



El primer periódico anti-crisis

GRATIS

junio 2013

4
**SOMOS DE SOL,
PLAYA Y ARENA**

7
**SPOTIFY AMPLÍA
SU VALOR Y SUS
PÉRDIDAS**

11
**JUANJO GARRA
SE HA QUEDADO EN LA
MONTAÑA PARA SIEMPRE**

12
**CAMPUS DE VERANO
2013**

18 - 21
**BRITISH ZONE
INSIDE**

24
**ENTREVISTA:
ALBERT BOSCH**

CATALAN MALIBU

GAVÀ - CASTELLDEFELS - SITGES



**Les Casetes en Garraf
Playa de Malibú**

Si buscan Malibú en Internet, aparecerán descripciones que dicen lo siguiente:
"Ciudad al Oeste del condado de Los Ángeles, California, tiene una línea de 43,5 km de costa bañada por el Océano Pacífico, siendo famosa por su clima, sus playas arenosas y porque allí tienen casa varias estrellas mediáticas y su sede grandes compañías de entretenimiento del sureste de California".

No tenemos nada que envidiar a esta descripción pues desde Castelldefels a Sitges tenemos aproximadamente unos 25,8 km de playas blancas y arenosas, con decenas de calas que se esconden entre el macizo del Garraf y el Mediterráneo, cientos de empresas se proyectan hacia todas las partes del mundo desde nuestros polígonos industriales y comerciales. Y como no podía ser menos, muchos personajes famosos, en todos los ámbitos mediáticos, construyen sus casas aquí y comparten sus vidas en nuestra zona. Por eso, desde **INÈDIT** dedicamos este número a nuestra playa, al verano, a las fiestas que llenarán de vida las arenas desde mayo a setiembre. Bienvenidos al Malibú catalán. *Welcome to Catalan Malibu!*

(Continúa a la página 2)

CON MOTIVO DEL 8º ANIVERSARIO...

**Te invitamos a conocer Áccura Gavà Mar,
el mejor club wellness del mediterráneo**



INVITACIÓN SEMANA
DEL 8º ANIVERSARIO

38

SOMOS DE SOL, PLAYA Y ARENÁ

La playa se viste de verano, se peina, se llena de papeleras, tumbonas y chiringuitos que nos hacen difícil distinguir si estamos en la costa barcelonesa o en alguna isla tropical lejana.

El inicio de la temporada de playa será el 15 de junio y eso significa que habrá servicios de atención sanitaria y que de 9:00 a 19:00 te puedes bañar si te despistas serás rescatado por un joven apuesto al estilo *Bay Watchers*.

Pero la gran **fiesta inaugural del verano es SAN JOAN, la nit del foc**. El domingo 23 de junio la playa se llenará de cientos de miles de personas que cenarán y lanzarán petardos hasta que se les agoten o el cuerpo aguante. Es una noche mágica, ese día las horas de luz son las mismas que las de oscuridad, es el solsticio de verano. Fiesta pagana que se vincula a ritos de brujería, a baños de mar con poderes curativos, a ritos de amor y fecundidad. Para los habitantes de Gavá, Castelldefels o Sitges significa mucho, es la fiesta que nos recuerda que el mar está ahí, que se acabó salir a surfear con neopreno, que nuestra piel se dorará como la arena, que podemos salir a correr y bañarnos después en la playa. Que disfrutaremos de sesiones de *zumba*, *pádel beach*, *volei* y raquetas, tomaremos mojitos

y zumos de frutas naturales con mucho hielo.

El día 24, Sant Joan, es festivo en Catalunya, en algunas zonas del Levante y en Galicia. En Castelldefels están prohibidas las hogueras en la arena, son peligrosas y destruyen el ecosistema. La playa es mucho más que arena, es un organismo vivo en la naturaleza de nuestra costa. Tiene flora y fauna (no cuenta la humana) autóctona y las hogueras ponen en peligro ese equilibrio. ¡Disfruta, ama y respeta la playa este verano!

Os presentamos uno de nuestros sitios favoritos en estos más de 25 kms de costa, el Chiringuito TANIT. Cuando hablas con ellos, lo primero que te dicen es todo lo que NO hace: no hacen mega fiestas, no hacen mega conciertos, no hacen sesiones de casi nada que atraiga a mucha gente. Porque lo que quieren es tranquilidad, una pequeña Ibiza en Castelldefels, un sitio para hablar y ver los atardeceres con tranquilidad. Para disfrutar de zumos de fruta en vasos de cristal y comer en platos de porcelana. Son una familia, siempre te atienden los mismos y se acuerdan de tu nombre y tus gustos en la segunda ocasión que los visites.



índice

EDICtorial

- 2. Somos de sol, playa y arena
- 4 y 5. Enseñanza
- 7. Empresas y empresarios
- 8 y 9. Salud y Medicina
- 10 y 11. Deporte
- 12. Campus de verano 2013
- 13. Zona TT
- 14. Videojuegos
- 15. Cultura
- 17. Consultorio Money Penny
- 18 a 21. BZ/British zone
- 22 y 23. Esta es tu historia.
- Tributo a los mayores
- 24. Ciudadanos por el mundo

Ya estamos por la tercera edición, llega el verano, el azul inunda nuestras páginas. Porque el azul es luz, es energía, es vida, es mi color favorito. Somos un periódico femenino y azul, azul de fuerza; la fuerza del sentido de femenino amistad no tiene parangón, todas cuidamos de todas. Reflexionando sobre el equipo de trabajo, es peculiar y sin duda nuestra fórmula de éxito. Por un lado tenemos a las "Ángeles de Charlie" de redacción: Kayte, la rubia, Tima, la morena, y Ángeles, la blanca mediterránea así; se le llama a mi tipo de piel en términos genéticos. Se han sumado Elisabeth, la sabiduría oriental y la experiencia periodística internacional, y entre nosotras se esconde una escritora que prefiere permanecer en el anonimato y que encarna el concepto de feminidad en todos sus aspectos. Desde central, nuestro "Charli" es Verónica, la responsable de diseño y maquetación. Mientras las demás flotamos en el mundo de las ideas, ella materializa nuestras emociones para que lleguen hasta vosotros. Pero detrás de todas nosotras están Pilar Abás, correctora de catalán, y Dionisio Rodríguez, desde Valladolid, que le enviamos nuestra edición llena de sales de mar Mediterráneo y él nos la devuelve con un toque de rigor castellano. Ya somos una familia, sin duda INÉDITA, sin duda especial, y representamos una fórmula que difícilmente puede imitarse. Bienvenido a nuestra familia tú, lector, eres el último miembro de este círculo perfecto. ¡Feliz lectura!

HORÓSCOPO

A-amor T-trabajo S-salud

♈ ARIES

A - No pidas más de lo que te corresponde.
T - Periodo para superar retos, iniciar proyectos.
S - Tienes que canalizar el estrés y el exceso de nervios y tensión.

♉ TAURO

A - Época propicia para entablar nuevas relaciones que podrán ser duraderas.
T - No soportas que te presionen, entiendes las necesidades de los demás.
S - Tu constitución es fuerte, pero debes cambiar los hábitos alimenticios.

♊ GÉMINIS

A - Buen mes para sentirte feliz y amar mejor.
T - Mes de gastos en temas lúdicos también oportunidad para inversiones.
S - Estarás sano y feliz, pero deberías intentar hacer deportes o actividades externas.

♋ CÁNCER

A - Días de pasión y relaciones amorosas; no durarán en el tiempo, ¡disfrútalas!
T - Favorable el solicitar un aumento de salario, plantéalo y te sorprenderás.
S - Olvídate de esos kilos de más, puedes llegar a obsesionarte de forma insana.

♌ LEO

A - En la segunda quincena del mes algunas noticias te harán perder confianza en ti mismo.
T - En algunos aspectos deberás empezar de cero. Necesitarás disciplina y rigor.
S - Empezarás alguna dieta o ejercicio que te aportará más felicidad.

♍ VIRGO

A - Mes de tranquilidad y calma en tus relaciones.
T - Se reconocerán tus esfuerzos y serás recompensado.
S - Aprovecha para moverte y hacer deporte, y cuidado con el exceso de dulce.

♎ LIBRA

A - Momento de pasión e intensidad en tus relaciones.
T - Buen momento para establecer relaciones laborales duraderas.
S - Cuida la comida y el alcohol en exceso.

♏ ESCORPIO

A - Puedes crear nuevas relaciones y lazos duraderos y gratificantes.
T - Deberás asumir cambios y retos que tal vez no sean de tu agrado.
S - ¡Aprende a relajarte y a liberarte de tu sentimiento de culpa!

♐ SAGITARIO

A - Recibirás muestras de cariño que pueden llegar a agobiarte.
T - No asumas riesgos, pasa desapercibido.
S - Toma el sol y disfruta, sentirás una gran energía y tonificación.

♑ CAPRICORNIO

A - Buscas relaciones con personas ajenas a tu entorno. Quieres experimentar.
T - El exceso de trabajo te superará un poco.
S - Practica la prevención, has de cambiar el concepto de "cantidad" por de "calidad".

♒ ACUARIO

A - Buen momento para disfrutar de tu cuerpo y de las relaciones sexuales.
T - El trabajo en equipo te reportará alegrías. Tal vez recibas una oferta de alguien de tu entorno.
S - Momento de energía y buen estado de ánimo. Te interesarás por temas de salud.

♓ PISCIS

A - Alguien se acercará y te quedará encandilado, te tratará como siempre lo habías soñado.
T - Debes de ser responsable con tu trabajo y tu dinero, no pienses que es obligación de los demás.
S - Debes de ser más tolerante con tus capacidades, lo haces con las ajenas.

Chiringuito Castelldefels TANIT

Filosofía de negocio

TANIT fue la diosa más importante de la mitología cartaginesa, asociada a la luna y la fertilidad. También fue diosa de la isla de Ibiza. En 2010 decidimos abrir este chiringuito como un homenaje a Ibiza, una isla a la que siempre hemos estado muy ligados y donde nos sentimos como en casa. Hemos querido crear en Castelldefels un pequeño rincón ibicenco donde nuestros clientes puedan sentirse por un momento en la isla blanca.

Queremos que Tanit sea un lugar donde se respire tranquilidad, buen rollo y relax. Donde nuestros clientes puedan desconectar y pasar un rato agradable en buena compañía. Una de nuestras propuestas es una amplia carta de cócteles, en los que nunca falta la fruta fresca. Este año estrenamos una pequeña zona de *gintonic premium*, y, además, como siempre, la posibilidad de pedir cava o vino en un servicio por copas. Nuestra oferta también incluye diferentes propuestas gastronómicas, que van variando constantemente y que antes han sido degustadas por nosotros, ya que nunca servimos nada que nosotros no comeríamos.

Para nosotros, regentar Tanit es un estilo de vida: playa, mar, amigos, música, cócteles, algo de comer y un ambiente diferente. Y esta filosofía es la que queremos contagiar a nuestros clientes.

Contáctanos

Tel: 620 912 757 / 607 165 074
 Paseo Marítimo nº 378, Castelldefels
 tanit_castelldefels@hotmail.com



Que ofrecemos

- Zona Especial Gintonic Premium
- Especialidad en cócteles de fruta natural.
- Mojitos y Caipiriñas sin alcohol.
- Noches temáticas. japonés, alemán, asiático...
- Especial momentos: momento puesta de sol, momento noche de luna...
 - Empresa familiar.



CHIRINGUITO "TANIT"

NUESTRO EQUIPO

Departamento Comercial y Redacción: Ángeles Gallardo
 606 36 36 30
 redaccion@ineditweb.es

Diseño e imagen: Verónica
 imagen@ineditweb.es

LITOGRAFÍA ROSÉS
 Distribución: Ja Hi Vaig Jo, scp
 castelldefels@ahivaigjo.cat
 Editorial: MARLEX EDITORIAL, SCP
 Zona de distribución: Begues, Gavà, Castelldefels y Sitges

DEPÓSIT LEGAL PUBLICACIÓ PERIÒDICA: b. 14783-2013



CD'EC, CENTRO DE EMPRESAS CREATIVAS EN SITGES

Vivero de creatividad

El Centro de Empresas Creativas está situado en Sitges Centro de Diseño, antiguo edificio del grupo Seat-Audi-Volkswagen, del que se ha habilitado la sala de diseñadores para ubicar diez módulos que se ceden a empresas del sector de la creatividad y la innovación.

Con el objetivo de dar facilidades a los emprendedores y potenciar el crecimiento del sector económico vinculado a la creatividad, desde el Ayuntamiento de Sitges se ofrece un despacho a un precio módico de alquiler y la posibilidad de compartir servicios comunes como salas de reunión, formación y secretaría, además, ofrecer una plataforma ideal de intercambio y generación de ideas.

El Centro de Empresas Creativas es una apuesta no solo para apoyar a los nuevos proyectos empresariales y el tejido productivo, sino que creemos firmemente en el valor añadido que representan las empresas basadas en la economía creativa. Para que una empresa sea aceptada en el Centro de Empresas Creativas de Sitges, su actividad deberá estar vinculada al concepto de "economía de la creatividad".



En esta categoría estarán las empresas que utilicen la creatividad como base de sus productos y servicios.

Del mismo modo, la empresa deberá demostrar su viabilidad técnica, económica y comercial. Será obligatorio dentro del proceso de admisión que presente un Plan de Empresa de acuerdo con un guión mínimo preestablecido por los servicios técnicos del centro.

Los promotores de las empresas alojadas deberán comprometerse a participar activamente en la dinamización del centro, así como a participar en actividades y actos organizados desde el centro o con su colaboración.

La entrada al centro será aprobada por un comité de admisiones, previo informe favorable de los servicios técnicos que evaluarán la adecuación a las condiciones establecidas.

Más información: <http://www.cdec.cat>



Gracias a un lector que nos envió un e-mail en el que nos solicitaba que habláramos de *networking*, nos hemos documentado y a través de las posibles definiciones del concepto en sí mismo que existen en libros de *marketing* y en la red, creemos que no transmiten el verdadero significado. Hemos encontrado un *blogger* llamado Sirventes, un español que hace seis años vive en Londres, que ha publicado la siguiente reflexión:

Publicado por Sirventes

Networking lleva entre nosotros ya bastante tiempo, forma parte de ese nuevo vocabulario de los libros de negocio (con aspecto de libro de autoayuda) y está acompañada por otras como "feedback", "proactividad" o "empatía".

Pero *Networking* es más que una palabra. Es el símbolo de un cambio social. No, no estoy exagerando. Porque yo había oído tiempo atrás el concepto de "capital social", que fuera del mundillo de la contabilidad significa que tu agenda telefónica está llena y usada.

Networking va en la misma dirección, solo que mientras el "capital social" es un nombre.

Networking es un verbo. Y eso es una gran diferencia. Es un nuevo enfoque a las relaciones de negocios. Ahora la gente ya no va a fiestas a emborracharse y pegarse unas risas, ahora van "to networking". En los folletos de las conferencias ya

no se destaca la oportunidad única de escuchar a los ponentes más importantes del sector; se dice que es una oportunidad única de hacer *networking* con lo más selecto del sector.

Y todo eso ¿para qué?. Bueno, si tienes una buena idea y una buena "network", es posible que encuentres quien te quiera ayudar (siempre que ellos saquen un beneficio, claro). Si quieres cambiar de empleo, una buena *network* te da más opciones de pasar por delante de otros. Ojo, eso no es enchufismo, es *networking* funcionando. Una buena *network* es la clave para tu éxito profesional. Y por ello se hacen charlas y conferencias que evidentemente acaban en "networking dinner", y se escriben libros que son como los de "cómo hacer amigos" pero en versión *business*. El concepto es básicamente "tú me rascas la espalda a mí, yo te la rasco a ti". Si tienes una mala racha... bueno, no es probable que tu *network* te saque de ella.

Nota: Un encuentro con la secretaria fuera de la oficina no es *networking*, ¿ok?

Nosotros queremos añadir que después de tantos años en los que el *networking* vive entre nosotros ha modificado estructuras comerciales como bares, restaurantes, hoteles, espacios públicos, todos deben estar preparados para ofrecer la posibilidad de trabajar y conectarse a la "red" (net) porque todos hacemos *networking*.

PIENSA ES GRATIS .com

www.piensaesgratis.com
el sitio para pensar, crecer y compartir.
Periódico digital que saca lo mejor del ser humano

El famoso creativo publicitario y escritor Joaquín Lorente publica el libro *Piensa*, es gratis que se convierte en un éxito mundial traducándose a nueve idiomas. Fruto de este éxito y de los irrefrenables genes creativos del autor del libro nace en enero de 2012 el periódico digital www.piensaesgratis.com el sitio para pensar, crecer y compartir.

Hoy tiene ya más de 1.770.000 lectores. ¿Quién escribe? Todo aquel que tenga algo interesante que decir, que sea útil para los demás... y se comprometa a hacerlo con regularidad.

¿Qué secciones tiene? "Bloggers del mundo", "Escribir es vivir", "Historias para pensar", "El gimnasio del cerebro", "Ideas", "Arte", "PiensaTV" "Emprendedores", etc.

¿Tienes algo que decir? Pues dilo, regístrate, y a leer y a escribir (gratis, claro está).
www.piensaesgratis.com

En esta ocasión, presentamos a dos empresas consolidadas y una en fase de apertura; las tres dependen de la creatividad y nos ofrecen soluciones a necesidades en diferentes mercados. Todas se enfrentan a la crisis con mayor sacrificio y obsesión por la excelencia hacia sus clientes.



ION-ONE clothes technology®

Con más de 25 años de experiencia en el mundo del *fitness* sus creadores empezaron a interesarse por la investigación de nuevas tecnologías adaptadas a la fisiología del cuerpo humano para poder mejorar resultados y dar una mayor comodidad hasta llegar a crear ION-ONE clothes technology®.

100 % made in España. Barcelona, Gavà. Son diseñadores y confeccionistas y han desarrollado un revolucionario sistema patentado como FullyReloaded®, que permite evitar esa sensación desagradable de calor aportando frescor, calidez y comodidad gracias a la termorregulación mejorando la oxigenación del individuo. El desarrollo de los tejidos que utilizan se ha llevado a cabo a través de la tecnología de captación de los FIR (Rayos Infrarrojos Lejanos), que influyen de forma muy relevante sobre el cuerpo.

Esta empresa representa el ejemplo perfecto de que tecnología y estilismo pueden ir de la mano. Sus productos se comercializan en todo el mundo y son más conocidos en América y Europa Central que en su propio país.

Contacto: www.ion-one.com

Su secreto: La investigación de nuevas tecnologías adaptadas a la fisiología del cuerpo humano.
Su valor de futuro: nuevos mercados y sectores reciben sus productos con expectación. **Una frase:** La mejor garantía y servicio cada vez más personalizado.



TRADUCCIONES DE
PUBLICIDAD
WE ARE COPYWRITERS
www.t-de-p.com

CASTELL DEFELS

TRADUCCIONES DE PUBLICIDAD (T de P)
RED INTERNACIONAL DE COPYWRITERS

Como en los chistes, pero en Londres, en 1991, y en los inicios de la globalización. Era una vez un inglés, un alemán, un italiano y un español* que se dieron cuenta de que las traducciones publicitarias las hacían "traductores normales". Los cuatro eran creativos publicitarios y comenzaron a ofrecer sus servicios como "traductores creativos" a las mejores agencias de publicidad de Londres. Fue un éxito. Los "anuncios" eran los mismos, pero los "textos de los anuncios" eran diferentes con la fuerza y la chispa que cada idioma tiene. Pasado un tiempo, el español* volvió de Londres y se instaló en Castelldefels. Hoy son una red internacional de más de 100 redactores publicitarios que traducen, adaptan, recrean, redactan, revisan textos publicitarios y de *marketing* a más de 30 lenguas para ayudar a sus clientes a comunicar con eficacia y a vender.

*Por cierto, el español era y es Mariano Castellblanque, director creativo de Traducciones de Publicidad y profesor de redacción publicitaria en la UAB.
Contacto: mariano@t-de-p.com / 93 636 32 25
www.t-de-p.com

Su secreto: talento y amor a la publicidad y al *marketing*.
Su valor de futuro: ayudar a comunicar, a vender, a exportar...
Una frase: "Quien tiene la palabra tiene la espada" (Gorgias)



SITGES

IAB, Institute of the Arts Barcelona

Nueva sede europea de artes escénicas y audiovisuales, un proyecto de empresa que se hace realidad después de más de cuatro años de trabajo por parte de Giles Auckland-Lewis, director de IAB, y Mark Lethem, fundador y presidente. Su objetivo es canalizar el caos de la creatividad a través de un nuevo currículum, donde se combinan rigor académico, últimas tecnologías y sensibilización hacia el consumidor de los productos artísticos: danza, música, interpretación y producción. El espacio físico donde se realiza es único y espectacular, paredes acristaladas, diferentes teatros en función de la actividad: uno especial para danza, otro específico para interpretación. Las zonas de bar y cantina son abiertas y comunes, promoverán la convivencia de las diferentes especialidades porque en las artes escénicas todos dependen de todos. No hay espectáculo sin interconectividad. Los profesores miembros del *staff* de la institución son de diferentes nacionalidades aunque el idioma vehicular será el inglés. El Instituto ofrece diplomaturas, grados superiores y másters validados por el Reino Unido y compatibles totalmente con el plan Bolonia.
Contacto: <http://www.iabarcelona.com>

Su secreto: asumir el reto de formar a artistas del futuro que cambiarán el mundo del espectáculo y la comunicación audiovisual.
Su valor de futuro: hay mucho talento en España que hasta ahora debía emigrar principalmente a EE.UU. e Inglaterra para desarrollarse profesionalmente.
Una frase: "Por qué solo estudiar a Picasso, queramos crear a los nuevos Picasso del siglo XXI"



Spotify®

Spotify amplía su valor y sus pérdidas

En noviembre de 2012, la última ampliación de capital de 100 millones de dólares alcanzó una valoración de nada menos que 3.000 millones de dólares, tres veces superior a la del año anterior. Goldman Sachs, Kleiner Perkins Caufield & Byers y también la firma rusa DST Global, accionista de Facebook y de las empresas de Internet de más éxito en Rusia, han entrado como accionistas desde el 2011.

Spotify pierde dinero porque debe pagar el 70 % de sus ingresos a las discográficas y solo ingresa el 30 %. Este es el mismo ratio que aplica Apple en su *apps store*.

Spotify prefiere aumentar exponencialmente sus ventas, abriendo nuevos mercados como el norteamericano, y en breve el latinoamericano y asiático, aunque le suponga aumentar sus pérdidas, para dominar el mercado mundial anticipándose a posibles competidores. En cuando alcancen los 5 continentes, seguramente obtendrán una buena rentabilidad para sus accionistas.

Fuente: Cotizalia, Marc Garrigasait, <http://blogs.elconfidencial.com/mercados/abrazo-koala>

FIBROMIALGIA

SÍNDROME DE FÁTIGA CRÓNICA

La fibromialgia es un síndrome que se manifiesta a través de un estado de dolor crónico generalizado no articular (Álvarez, 2003). La fibromialgia es un trastorno relacionado con la percepción del dolor; con afección de los músculos, y que presenta una alta sensibilidad en múltiples puntos definidos, sin alteraciones orgánicas demostrables. Hay entre 11 y 18 puntos ligados a la fibromialgia. Estos puntos sensibles se localizan en codos, rodillas, glúteos, hombros y cuello.

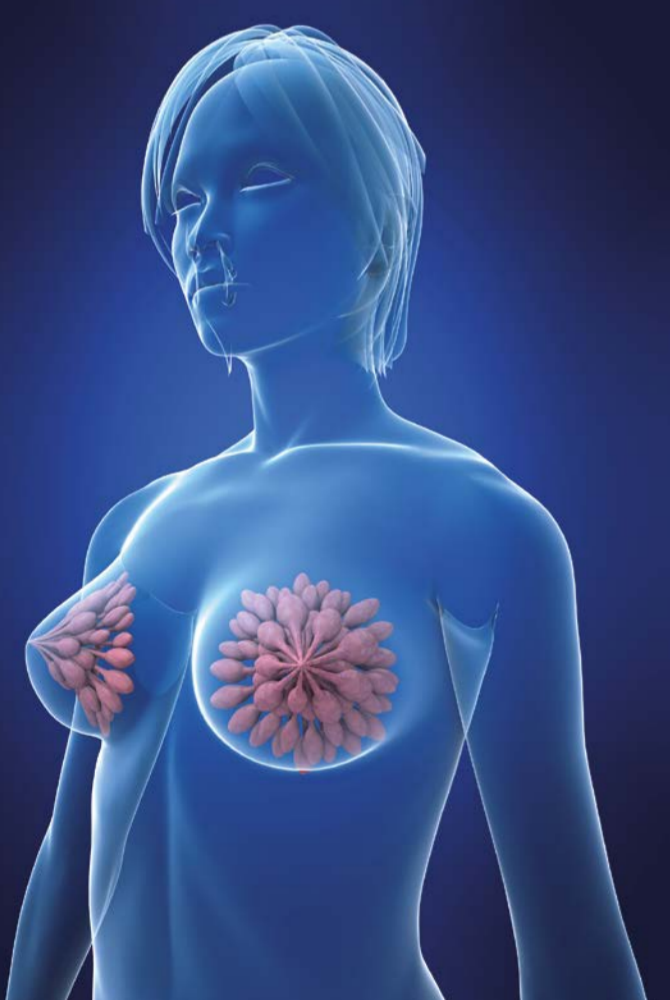
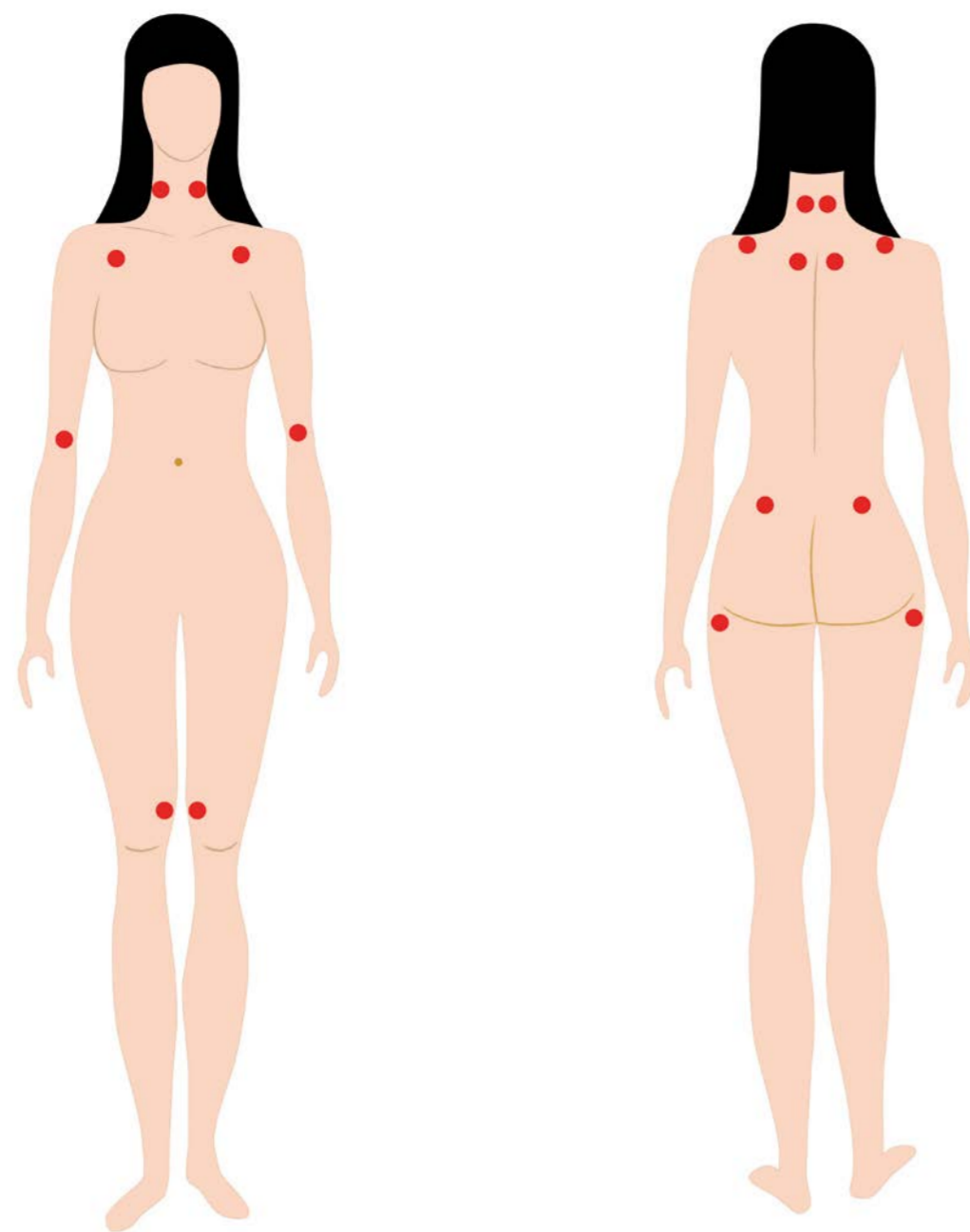
Se ha observado que los pacientes con fibromialgia también pueden presentar fatiga intensa, rigidez articular (Álvarez, 2003; Keller, de Gracia & Cladellas, 2011), mareos, bursitis (inflamación de la bursa, que es la estructura situada entre los huesos, tendones y músculos), tendinitis, alteraciones en la coordinación (Álvarez, 2003), dolores de cabeza, parestesias de las extremidades, es decir, una sensación anormal parecida al adormecimiento y deterioro cognitivo, especialmente de la atención, la concentración y la memoria a largo plazo (Glass, 2006; Glass, 2009; Keller et al., 2011). Algunos estudios también indican que los pacientes con fibromialgia sufren una alteración de sus funciones ejecutivas.

En estos momentos no existe tratamiento para la fibromialgia desde un punto de vista curativo, pero sí desde un punto de vista paliativo. Entre los tratamientos para la fibromialgia están los farmacológicos, que incluyen antiinflamatorios, relajantes musculares o antidepresivos.

Nadie conoce la causa de la fibromialgia. Cualquiera puede tenerla, pero es más común en las mujeres de mediana edad. Las personas con artritis reumatoide y otras enfermedades autoinmunes tienden particularmente a desarrollar fibromialgia.

Fuente: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/fibromyalgia.html>

Tender Points of Fibromyalgia



ANTE UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER, QUE ES IMPRESCINDIBLE SABER...

Si eres un paciente recién diagnosticado de cáncer o tienes a alguien cercano que se lo acaban de diagnosticar, tienes que tener en cuenta que frente a un impacto emocional no esperado como la del diagnóstico de una enfermedad de este calibre, podrás pasar por varios niveles emocionales. Estos innumerables cambios repentinos físicos y psicológicos; son derivados de la enfermedad y la mayoría de las veces suelen alterar la calidad y estilo de vida del paciente.

Estos cambios son puntos vitales para el paciente y su familia, ya que si no se afrontan de manera adecuada puede complicar el proceso de enfermedad. Es por ello que el paciente y su familia deben encontrar el camino menos difícil para poder afrontar el problema.

Durante el proceso, aparecerán reacciones de miedo, angustia y, cómo no, la conocida por todos los pacientes, "rabia", pero es ahí cuando está en vuestra mano decidir poder ser acompañado por un especialista para que os brinde apoyo psicológico adecuado.

Hay que estar atento a las señales que manda el cuerpo en forma de síntomas; en caso de duda, dirigirse siempre a su médico especialista de referencia. Es un momento que abordan un sinnúmero de dudas ante el diagnóstico, puede sentirse deprimido la mayor parte del tiempo, tener insomnio o exceso de sueño, sentirse inútil junto a un profundo sentimiento de culpa, estar muy cansado y con falta de energía, disminuir las ganas por actividades cotidianas que habitualmente realizaba, pensar con frecuencia en la muerte, etc.

Es el momento de poder clarificar el "¿Por qué a mí?", "¿Qué puedo hacer?".

Vamos a empezar con el PODER, ya que no es solo el poder hacer, sino el poder y deber hacer por uno mismo, ya que la enfermedad no ha sido elegida por todos nosotros, sino que se nos ha asignado como un peldaño más que debemos superar en la escalera que representa toda nuestra vida. Me gusta poder explicar que nuestras vidas son una especie de escalera dirigida o situada como cada uno quiera entenderlo, en diferentes direcciones. Se empieza desde el peldaño más bajo (cuando nacemos y

somos pequeños), paso a paso y gracias a las ganas de aprender subimos otro escalón; cuando ya somos adultos, ya empiezan las decisiones importantes: alegrías, decepciones, algunas nos ayudaran a subir y superar obstáculos y ganaremos un escalón más, en cambio, otras conoceremos qué es bajar un escalón y no entender por qué..., incluso otras veces nos quedaremos en un mismo escalón durante un tiempo estancados porque ya nos va bien no avanzar; otras veces veremos que el peldaño está muy tierno o se rompe porque realmente no estamos preparados para ese momento. Es el caso de nuestro diagnóstico inesperado del CÁNCER.

Tod@ paciente tiene derecho a conocer sus derechos y cómo ejercerlos. La vida solo puede vivirse en presente, ya que el pasado no puede modificarse y el futuro depende de cómo se viva el presente.

Tanto San Agustín como el teólogo protestante Paul Tillich (1967) o el filósofo explícitamente ateo André Comte Sponville nos hacen el mismo planteamiento sobre la vivencia del transcurso de la existencia: existen tres tiempos, el presente de las cosas presentes, el presente de las cosas pasadas y el presente de las cosas futuras.

Torres García, Ariadna
Psicooncóloga Unidad de Consejo y Cuidado Oncológico
Centro Médico Millenium Iradier IHospital Sanitas CIMA,
Barcelona

Artículo patrocinado por:



SALUD, BIENESTAR Y MEDICINA

Medicina de andar por casa

RAIZ DEL TRAIADOR (Alkanna Tinctoria)



Se le conoce también como Palomilla de Tintes o Raíz del Diablo, debido a que tiene la propiedad de teñir el agua de rojo. Es una especie miembro de las Boraginaceae, genera pequeñas flores violáceas y de color rojo oscuro por fuera y por dentro violácea, envolviendo un corazón blanuzco cuyas propiedades medicinales y paliativas se han utilizado para curar heridas, quemaduras, grietas en manos y pies, y para diversas afecciones de la piel.

La Raíz del Traidor era una planta que utilizaban en la época medieval los druidas, antiguos sacerdotes celtas, para la maceración de aceites vegetales destinados a diversos fines curativos. Sin embargo, los inquisidores la prohibieron debido que teñía el agua del color de la sangre. Suele crecer de forma endémica en el sur de Francia y las costas de Levante, en las dunas litorales y en las arenas del interior.

Propiedades: hidratantes, regenerativas, ayuda a activar la circulación y a eliminar células muertas de la piel. Es un excelente tónico que alivia y ayuda a sanar problemas de la piel, como resequeza, dermatitis, eccema, psoriasis, acné, llagas, heridas, quemaduras, verrugas, manchas (exceptuando aquellas congénitas o por carencia de melanina).



YA ESTÁN AQUÍ... MOSQUITO TIGRE

En 2004 el mosquito Tigre (Aedes Albopictus) llegó a Barcelona para infectar nuestros veranos. Se extiende rápidamente y le encanta vivir aquí. Se alimenta de pequeñas cantidades de agua y sobrevive a nuestro invierno. No aparece solo con la puesta de sol, se diferencia porque pica las 24 horas del día y no hace ese molesto zumbido para darnos tiempo a aplastarlo. ¡Ataca silenciosamente! Nuestros cuerpos no están acostumbrados a su picadura (no tenemos anticuerpos para combatirlo) y acabamos con esas enormes, molestas e hinchadas picaduras.



Las agencias locales: Agència de Salut Pública de Barcelona y el Servei de control de Mosquits (SCM) trabajan duro para controlar y erradicarlos, desarrollando programas de control y rociando la zona de cultivo del Baix Llobregat con pesticidas naturales biológicamente seguros. Pero no deben trabajar solos porque el 70 % de las zonas de cría está en nuestros hogares, terrazas y jardines. ¡Tenemos que actuar! Por ello se recomienda lo siguiente:

- Evitar cualquier acumulación de agua (crian en tres días).
 - Vaciar las aguas de los maceteros y los juguetes de los niños que dejamos en el exterior.
 - Cambiar con frecuencia o vaciar piscinas para niños, baños de pájaros, platos de agua de nuestras mascotas.
- Solo con la colaboración colectiva podremos tener una oportunidad de disfrutar de nuestro verano sin este molesto inmigrante. Artículo original por Kayte Locke, léelo en la sección British Zone página 20.

GASTROENTERITIS

Durante la primavera aumentan los casos

Los síntomas de la gastroenteritis son fácilmente identificables: pérdida de apetito, sensación de náuseas, seguidos por diarrea y vómito. En casos más graves, deriva en la aparición de fiebre y debilidad física.

La gastroenteritis de primavera es, realmente, una versión infecciosa de este padecimiento, que es causada por el ingreso de bacterias y virus al cuerpo a través de diferentes fuentes de contagio. La mayoría de las gastroenteritis se autolimitan, es decir, los síntomas y el malestar desaparecen con el paso de los días.

En primavera introducimos nuevos alimentos como más frutas, refrescos y productos crudos que pueden llevar alguna bacteria que nos origina el desencadenamiento de la gastroenteritis.

Recomendamos los siguientes remedios para que no se agrave:

La hidratación a través del consumo de agua y caldo, es fundamental para recuperar los electrolitos perdidos. Bien cocido: durante el tiempo que duren los síntomas no debes dejar de alimentarte. Eso sí, come solo platos bien cocidos para evitar empeorar el malestar estomacal. No a los anti-diarreicos: los anti-diarreicos son fármacos a partir de loperamida que detienen el síntoma, pero que pueden provocar el empeoramiento de la enfermedad, ya que no permiten la eliminación de los gérmenes que generan la gastroenteritis. Sí se recomienda tomar algún medicamento anti-vómito.



French, German, English spoken!

L'illa Quiropráctica

SI HAS ASENTIDO CON LA CABEZA AL VER ALGUNO DE SETOS SÍNTOMAS ¡TE ESPERAMOS!

PROMOCIÓN

EXÁMEN POSTURAL, TERMOGRAFIA PARAESPINAL, ENTREVISTA CON EL QUIROPRÁCTICO

ENTREGA DE INFORME Y UN AJUSTE VERTEBRAL

POR SÓLO 25€ PRECIO REAL 100€

Facebook icon



ESTÉTICA Y COSMÉTICA
IMPLANTOLOGÍA
ODONTOLOGÍA INTEGRAL
LOCAL ADAPTADO PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

PRIMERA VISITA Y DIAGNÓSTICO GRATUITO

HIGIENE DENTAL + FLUORIZACIÓN

30 euros

Y PARA QUE DISFRUTE DE SU NUEVA SONRISA LE OBSEQUIAMOS CON BONOS PARA VUELOS PARA 2 PERSONAS POR ESPAÑA Y EUROPA*

Financiación sin intereses. *Visítenos y le informaremos.

Avda. Primer de Maig, 12 (al lado de Cruz Roja) 08860 - Castelldefels
Telf. 93 192 78 68
www.differentdental.es
info@differentdental.es

OLIMPIC CABLE PARK WAKEBOARD CON CABLE

Atención a todos los *riders* de la zona, un parque de *wakeboard* (cable park) se acaba de inaugurar en el Canal Olímpico de Castelldefels. Ya no dependerás de que te arrastre una lancha o una moto de agua, ahora podrás deslizarte cuando te apetezca y realizar saltos con total seguridad. ¡Anedralina y diversión están aseguradas!

Wakeboard, esta nueva actividad deportiva, nace de la evolución y la fusión de tres deportes: surf, esquí acuático y *snowboard*. Su nombre *wake* significa estela, porque el *riders* (así se le llama a la persona que monta la tabla) usa la estela que produce la lancha o moto de agua que lo arrastra para realizar saltos y trucos. Existe una multitud de modalidades para desplazarse en *Cable Ski*: además del *wakeboard*, hay el *Wakeskate*, el *Kneeboard*, el esquí doble, el *monoski*, el *bar foot*...

Esta instalación se inventó en los años sesenta, el primer *Cable Ski* se construyó en Benidorm en 1966 por un ingeniero alemán llamado Bruno Rixen. Actualmente, hay cuatro instalaciones en total en España, pero la de Castelldefels es la más grande con diferencia. En Alemania hay más de 100 *Cable Wake Parks* y en Francia ya han superado los 30. En EE.UU. se construyen una media de 5 parques nuevos anuales.

Olimpic Cable Park (OCP), así se llama la instalación de Castelldefels, tiene dos circuitos: uno de 120 mts de ida y vuelta para iniciarse

y un circuito circular de 650 m con obstáculos para los que se atreven a realizar acrobacias. Podrá haber unos 35 usuarios a la hora en el circuito. La velocidad del arrastre la controla un operario y va en función del nivel del *riders* y del tipo de tabla que use. Habrá una distancia de 80 metros entre cada usuario. El OCP pondrá a disposición de los usuarios material de alquiler e instructores experimentados para que todos puedan practicar este deporte, así como una tienda de venta y una zona de ocio y restaurante para disfrutar mirando cómo se deslizan sobre las aguas del Canal Olímpico de Catalunya.

El *wakeboard* gana adeptos y practicantes continuamente porque ya son varias las generaciones que han crecido como amantes de cualquier práctica que conlleve el uso de las tablas: *snowboard*, *skate*, *kite surf*, y, como no, el *surf*. Además, aporta, el factor seguridad a un deporte acrobático porque la posibilidad de lesión en el *wakeboard* es inferior al resto de los deportes de tabla, ya que al caer sobre el agua y la poca velocidad hacen realmente difícil el lesionarse.

Este proyecto empresarial deportivo representa una inversión de más de 700.000 euros en las instalaciones ejecutadas por el estudio AMSA Arquitectos y será explotada por la empresa promotora H2O CABLE ESPORTS, SL (www.olimpic-cablepark.com). Se esperan un mínimo de 15.000 usuarios el primer año de funcionamiento.



Juanjo Garra se ha quedado en la montaña para siempre

Al cierre de esta edición, el domingo 27 de mayo, nos llegaba la desgarradora noticia del fallecimiento de Juanjo Garra, alpinista de 49 años, en la cumbre Dhaulagiri (Himalaya, 8167 m), la séptima cumbre más alta del planeta. Juanjo regresaba de la cima al Dhaulagiri, su novena conquista de una montaña que supera los 8.000 m. Se chocó con un *sherpa* y se cayó justo en el inicio del descenso, con la caída se fracturó un tobillo y no pudo descender. La operación de rescate ha sido espectacular; la más increíble en el Himalaya, el operativo en el intento de llegar hasta donde estaba Juanjo ha salvado a ocho personas que estaban esperando la muerte en la montaña. Juanjo estuvo acompañado del *sherpa* Kheshap y demostró una resistencia heroica, pero no fue suficiente; la falta de oxígeno le ha hecho quedarse en el cielo del mundo para siempre. Descanse en paz.

Fuente: <http://www.feec.es>

Federació d'entitats excursionistes de Catalunya



OPTIMIST, la vela para iniciar a los niños

El Optimist es una clase internacional de embarcación a vela diseñada en 1947 para niños de entre seis y catorce años. Es un barco simple, estable y, a la vez, competitivo. El Optimist fue diseñado por Clark Mills en 1947. El diseño original tuvo su origen en una popular embarcación cuya forma se asemejaba a una caja de jabón que muchos niños en Clearwater, Florida, usaban. Es el único velero aprobado por la International Sailing Federation para menores de 16 años por su particular forma y su reducido tamaño, que hace de él un barco idóneo para los regatistas más jóvenes. Descúbrelo en Escuela de vela Garbí: T. 609 752 175 / info@escolagarbi.com / www.escolagarbi.com.

CARDIO BOXING, ¡CARDIO A LO BESTIA!

La tendencia en los últimos tiempos es la de mezclar varias modalidades para obtener así los mejores resultados para nuestro cuerpo y evitar de este modo el estancamiento, ya que la clave está en sorprender a nuestros músculos lo máximo posible. Esta modalidad mezcla técnicas y ejercicios de diferentes disciplinas de deportes de contacto y artes marciales, tales como el *kárate*, el *taekwondo*, el *kick boxing*... con aeróbico, combinados con un trabajo aeróbico importante y necesario para mantener una buena salud cardiaca. Es una técnica que surge en Los Ángeles a finales de los ochenta, y que actualmente se está poniendo muy de moda para mantener nuestro cuerpo a punto.



AGENDA DEPORTIVA MES DE JULIO

CASTELLDEFELS:

Domingo 7 de julio

Cursa 10 km Xtod@s salida a las 9:00h de la Plaza Iglesia.

Sábado - Domingo 13-14 de julio

Voleiboom 4x4 y prueba oficial del campeonato de Cataluña 2x2 BCE Péndulo



CAMPUS DE VERANO 2013

Si se recomienda vitaminarse durante la primavera para dotar al cuerpo de mayor número de defensas ante los elementos alergénicos, en verano deberíamos añadir "vitaminarse y mineralizarse" como súper ratón porque el maratón de horas con nuestros hijos y el estrés típico en casi todos los trabajos durante los meses de verano nos pasarán factura. Tenemos unas propuestas de actividades para los niños durante el verano: deportivas, de idiomas... todas recomendables para no perder los nervios ni la armonía familiar durante el verano.

ACCURA KIDS STAGE DE VERANO

BÁSICO-DANZA-PADDLE-MULTIDEPORTE

YA PUEDES APUNTARLOS INSCRIPCIONES ABIERTAS

Desde el 25 de junio hasta 6 de septiembre ... y con 3 horarios diferentes!

Tel·linares nº 39-41
08850 Gavà Mar
tel. 936 451 500
info.gava@accura.es
www.clubsaccura.es

GAVÀ MAR
accura
SPORT & WELLNESS CENTER

Actividad multilingüe

IDEALOG

CENTRO DE IDIOMAS

Opción A. Programa de mañanas
9:30 a 13:00h: Inglés u otro idioma
INTRODUCCIÓN A UN SEGUNDO IDIOMA

Opción B. Programa de mediodía
9:30 a 15:30h: Inglés + Comida

Opción C. Programa de jornada completa
9:30 a 18:00h: Inglés + Comida + Actividades

Edad: de 3 a 18 años

VERANO 2013 - ADULTOS
Julio o Agosto

SÁBADO 11 DE MAYO
JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

INSCRIPCIÓN Y MÁS INFORMACIÓN
Calle Castanyer 41, Castelldefels
93 664 53 63
info@idealog.es / www.idealog.es

Club Náutico Castelldefels

STAGE VELA 2013

- Grupos reducidos
- Instrucción individualizada
- Aprendizaje garantizado
- Entrega de pasaporte de la Federación Catalana de Vela

Actividad en Castellano e Inglés

Edad (dos grupos):
de 5 a 12 años y de 13 a 16 años

ACTIVIDADES

Clases teóricas y prácticas
Talleres y Navegación en embarcaciones de 1 ó 2 plazas

FECHAS Y HORARIOS

Del 25 de Junio al 7 de Septiembre
Mañanas: De 9:00 a 13:30h
Todo el día: De 9:00 a 17:30h

PRECIOS (aprox. por semana)

No socios: Mañana o tarde: 175€ Todo el día: 250€
Socios: Mañana o tarde: 119€ Todo el día: 220€

INSCRIPCIONES Y más información

609 75 21 75
info@escolagarbi.com / www.escolagarbi.com

10% DE DESCUENTO, PRESENTANDO ESTE ANUNCIO



Summer Camp 2013

ESCAAN International School FOUNDATION FOR EXCELLENCE

Campus de día

Desde 104€

Summer is FUN
Edades: de 2 a 5 años
Del 25 de junio al 2 de agosto

Sports & Languages
Desde 116€
Edades: de 5 a 9 años
Del 25 de junio al 2 de agosto

Fun & Adventure
Desde 136€
Edades: de 8 a 12 años
Del 25 de junio al 2 de agosto

Fun & Adventure Plus
Desde 152€
Edades: de 12 a 16 años
Del 25 de junio al 2 de agosto

Sports with Languages Intensive Course
Desde 152€
Edades: de 8 a 16 años
Del 25 de junio al 10 de agosto

Actividad en inglés

www.escaan-summercamp.com

93 894 20 40 | info@escaan.com | SERVICIO DE AUTOBUS DESDE DIFERENTES PUNTOS

Actividad en inglés

The OliveTree School

FILM, MUSIC & ART

La colonias son colonias al 100% en inglés, con profesorado nativo y titulado:
Del 1 al 26 de julio
De lunes a viernes, de 9.30 - 1.30
Sin comida ni almuerzo

Hay varias actividades diarias
Film Club (para crear tus propias películas)
Expresión Musical (percusión & tambores)
Expresión Plástica (pintura, escultura).

Para niños y niñas de 6 a 13 años.

Aprox 160 euros por semana
INSCRIPCIÓN Y MÁS INFORMACIÓN
Contacto audrey@olivetreeshool.es

TENDENCIAS TECNOLÓGICAS

El mundo Google en tu muñeca

Empezábamos a preocuparnos por el tamaño de los teléfonos móviles y hemos encontrado esta solución que te ofrece servicio de llamadas, sms y correo electrónico, así como todas las aplicaciones de Google en el tamaño de un reloj. Lo llaman SmartWatch y sería algo así como reloj inteligente.

- 36 mm x 36 mm, grosor: 8 mm
- Unidad principal de 15,5 g
- Correa de reloj de 26 g
- BLUETOOTH alcance de funcionamiento de 10 m
- Unidad principal con clip del SmartWatch
- Correa de reloj negra
- Adaptador de correa de reloj
- Cargador USB
- Pantalla OLED a color multitáctil



Mensajería

Lee el correo electrónico, los SMS y otras notificaciones en tu SmartWatch. Desliza el dedo para desplazarte. Toca para navegar: En Google Play Store encontrarás los complementos de Gmail, POP3 y otros clientes de correo electrónico.

Calendario

El SmartWatch vibra suavemente con cada notificación del calendario que haya en tu teléfono. Pulsa la pantalla y lee los detalles.

Redes sociales

No tienes que mirar el teléfono para ver si tus amigos de Facebook están haciendo algo especial. El SmartWatch te lo hace saber. Puedes leer los mensajes de Facebook y los tweets en cuanto se publican.

festa a Mida

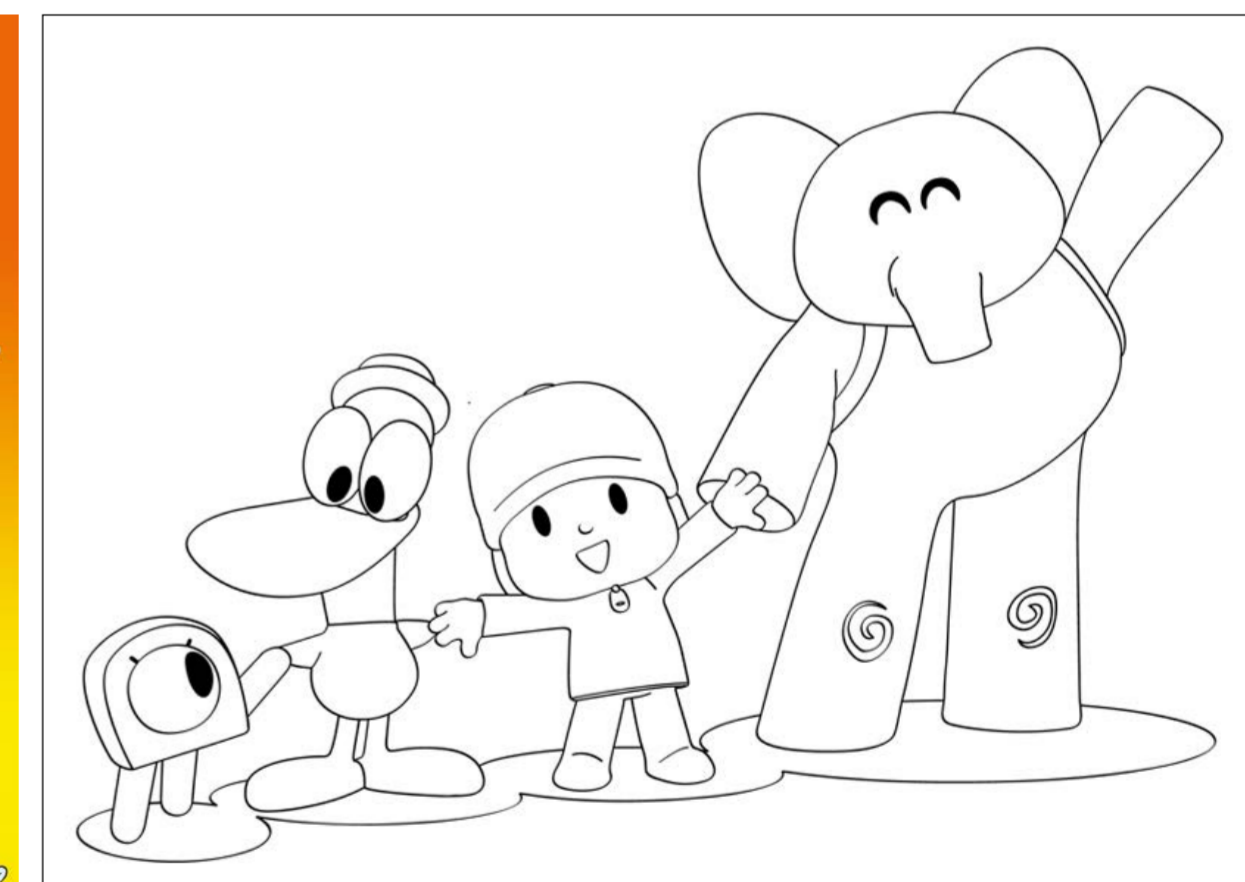
www.festaamida.com

ANIMACIO INFANTIL
INFLABLES
PERSONATGES
Y MOLT MES ...

www.tiendafestaamida.com

GLOBUS
DISFRESSES
MATERIAL PER DECORAR FESTES
PINYATES
PORTEM GLOBUS A DOMICILI

Avd. Primer de Maig, nº8
Castelldefels
Tel: 93-6653942
info@festaamida.com



Colorea y recorta este dibujo.

Llévalo a la tienda Festa a Mida de Castelldefels y tendrás un regalo seguro.

VIDEO JUEGOS

EL JUEGO DEL MES

Metro: Last Light

Incluido en la lista de novedades del mes pasado, no ha sido hasta mediados de mayo cuando hemos podido probar la última entrega de 4A Games. Secuela del anterior Metro 2033 y a caballo entre este y la novela *Metro 2034* de Dmitry Glikhovsky, Metro Last Light nos vuelve a poner en la piel de Artyom; uno de los supervivientes de un mundo devastado por la oscuridad, el frío y las criaturas sobrenaturales que pueblan los restos de una derruida y contaminada ciudad de Moscú.

De nuevo nos encontramos ante un FPS clásico con destacados elementos del Survival Horror moderno, en el que los desarrolladores han sellado su impronta con mucha más interacción del personaje con el entorno y una serie de detalles o mejoras que lo hacen claro merecedor de este espacio. Un universo vivo y cambiante en el que si decidimos detenernos solo un instante, percibiremos cómo todos los personajes plasman sus preocupaciones y anhelos ante el jugador con un realismo fuera de dudas mientras lo que nos rodea continúa su curso en el tiempo. Y en una atmósfera claustrofóbica y agobiante como puede ser la del Metro de Moscú, cualquier mínima distracción es buena antes de pasar a la acción.

Muchas de las armas y útiles que pudimos usar en el título anterior vuelven a cobrar protagonismo en esta secuela, aunque ahora con un mejor acabado. Se incluyen también nuevos y diferentes modos de dificultad de los que dependerá en mayor o menor medida la cantidad de máscaras de oxígeno, así como la cantidad de munición para el armamento que podamos encontrar.

A petición de los seguidores de la anterior entrega, se ha aumentado la variedad de situaciones y posibilidades con el fin de que sea el usuario el que pueda afrontar cada una de las misiones de distintas maneras y no mediante scriptado.

La Inteligencia Artificial, verdadera culpable de la inmersión y diversión que pueda provocar en el jugador, ha sido considerablemente mejorada respecto a lo que ya vimos en Metro 2033. Si bien todavía experimenta algunos leves errores de detección, esto podría ser solucionado en el futuro con algún parche. Pero de todos modos, es en los niveles de dificultad más altos donde algunas de las deficiencias terminan por desaparecer por completo.

Con un apartado técnico excelente, Metro Last Light destaca sobre todo en su versión de Pc. Disponible también en Xbox 360. Altamente recomendado.

Daniel Meralho
danimeralho@hotmail.com

EL RINCÓN DE LA NOSTALGIA

TETRIS



El clásico ruso es capaz de sumergirnos durante horas en su atrayente y sencillo sistema de juego. Apila formas de varios tipos, evitando que el conjunto inunde toda la pantalla. El videojuego más versionado de toda la historia. Un imprescindible.



Might & Magic VI: Shades of Darkness

Un siglo después de los sucesos ocurridos en Might & Magic Heroes VI, una nueva entrega nos trae dos campañas con un argumento más oscuro y algunas nuevas opciones que harán las delicias de los seguidores de la veterana saga.



La continuación del original y divertido Tower Defense que sorprendió a miles de jugadores. Con más enemigos, mejores gráficos y la posibilidad de escoger varios personajes con los que llevar a cabo cada misión y un fantástico e intuitivo multijugador.



Warframe

El título que ha sorprendido a todos por ser uno de los más jugados en PC. Gratuito. Combate en partidas multitudinarias y cooperativas de la mano de personajes totalmente personalizables en entornos futuristas. Sí, habéis leído bien. Gratis en Steam.



EL TIRÓN DE OREJAS PARA... Nintendo y Wii U

Por empeñarse poco a poco en enterrar su consola. Casi olvidada por los desarrolladores, y con un periférico al que muy pocos le han dado provecho. Una lástima que la estén dejando de lado como hizo Sony con su PSP.



Castle Crashers

Una aventura arcade en 2D con un precio inmejorable (5,99 €). Con personajes ilustrados a mano y hasta cuatro jugadores en la misma pantalla. Decenas de modos, armas y avatares. De lo mejorcito ahora mismo en los videojuegos de carácter independiente.

NOVEDADES



Total War: Rome 2

El mejor exponente de la estrategia histórica, ahora con un aspecto colosal. Todavía proyectado para septiembre, pero que de hacerse con él ahora mismo a través de Steam, recibirá una facción única en todos los aspectos: el poderoso pueblo griego.



Dragon's Dogma: Dark Arisen

Expansión oficial para el RPG de Capcom: Dragon's Dogma. Añade nuevos enemigos, misiones y un nuevo personaje, además de otras mejoras tanto técnicas como jugables. Y por si fuera poco, se incluye también el juego original. Solo disponible en consolas.

www.gamesimes.com

VEN A JUGAR AL LASER TAG



Laberinto con pistola

- Hacemos:
- Fiestas de cumpleaños
 - Cenas de amigos
 - Partidas sueltas

Calle Joan Guell 226,
Barcelona
Teléfono: 93 410 23 12

Descuento 10% Presenta este cupón y tendrás un 10% de descuento en partidas y packs para ti y tus amigos.
Válido hasta el 31/7/2013



Cultura

Los campesinos

Quien haya tenido la suerte de leer a Chejov, coincidirá conmigo en que es uno de los grandes nombres de la literatura universal. De pensamiento profundo en cuanto a lo humano y por la intensidad de su literatura, se puede asegurar que está entre los magníficos escritores rusos, tales como Tolstoi o Dostoievski. Su obra: *Los campesinos*, es un relato que es un verdadero retrato de las miserias morales de los mujiks del siglo XIX, y es a la vez una estupenda representación de la vida del pueblo ruso.

Chejov no tiene ningún problema al descubrir a un hombre de crueldad extrema y sin escrúpulos, y a la misma vez, describir a un pueblo profundamente bondadoso y lleno de fervor religioso, sobre todo, con sus ayunos en sus fiestas religiosas. Se nota que aquella gente humilde e ignorante tenía un profundo respeto y temor a Dios. Tampoco le tiembla la

pluma al tratar el tema del machismo, y develar los continuos maltratos hacia la mujer campesina rusa cual si fuese un animal de carga y de trabajo, cuyo único fin era maltratarla sin ningún tipo de consideración, si era el caso, hasta su muerte. Tampoco ceja en la temática de los vicios de esa sociedad: alcoholismo, miseria extrema, corrupción, violencia, ignorancia, etc. Sí, en efecto, es una denuncia de lo que ocurría a los campesinos luego de su emancipación. Para muchos, la ansiada libertad no fue más que el inicio de los múltiples problemas que se les avecinaron. Y este tema me recuerda, además, a otra magnífica novela del escritor ecuatoriano Jorge Icaza, cuya obra: *Huasipungo*, es también una denuncia descarnada y cruel al indio ecuatoriano; y los dos protagonistas de estas obras tienen mucho en común, tanto indios como campesinos, ellos son los marginados de una sociedad indiferente. Y si bien es cierto que se escribieron en distintas épocas, denunciando temas sociales, el fin fue el mismo: hacer conocer (gracias a la literatura) que nuestra sociedad ha necesitado saber de estas injusticias para que se operen grandes cambios en nuestras colectividades.

Henry Bâx
(Galo Silva)
Escritor ecuatoriano
gs.hb77@hotmail.com

Sección patrocinada por:
todosleemos.com
un nuevo concepto de edición
info@todosleemos.com



Laura Delgado Reyes

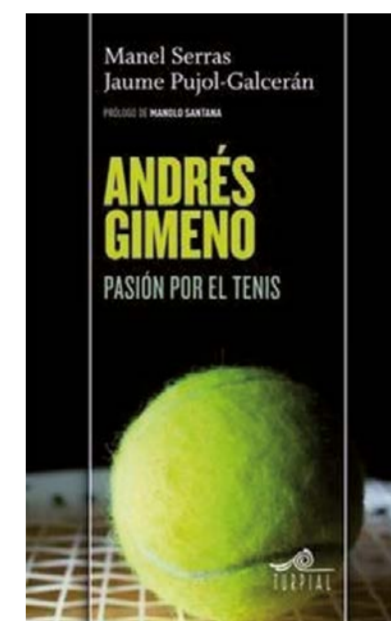
Escritora De Relatos Cortos Infantiles

Dentro de pocos días podréis descargar, de forma gratuita, varios relatos de esta autora: *El cuento verde* (infantil), *Floreta* (infantil, catalán), *Lluvia* (infantil), *Pajaritos* (infantil), *Aullido* (erótica, ficción narrativa).

Creemos que puede llegar a ser una gran escritora porque es capaz de desdoblarse y crear historias completamente diferentes, cambiando de registro y focalizándose en otro tipo de público lector; de hecho, hemos seleccionado una obra, *Aullido*, que es erótica y algo violenta en la que ofrece una peculiar y nada poética teoría del nacimiento de un primer aullido.

Esperamos que con vuestras lecturas y descargas gane la confianza necesaria como escritora para ir desarrollando su estilo. Estamos seguros de que nos sorprenderá con futuras historias.

Síguela en www.todosleemos.com



Andrés Gimeno

Pasión por el tenis

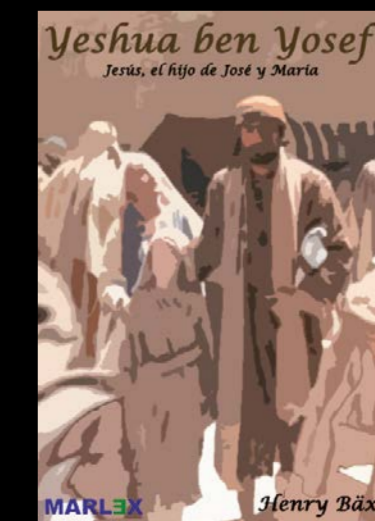
El próximo sábado 8 de junio a las 12:30 se presentará en las instalaciones del club de Tenis Andrés Gimeno el libro *Pasión por el Tenis*, Andrés Gimeno de la editorial Turpial. Al acto, asistirán el propio Andrés Gimeno junto a uno de los autores del libro, el señor Manel Serras, periodista. También estarán presentes otros ex tenistas legendarios como José Luis Arilla y Manolo Orantes y otras personalidades relevantes del mundo del tenis. Con todos ellos se hablará y se compartirán los momentos más importantes de la vida de Andrés.

Descubre a Henry Bâx,

nuestro columnista de la sección de cultura

Os presentamos a Henry Bâx, Galo Silva Barreno, nuestro primer escritor internacional y el primero que es profesional en el sentido de vivir del "peculiar" oficio de escritor.

Es una persona que transmite tranquilidad y serenidad, las estrellas lo acogieron bajo el signo de Virgo y le dotaron del don del análisis, la previsión y el trabajo. Le apasiona caminar al aire libre, la música en general y el jazz en particular y como no, la lectura. Ha escrito muchas obras y ha sido publicado tanto en su país, Ecuador, como en España en Marlex hemos seleccionado una obra suya distinta *Yoshua ben Yosef, Jesús, hijo de José y María* porque nos ha parecido diferente y referente dentro de lo mucho escrito sobre Jesucristo. Síguelo en www.todosleemos.com



iaab

Institute of the Arts
Barcelona



**Europe's New Home for
Performing and Recording Arts Education**

One-year Foundation Diplomas and
BA (Hons) Programmes in:

Acting
Dance
Musical Theatre

**Institute of the Arts
Barcelona**

C/ Ramon Dalmases, 18
08870 Sitges

Tel: 938 949 713
www.iabarcelona.com

**Nueva Sede Europea de
Artes Escénicas y Audiovisuales**

Diplomaturas y programas de
grado superior en:

Interpretación
Danza
Teatro musical



Consultorio de la
Srta. Money Penny

Consultorio Srta. Money Penny:
moneypenny@ineditweb.es

Esta mañana oía en las noticias de la radio con estupor. Lo siguiente: una buena señora, alta mandataria en la ONU, 'ozú, ahí eh ná', ha declarado, como un gran descubrimiento, que dentro de muy poco ya no habrá alimentos para todos en nuestra amada, productiva y maltratada Tierra. Así que tendremos que acabar comiendo algunos insectos que a primera vista nos pueden parecer 'escandalosamente asquerosos'.

Bueno, al menos llenar mi cuerpo de fruta como si fuera un cesto silvestre ya tiene más sentido al lado de lo de los bichos... Es que me enfado visiblemente con la burra de mi dietista cuando me machaca a comer manzanas como si fuera un macaco. Ya lo decía yo, no sé cuándo, que somos animales.

Porque, piensen por un momento si la manzana no es sino una gran señal en toda nuestra historia. Les propongo hacer un repaso y verán a qué me refiero concediéndole el protagonismo a este sencillo pero esencial fruto...

Caso práctico número 3: La transcendencia de la manzana en nuestra historia.

* En el principio, Eva engañó a Adán mostrándole una manzana. Entre nosotros, Eva podía haber engañado a Adán con otra cosa, pero, claro, entonces eran puros y perfectos y lo engañó con comida. Quiero creer que, probablemente, una vez ya condenados y en pecado, para seguir enredándolo le enseñaría alguna... pera para llevarse al huerto... en fin, sigamos con la historia.

* La manzana de Blancanieves. Herramienta de la que se sirvió la malévola madrastra para quitarse de el medio a la belleza singular de la hijastra. Un poco lerda la niña, también hay que decirlo de paso, porque irse del castillo viviendo como una reina y escaparse a un bungalow en el bosque para lavar la ropa y hacerles la comida a siete hombres a cambio de nada... porque a ver, resulta que encima tenían una edad que ni para una cita romántica. Que, por cierto, ¿por qué trabajaban todavía tan mayores? Cuántas dudas sobre los cuentos... Pero eso los analizaremos otro día.

* Podían haberle caído a Newton un sinfín de cosas. Algún plato de su mujer cabreada podría haber volado hasta su cabeza cada vez que venía de la peluquería con aquella

melena a lo Brian May, o por estar siempre pensando en lo físico, ¿sería un hombre muy superficial...? Pero cuando, sentado a la sombra de aquel árbol, recibió el golpe de gracia de aquella manzana, revolucionó el mundo declarando tras mucho calibrar que cuando algo cae, lo hace, irremediablemente, hacia abajo. Ahí queda eso.

* ¿Y qué me dicen del castigo por irreverente a Guillermo Tell? Le obligaron a disparar con la ballesta, arte en el que era diestro (a ver si no, por qué no le dieron un 'tirachinas') hacia una manzana puesta en la cabeza de su hijo. Espectáculo que, sin imaginario el sr Tell se hizo famoso en todos los circos, pero con la variante de cuchillos. Con alguna copa de más por parte del lanzador está calificado como de 'riesgo extremo'.

* No podemos pasar por alto la gran manzana como se le llama a New York City, centro de moda, negocios, grandísimos eventos, memorables películas y demás variopintos sucesos, que solo ocurren allí y en ningún sitio más como escenario único en singulares circunstancias.

* Y por último y como no podía faltar, la gran manzana mordisqueada por excelencia. Esa gran imagen que creó el Sr. Steve Jobs en un insospechadamente millonario arrebató y que hoy en día domina nuestras vidas: un teléfono que es más que eso y un portátil que lleva nuestra vida en un solo microchip. Imagínense, de estropearse perderíamos fotos, contactos, agendas, documentos y horas incontables destinadas a teclear búsquedas, formatos, archivos y demás acciones a tal grado, que ya no podemos casi ni imaginar la existencia sin esos pequeños *apple*... como para decirles ahora a Eva y Adán la que liaron con morder la manzana viviendo en este paraíso tecnológico y más que particular del siglo XXI.

Para concluir, y a parte de toda esta exposición, la moraleja de hoy es que nos perdimos el paraíso, vivir en perfección para siempre por los siglos, desnudos, con una simple hoja de parra como complemento, porque Eva convenció a Adán de morder la manzana. Y digo yo... que si hubiéramos sido tantos, viviendo para siempre, hubiéramos llenado la tierra de tal manera que... ¡acabaríamos igualmente comiendo bichos para sobrevivir! Pues si es así, que nos quiten 'lo bailao' y sigamos venciendo la tentación sin reprimir el deseo de morder alguna manzana.

**7 julio 2013
Castelldefels
10km**



Salida 9:00 horas desde Plz. Iglesia
Sesión Zumba antes y después de la carrera
y más sorpresas...

Inscripción: www.firasports.com
E-mail: inscripciones@firasports.com
www.ticketsport.es



Patrocinadores oficiales:



Tuna and Chickpea salad



It is spring time ! Don't we all want to look good in our summer clothes, but at the same time don't want to miss on a good filling meal?

Tuna and Chickpea salad is more than just a salad, it's a complete healthy balanced meal, rich in both protein and fiber.

Serves two as a main meal or four as a side salad

Ingredients for the salad:

- 300g chickpeas cooked (you can use cooked chickpeas in jar)
- 60g flaked or chopped almonds
- 250g fresh tuna, diced.
- 1 shallot, sliced
- 2 small ripe tomatoes, diced
- 1 orange peeled and diced (make sure you remove all the white skin)
- 1 handful of rocket leaves or mache lettuce leaves.
- 1 handful of fresh mint, chopped

Ingredients for the dressing:

- 1 tablespoon lemon
- 2 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon honey
- Salt and pepper

Rince and drain the chickpeas. Place them in a pan coated with olive oil and roast them. Place them in a salad bowl and let them to cool.

Roast the almonds in the same pan, without oil, then add them to the chickpeas.

Add all the other remaining ingredients to the bowl.

Blend honey and lemon juice together in a bowl and slowly whisk in olive oil. Add salt and pepper to taste.

Add the dressing to the salad bowl and toss to combine.

The acidity of the orange and dressing will cook slightly the tuna. If you don't like it raw, you can grill it before adding it to the salad.

By Elisabeth Ayala



Family Matters

Family Day Out The Magical Mines of Gava

Families hankering for a change from beach and mountain should head for the Gava Mines Archaeological Park, near the edge of Gava with Viladecans. While this is the stuff of school trips, a return trip with the family (not pricey) is highly recommended, to discover without distractions. This is an important and unique living archaeological site and it is right on our doorstep. The mines go back some 6000 years (older than Egypt's pyramids) and the stylish museum, on site, is a treasure trove of clues about the Neolithic age. Quality audiovisual information is available in English (yes!) as well as the usual Catalan/Castellano. Discovered in 1975, beneath the town of Gava, the underground network of chambers and tunnels covers a huge area - think around 250 football fields.

The mines owe their existence to a beautiful green stone with mystical

qualities. Pliny the Elder in 77AD referred to this stone, variscite, as a highly valued entity in the Eastern Mediterranean. "Welcome to the bowels of the earth": these words greet the prospective visitor after a fascinating series of displays above ground and before they don a helmet, ready to experience the excitement of this underground world, (recreated for you to visit in comfort, including pushchair and wheelchair access, alongside the real mines) through the eyes of an archaeologist. Tips: look out for the Venus of Gava. Shopaholics: check out the variscite earrings at the museum shop: 6000 years on, the stone hasn't lost its lure. Look for signs to Parc Arqueologic Mines de Gava, Jaume I, s/n, Gava. For Opening times visit: www.parcarqueologic.cat Tel: 932 639 620



Phew! Finally settled in Barcelona

- and now, how do we handle the old folks?



 RESIDENCIA EL MANANTIAL

Taking on a job in a big company, plus setting up house in a new country - these are all considerable challenges for the family unit. Families do rise to the challenge, the children get used to changing school, to learning new languages - but then, what happens to our old folk? They don't have the same capacity to adapt to change. Each year is an important marker in their journey, yet in inverse proportion, usually, to their abilities.

In this magazine, we present you with a solution: a home for the elderly where the staff have experience in dealing with different nationalities. We have long term staff who are highly trained in the field of care for the elderly. Here we also welcome temporary residents. We also provide day care and holiday care, alongside the usual services of any home for the elderly. Our setting is unique, nestling between mountain and sea. We offer a variety of activities, including gardening and reading. Distance would then not pose a problem for the elderly in the family. They could be here, joining in with family life, without losing their independence. All in all we believe it's a thoroughly good idea.

Residencia El Manantial Paseo Brollador, 26-28, 08860 Castelldefels, (Barcelona)
Tel: 0034 93 664 20 18, Fax: 0064 936452473
Email: direccion@residencialmanantial.org

British Zone

Emergency numbers:

Advise from the mossos d'esquadra, catalan police dept.



The INEDIT team had a pleasant and informative meeting with Liana Moya, the Caporal Public Relations for the community, USC Castelldefels ABP Gava and Laura Jiménez, in charge of Community Relations Office, at their office in Castelldefels. At its office in Castelldefels. The good news is that although crime may be slightly on the rise, (surprisingly low given that we are in crisis times) we do live in a relatively benign environment. The Mossos, both ladies, were very helpful in casting light on the following, frequently asked questions:

Q: What's the difference between the Mossos d'Esquadra and the local Police (Policia Local) How do their roles differ?

A: In Castelldefels, both tend to work together. The Mossos are the police of the Government of Catalunya as opposed to the local police. The main difference in roles, as the name suggests, is that local police deals with local citizens safety and traffic incidents. Both Mossos and Policia are on hand to deal with security issues. The Mossos usually come in when cases need further investigation, eg identifying suspects, proof of crime. Both groups have weekly liaison meetings.

Q: Is there any kind of help for foreigners eg translations or help making a claim?

A: Usually one of the staff will be able to deal with basic cases in another language and claims forms are available in many languages. When there are complicated cases such as serious arrests, then they refer to the translation services that the Generalitat provides, through a private company.

Q: What are the main emergency numbers and what should we dial if we have a break-in at home - or are mugged in the street?

A: The MAIN EMERGENCY NUMBER IS 112 - this will connect you to the Fire/Ambulance service and the Mossos. They will decide if they should transfer you to the Policia Local. The DIRECT NUMBER for the Policia Local is 092 (to ensure a slightly quicker response from the Policia Local, if you know that you definitely want them) Basically, in emergency, any of the above two numbers will do.



The Mossos also conduct talks in schools on internet security and drug abuse. They have advisory and prevention campaigns eg for the elderly, or over the summer, when break-ins (cars and homes) are more common. They issue monthly bulletins with security tips, which this magazine plans to share with you, starting now. As always, the best route is prevention.

BEACH: do not take any valuables to the beach, only the money you will need. Keep your personal belongings in view while bathing.

CAR: As with your home, always lock your car. Do not leave any belongings in view inside your vehicle. On motorways, if another vehicle signals you to stop, be alert.

STREET/MARKET: Always carry identification papers. The Mercadillo/Castelldefels Wednesday market is a notorious pickpocket's paradise. Avoid carrying bags and cameras behind you.

In the event that you are a victim of crime, memorise as many details as possible, contact the Mossos d'Esquadra and follow their instructions. When reporting a crime, present some identification and if possible proof of purchase of the stolen items.



 **Tima Batstone**
britishzone@ineditweb.es



DESAYUNO EN BUFFET al mejor estilo inglés

(huevos, frijoles, salchichas, bacon, champiñones, tomate asado, pan tostado y mucho más)

FREE WIFI

€10

Ingredientes mediterráneos con toques exóticos, especialidad en carnes de aves. Opción de menú a la carta o tapas desde 1,00 euro. Amplio surtido de té con novedades todos los meses. Menús especiales para bodas y comuniones. *WIFI gratis. Espacio ideal para networking.*

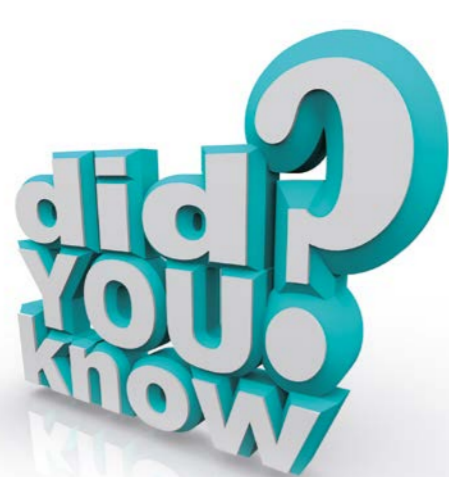
Abierto de miércoles a sábado de 12:00 del mediodía a 12:00 de la noche.
De domingo a martes: grupos bajo reserva

C/ Comerç nº 2, 1º
Vilanova i la Geltrú
Teléfono: 93 893 90 44
exoticbirds_restaurant@hotmail.com
[@ExoticBResto](http://ExoticBResto)



Exotic Birds: a restaurant nestling in a neoclassical palace

Nestled in Vilanova's old town, lies the house where the Catalan poet Manuel de Cabanyes (1808-1833) lived, a house which still has paintings on its walls from that period. Now, Madeline Johnson, a Londoner, has taken on the crisis by giving the house a new lease of life - this time as a restaurant. You will find an extraordinary variety of mediterranean style dishes here, with a British touch, all of which are great value (hundreds of tapas at 1 euro each). This is a magical place: you have to go there to believe that this hidden gem has been slumbering away, tucked in the heart of a bustling town like Vilanova. It is the perfect place for gatherings and business meetings, as well as weddings and confirmation ceremonies. If you needed to ask something of someone very special, this is the right place for it. For its impossible to say no within these walls.



Sant Joan's night, summer solstice celebration

"La revetlla" or "verberna" de Sant Joan", or "Nit del Foc." on June 24th is the fiesta of Saint John the Baptist and celebrates the summer solstice and the start of summer. The festivities occur on the eve of the 24th celebrated in huge public parties with bonfires, fireworks, partying until dawn, or in small family celebrations or "revettes" at home. The actual San Joan's day is a public holiday, and after the revelling generally quiet as everyone sleeps of the night before! For the people of Gava it is a short breather before the fiesta of Sant Pedro on the 29th.

Interesting information about Sant Joan's night:

There are three symbols of San Joan's night; Fire, Water and Herbs. The most important is fire which symbolises purity. It was believed that by burning things your sins were cleansed and you received good luck, hence the bonfires. Water symbolises the baptism of St John and healing and is why many people bathe in the sea at midnight or in the early hours. The link with herbs, hence "verbenas" comes from the old belief that on the night of Sant Joan the healing abilities of herbs were enhanced and traditionally plants and herbs were collected some eaten (often Thyme, Rosemary, Verbena and

St John's Wort) or were hung in the house to ward off evil.

The Catalan fire of Sant Joan

In some parts of Catalonia the fire comes from "La Flama del Canigó" which has been burning since the 1950's and comes from a holy mountain in the Catalan French Pyrenees. It is seen as a symbol of Catalonia and is distributed the week before by volunteers to light bonfires of Sant Joan across Catalonia and is responsible for 3,000 bonfires, including one in Placa de San Jaume. (maybe we could check if it lights one locally in our districts?)

Fireworks are thought to originate back to the times of the Arab invasions into Spain.

The "Coque" cake

It is traditional to eat at this time the cake of Sant Joan's fiesta, the Coque. They are bread style cakes sold in bakeries all over Catalonia, Valencia, Andorra, French Catalonia and the Balearic Islands. They can be both sweet and savoury but the majority eaten here in Barcelona are sweet and covered in candied fruit, nuts, pine kernels or contain cream. The one ingredient they all contain is anise. The size of the cake is supposed to be twice as long as it is wide!



FIESTA DEL MAR, THE REAL GREAT Castelldefels 13th 14th July 2013

Castelldefels has always had a very close relationship with the sea and this is reflected in our local festivals. Around the holiday of the Virgen del Carmen, (in summer) Castelldefels holds its traditional Fiesta del Mar (Festival of the Sea). The highlight of the celebration is the pirate landing, which re-enacts a historic moment when the city faced a great danger from the sea: pirates! These pirates, North African Muslims of Berber origin, carried out attacks on the coastal populations to obtain slaves and anything valuable they could grab. To anticipate these attacks, the town had to build a castle.

The performance takes place on the beach, where there is a set which includes a replica of the castle, two galleys and a bunch of actors. The show involves some 200 actors and extras. The cultural organisations of the town produce this event together. The rest of the programme is aimed at a very broad spectrum of viewers: children's activities, rock bands, local dances, havaneras (haunting sea shanties) and, of course, firework displays.

For more information: <http://www.castelldefels.eu>



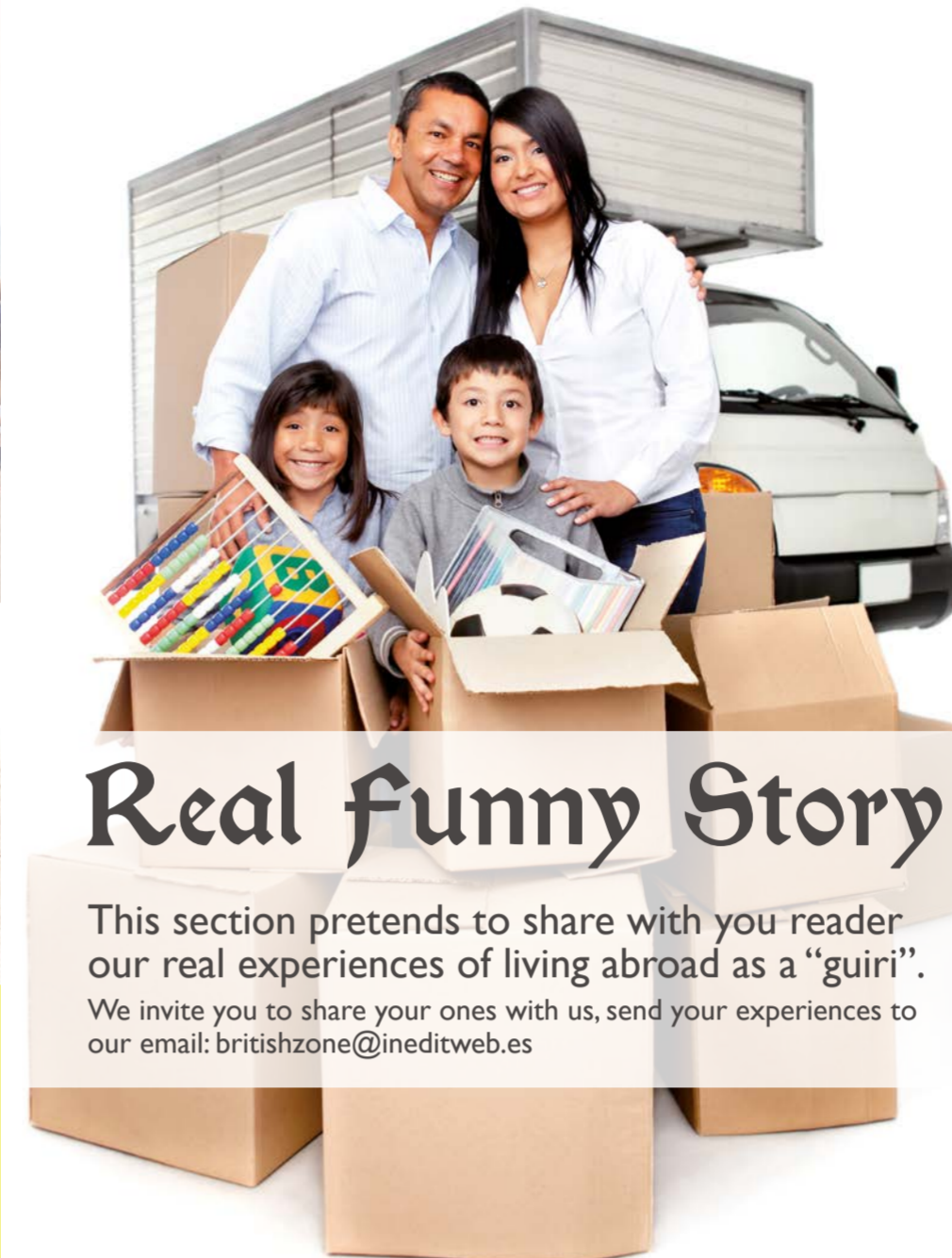
Tiger Mosquito

In 2004 the tiger mosquito (*Aedes albopictus*) arrived in Barcelona to plague our summers. It spread rapidly and likes the life here. It breeds in tiny amounts of water and survives our winters. It doesn't just come out at dawn and dusk- it bites 24 hours a day and it doesn't make that annoying whine giving us time to swat it away- it strikes silently! As our bodies are not used to its bite (we are lacking in antibodies to fight it) we get those huge, angry, swollen itchy bites.

The local agencies; Barcelona Agència de Salut Pública and Servei de Control de Mosquits (SCM) work hard to control and eradicate them and have surveillance programmes and spray the breeding grounds in the Baix de Llobregat and Llobregat delta areas with biologically safe natural pesticides but they can't work alone as 70% of the breeding sites are in our homes, terraces and gardens. So we need to take action! It is advised we:

- Avoid allowing any accumulations of water; (They breed in three days!).
- Empty water from plant pot trays and in children's toys that are left outside.
- Refresh or empty paddling pools, bird baths, and saucers of water for pets.

Only by collectively doing this do we stand a chance of ridding our summers of this pesky immigrant.



Real funny Story

This section pretends to share with you reader our real experiences of living abroad as a "guiri".

We invite you to share your ones with us, send your experiences to our email: britishzone@ineditweb.es

"A guiri's first fiesta"

We arrived to live on the beach-front in Castelldefels just before the night of "Sant Joan". We were delighted to find there was a "local fiesta" and holiday that coincided with our arrival. Our removal lorry arrived and as we unloaded we watched hoards of people heading to the beach. Our removal men set off to join the revellers as we made beds and made our house a home. As we tucked our children in bed the firecrackers started... how interesting we thought (it was early). Later as I sat on the floor between my tiny son and daughters' beds holding their hands reassuring them as they screamed at the relentless firecrackers and we watched the orange glow from the beach I wondered where we had moved to; A war zone? My son whimpered "I don't like it here". At least I thought it would stop after midnight....

I pitied our removal men trying to sleep in their huge lorry outside, being I suspected, a target of the neighbourhood kids with their firecrackers. They were due to leave at 5am. The van was still there at 11am. When they rose we found one guy missing- he had not returned from the playa. When he did, he had bits of fireworks and wood in his clothes and few recollections of what happened. He just muttered "What a party!" and climbed into the passenger seat. As they left and we stood there jaded and tired, their last words were "Enjoy life in Barcelona; what a crazy place!"



Kayte Locke

"Qui encén foc per Sant Joan no es crema en tot l'any"

He who lights the fire for Sant Joan will not burn all year.

"Bany de Sant Joan, salut per tot l'any"

If you bath at Sant Joan you will have good health all year

"Les herbes de Sant Joan tenen virtut tot l'any"

The herbs of Sant Joan retain their virtues all year round

"Al juny la falç al puny." / In June sickle in hand.

"Bon sol pel primer de juny, any de llegum."

Great Sun for the first of June, good year for legume

"D'alzina que floreix pel juny, tot l'any el porc en gruny; d'empelt pel juny, fruita com el puny."

Oak that blooms in June, the year the pig grunt; graft in June, as the fruit punch.

"De prop o de lluny, Corpus pel juny."

Near or far, Corpus Christi in June.

"Del juny enllà, el dia es comença a escurçar."

Beyond June, the day began to shorten

"Fins el deu de juny, no et llevis la roba ni et descordis el puny."

Until June tenth, do not you remove the clothing or unbuttoned your fist.



Catalan sayings

A partir del 25/6/2013

Julio o Agosto*

Horario de Lunes a Viernes.

IDIOMAS: Inglés, Francés, Alemán, Español para extranjeros, Catalán.

Plazas limitadas. Grupos reducidos. Profesores con experiencia. Ambiente distendido.

Grupos de 4 a 9 personas



IDEALOG 93 664 53 63 - info@idealog.es
www.idealog.es



Kayte Locke



Nunca los asuntos del servicio doméstico han sido tan cómodos

HPS es una empresa especializada en solucionarle esas molestas ocupaciones derivadas de buscar, controlar y atender a su empleada de hogar. Además, también le ofrece un servicio especial para el cuidado de personas mayores.

Sabemos que para usted lo importante es la calidad de vida, con HPS tendrá más tiempo para disfrutarla.



T. 93 118 19 06 M. 663 730 487
info@homepersonalservices.com • www.homepersonalservices.com



Esta es mi historia

Ganadora dels Jocs Florals de la Gent Gran Castelldefels 2013

En la sierra de Huelva, Valverde del Camino, allá por el año 1938 un día 1 de julio nació María Aurelia. A pesar de la guerra y la posguerra siempre habla de su niñez con alegría y felicidad. Fueron tiempos en los que las mujeres no estudiaban, ella fue afortunada y cursó el bachiller, sus hermanos fueron a la universidad mientras ella se casaba y comenzaba su vida de madre de familia acompañando a su marido, viajante comercial, en todos sus viajes. En 1972 su marido y ella hartos de no tener un sitio fijo donde vivir acordaron buscar otro trabajo y vivir con sus hijos en un pueblecito modesto y acogedor; Castelldefels. Su marido encontró trabajo con facilidad y ella decidió opositar para ser funcionaria mientras cuidaba de sus dos hijos pequeños y el tercero en sus entrañas. Recuerda esa etapa como una de las más duras, "me costó tanto estudiar; además, cuidaba de mi

suegra". Pero lo consiguió y fue 30 años funcionaria en el departamento de padrón de habitantes a la vez que voluntaria de la Cruz Roja durante 17 años. Su casa siempre estuvo abierta y por ella pasaban familiares y amigos a los que cuidaba y acogía con humildad y amor.

Posiblemente sea una de las escritoras con más premios en nuestra zona, ha sido finalista y ganadora en más de 16 concursos, y a sus 75 años piensa en editar otro libro y presentarse a un nuevo concurso en Barcelona. Se define a sí misma como "escritora en zapatillas de andar por casa". Pero de su boca fluyen las palabras con armonía y belleza estilística de forma espontánea y sencilla. Reconoce que escribir no le resulta una tarea difícil ni compleja, siempre lleva una libreta encima y deja otra en la cocina y en la habitación para no perder la inspiración que la envuelve y la acompaña en su día a día. Confiesa con timidez que a pesar de ser escritora de poesía, lee más novela



Aurelia Recio Una vida para escribir y ayudar

que poesía; sus poetas preferidos son Pablo Neruda, Rosalía de Castro en sus inicios y Lorca como ejemplo de frescura de contenidos. En estos momentos está trabajando en un relato corto, en prosa, inspirado en una profesora que tuvo en su infancia como homenaje y reconocimiento porque esa persona consiguió transmitirle pasión por la literatura y la lectura.

María Aurelia quiere dejar a sus nietos el legado de amor a la lectura y decirles que la escritura convierte los silencios en sentimientos expresados, que los libros abren las ventanas del mundo, que es necesario leer para entender la vida.



Sierra de Huelva

De parte de Jesús, Pedro y Carmen... sus hijos

¿Quiéres rendir un homenaje a tu padre o a tu madre?
Envíanos su historia, una foto de los protagonistas y nosotros haremos el resto.
redaccion@ineditweb.es Asunto: Esta es mi historia

CENTRE GERIÀTRIC CATITE

CGC

www.geriatriccatite.com - info@geriatriccatite.com

Passeig Garbí 134
08860 Castelldefels
Tel. 93 665 17 00
Fax. 93 665 17 05

AHORA TAMBIÉN CENTRO DE DÍA



- 25 años de profesionalidad avalan su reconocido prestigio.
- Equipo humano numeroso y cualificado.
- Lugar ideal para cortas y largas estancias.
- Recuperación post-operatoria y funcional. Centro de día.
- Asistencia y vigilancia médico-sanitaria permanente y personalizada.
- A 50 metros de la playa.
- Habitaciones dobles e individuales todas exteriores, con baño completo, teléfono y conexión de TV. La mayoría de ellas con terraza.

- Jardín amplio y soleado.
- Piscina.
- Horarios de visita libre.
- Servicio bar y restaurante para familiares y amigos de los residentes. Cocina propia y menús personalizados.
- Terapia ocupacional. Todos los días clases de gimnasia.
- Servicio de peluquería y podología.
- Celebración de culto religioso.
- Coordinación de servicios externos y especialidades médicas.

RESIDENCIA EL MANANTIAL
Pº Brollador, 26-28, 08860 Castelldefels
Telf. 93-664-20-18 / Fax 93-645-24-73
www. <http://residenciaelmanantial.org/>
direccion@residenciaelmanantial.org

CENTRO
Torre de nueva construcción rodeada de jardines y ubicada entre mar y montaña. El edificio es moderno, totalmente adaptado en un entorno tranquilo y próximo a las playas, centros comerciales y núcleo urbano.
Perfectas comunicaciones por carreteras, autopista, autovía, RENFE y autobuses con todas las poblaciones del entorno.



Servicios Generales
- Esmerada cocina propia con dietas adaptadas por el servicio médico.
- Servicio de lavandería completo.
- Baños adaptados.
- Peluquería y estética para el cuidado personal.
- Podología.
- Prensa diaria, préstamo de libros.
- Servicios religiosos.

- Atención médica a cargo de un médico especialista en geriatría.
- Servicio de enfermería mañana y tarde.
- Atención psicológica diaria.
- Dinamización dirigida por un especialista.
- Servicio de fisioterapia individual y psicomotricidad grupal.
- Equipo estable de personal cuidador con titulación oficial.



Joan Torné Ahicart, Premi Ciutat de Castelldefels 2013

Enginyer industrial nascut a Barcelona fa 80 anys, està casat, té quatre fills i vuit nets. Va aprendre la seva llengua, el català, ja jubilat i actualment escriu assaigs de temes diversos. Va ser polític però va deixar-ho perquè, segons ell mateix diu, «hi ha coses molt complicades i difícils d'entendre». També va ser president de la Federació Catalana de Tennis i de la Real Federación Española de Tennis, president de la Fundació 21

de Castelldefels i cofundador de l'Aula d'Extensió Sènior de la UPC Castelldefels.

És escriptor d'aquesta casa, MARLEX EDITORIAL, tenim publicats relats seus al 2011. Participa en concursos literaris de relats curts i, a més, és membre del jurat dels Jocs Florals de la Gent Gran de Castelldefels. «Felicitats pel premi!, sens dubte te'l mereixes pel teu compromís amb la ciutadania de Castelldefels».

El seu tarannà el fa fer coses importants amb la humilitat de tot gran home, com si res no tingués importància. És un exemple de què de la vida no ens jubilem mai. Cada dia hi tenim oportunitats de fer coses noves que ens fan aprendre i ser feliços.



LA MONTAÑA,
omnipotencia sin
súper poderes

A los familiares
y amigos de Juanjo

ESPECIAL DESDE REDACCIÓN

La noticia de la muerte de Juanjo Garro nos desgarró a todos los montañeros, a todos los que subimos cimas y cruzamos bosques, a todos los que tenemos a alguien trazando nuevas rutas para que otros las caminen con seguridad, a todos los que hemos recibido una llamada informándonos que un ser querido había sufrido un accidente. Todos tememos ese momento, esa llamada. La tememos y la asumimos; cuando haces montaña asumes que la naturaleza es todo, a la naturaleza no se llega en cuatro por cuatro. La naturaleza está ahí en todo lo que nos rodea; por ser montañeros no somos ni más intrépidos ni más aventureros que alguien que se queda en casa viendo la tele. Somos sencillos y humildes, nos gusta enfrentarnos a nuestras limitaciones y entender el poder ilimitado de la naturaleza que lo ejerce en silencio y sin grandilocuencia. Los que subimos montañas y hemos iniciado a nuestros hijos, transportándolos en nuestras espaldas hasta cimas imposibles para muchos, todos sabemos que estamos aquí y que toda esta realidad maravillosamente humana que nos rodea solo será posible mientras la madre naturaleza lo permita.

Àngels Gallardo

IX JOCS FLORALS RAFAEL CASANOVA 2013



El passat 18 de maig a l'espai Ramón Fernández Jurado de la Biblioteca Central de Castelldefels es van fer públics els guanyadors dels IX Jocs Florals Rafael Casanova 2013. Es van presentar un total de 22 obres, la majoria de poesia i escrites per dones. Les bases d'aquest esdeveniment literari van enfocades cap a escriptors o escriptores de més de 55 anys i tenen una petita retribució econòmica de 300 euros per al guanyador; 200 euros per al segon i 100 euros per a la tercera millor obra. Els guanyadors van ser:

- 1r. Aurelia Recio amb la poesia *Aquel pueblo*.
- 2n. Andrés Garcia Motos amb la poesia *El abuelo filósofo*.
- 3r. María González García amb la poesia *La mestra*, ex aequo amb Rosa Maria Ametlla Fontoba amb el relat curt *Història d'una nina*.

MARLEX EDITORIAL va tenir el plaer de ser convidada a actuar com a jurat d'aquests Jocs Florals, i volem dir que ha estat una experiència molt enriquidora, ja que la feina dels membres del jurat ens va sorprendre per la seva dedicació i tecnificació a l'hora de valorar cada obra. Van ser increïblement metòdics arxivant les obres i les pliques de cada autor per separat. El nivell de les obres va ser sorprenentment alt per tractar-se d'un concurs local i amateur. Ja estem esperant participar-hi l'any vinent.



CIUDADANOS DEL MUNDO

Albert Bosch

El equipo de esta redacción hace años que es fan de Albert; unas semanas atrás contactamos con él a través de su página web. Lo hicimos pensando que era una quimera que alguien con su palmarés aceptara entrevistarse con un proyecto editorial nuevo como es **INÉDIT**. Para nuestra sorpresa nos contestó él directamente y con una amabilidad y predisposición que nos asombraron. Nos reunimos en su despacho de Barcelona, porque Albert antes que deportista fue emprendedor (no le gusta que le llamen empresario) y descubrimos una persona sencilla, dinámica y motivadora. Después de hablar con él, tienes una visión de la naturaleza distinta. A veces los "iron man" o deportistas de todo lo "ultra" son obsesivos y metódicos, y gracias a eso consiguen entrenar y superarse a sí mismos en cada prueba. Albert es diferente: busca superarse por empeño y estrategia, no por obsesión y dominio, es muy diferente. No busca grandes marcas, el reducir tiempo, busca la experiencia en sí misma.

Sabemos que has hecho muchas expediciones de riesgo pero, ¿por qué la Antártida y por qué en solitario?:

El viaje a la Antártida es la culminación del proyecto "7 cims", no fue un viaje aislado y el hecho de hacerlo en solitario fue por un accidente, mi compañero se lesionó en el km 31 y tuvo que ser evacuado. No estaba previsto realizarlo en solitario, lo que lo hizo todavía más complicado.

¿Qué ha cambiado en ti después de este viaje?

El proyecto "7 cims" me ha llevado a los cinco continentes, he estado dos semanas con una tribu sin contacto con la tecnología, he pasado todo tipo de experiencias tanto humanas como en solitario, pero en todas estaba la naturaleza en estado puro. Me ha cambiado el concepto de planeta, ahora me siento comprometido con la naturaleza, somos responsables de todo lo que hacemos y destruimos, me preocupa la Tierra que existirá cuando mis hijos sean mayores.



¿Qué era lo que más añorabas?

La familia, siempre, y luego lo que más, la comida. El poder tener una gran variedad de opciones para comer. Me he estado alimentando con productos deshidratados durante semanas. Lo primero que hice cuando acabé la expedición fue comerme una hamburguesa con una cerveza, por supuesto, que me entró una gastroenteritis después de tantos días sin comer con normalidad. Pero valió la pena.

¿Has viajado como "las personas normales" alguna vez, es decir, hoteles, servicios, transportes públicos...?

¿Cómo te sientes en esas condiciones? La verdad es que no me gusta, no creo que sea la manera de disfrutar. Viajar así es viajar para ver, para hacer fotos. A mí me gusta vivir, sentir. No entiendo cómo puedes ir hasta el desierto, bajarte de un autobús, hacer una foto y regresar a un hotel de cinco estrellas. No tiene sentido para mí. Hay que vivir para ver el amanecer en cada sitio, qué animales habitan, convivir con todo lo está en cada lugar.

El maratón del Sables al Sahara, el Dákar en coche y moto, la Antártida... ¿qué toca ahora? ¿Cuál será tu próxima aventura?

Polo Norte integral, desde Canadá, 980 kms. Es una expedición más compleja y complicada, requiere más tiempo, hay más peligros: osos, hielo flotante en movimiento...

Nosotros creemos que ser empresario es un deporte de riesgo. ¿Tú qué opinas? Absolutamente de acuerdo, el que emprende es un gran aventurero. Y un aventurero tiene que ser emprendedor, ambicioso, entender la soledad que ello implica y gestionar la buena suerte. Adaptarse al cambio. Todas estas condiciones son necesarias para ser emprendedor.



¿Qué piensas de la "crisis" como concepto?

Como palabra, si hay crisis, se puede arreglar. Es un momento importante en la historia de la humanidad, tiene que servir para aprender y modificar cosas. Nos toca liderar el cambio a un corto plazo.

¿Qué le dirías a la gente que piensa en trasladarse a otros países en busca de nuevas oportunidades?

No se puede vivir en un mundo global y quedarse en casa esperando que pasen cosas. Existe una parte de miedo y otra parte de comodidad. Porque aquí todo es muy bonito y fácil, estamos en un entorno maravilloso. Hay que ser aventurero y alejarse de la confortabilidad. Las personas que emigran normalmente son de países en situaciones límites.

Gracias, Albert, ha sido un placer, seguiremos de cerca tus nuevas aventuras. ¡Seguro que nos sorprenderán! Mucha suerte.



Albert Bosch



DATOS PERSONALES

Año de nacimiento: 1966

Lugar: Sant Joan de les Abadesses, Girona

Estudios: Ciències Empresarials i M.B.A. a E.S.A.D.E

Profesión: Emprendedor y aventurero

Lugar de traslado: La Antártida

Horóscopo: Géminis

Palmarés: De entre muchas aventuras, destacan haber cruzado la Antártida sin asistencia desde la costa hasta el Polo Sud (1152km, 98 % del trayecto en solitario), ha participado en 8 rallis Dakar (2 en moto y 6 en coche), corredor habitual de ultra maratones, ha realizado más de 100 competiciones de diferentes disciplinas de deportes extremos y ha completado el proyecto "7 cims" (7 cumbres): escalar las montañas más altas de cada continente con el Everest como punto final. <http://www.albertbosch.info/>