



4
EDUCAR EN FAMILIA,
HOMESCHOOLING

7
SERGEY BRIN
Y LARRY PAGE =
GOOGLE

8
SÍNDROME DE LA
FATIGA CRÓNICA

10
CUERPOS, SOL Y
ARENA. VOLEI PLAYA

14
VIDEOJUEGOS
TALES OF XILIA

16
CONSULTORIO
SRTA. MONEY PENNY



ARTESANOS DE LA PLAYA DE CASTELLDEFELS

La playa de Castelldefels tiene unos habitantes creativos y genuinos desde 1984; se trata del Colectivo de Artesanos de Castelldefels, quienes comercializan todo tipo de bisutería, inciensos, así como moda y complementos de estilo ibicenco. La mayoría son creadores y diseñadores de sus propios productos y también importan objetos de decoración de lugares exóticos y lejanos como Senegal.

Hace dos años que se trasladaron de la zona de Playafels, al Paseo Marítimo a la altura de la calle 14. Sus comercios son unas emblemáticas casitas de madera bien iluminadas y vigiladas por la noche. Realizan actividades como taichi y conciertos en directo y consiguen dar ese toque mágico a las noches de verano.

(Continúa a la página 2)

OBJETIVO SEPTIEMBRE:
*Recupera una
vida saludable*

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



PROGRAMA
*coge
ritmo*
BY ACCURA

PAGA LA
CUOTA
PARCIAL Y...
IDISFRUTA
TODO EL
DÍA!

Hasta 30/09/2013. Plazas limitadas.





ACTIVIDADES ARTESANOS DE LA PLAYA SETIEMBRE 2013

Lugar: delante de la Feria de Artesanía situada en Paseo Marítimo entre calle catorce y catorce bis, Castelldefels

La playa de Castelldefels tiene unos habitantes creativos y genuinos desde 1984; se trata del Colectivo de Artesanos de Castelldefels, quienes comercializan todo tipo de bisutería, inciensos, así como moda y complementos de estilo ibicenco. La mayoría son creadores y diseñadores de sus propios productos y también importan objetos de decoración de lugares exóticos y lejanos como Senegal.

Hace dos años que se trasladaron de la zona de Playafels, al Paseo Marítimo a la altura de la calle 14. Sus comercios son unas emblemáticas casitas de madera bien iluminadas y vigiladas por la noche. Realizan actividades como taichi y conciertos en directo y consiguen dar ese toque mágico a las noches de verano.

Son parte de nuestra oferta económica y cultural de la playa; se les echa de menos cuando desmontan las casitas y dejan vacío el paseo hasta el siguiente año. Acostumbran a estar de mayo a setiembre y después se dirigen a otros destinos como los mercados artesanos del centro de Barcelona o incluso tiendas propias en nuestra población.

Este año han sido trece artesanos, trece ejemplos de talento artístico con sus trece historias personales increíbles, quienes nos han acompañado durante casi todo el verano. Si te apetece un recuerdo de este verano de 2013 que sea original, diferente y económico, tienes que ir a verlos, pero no te demores porque el Levante que peina la playa a mediados de setiembre se los llevará como dunas errantes de las arenas a otros lugares lejos de nuestra playa.

Lunes 2 19:30h Clase gratuita de kung-fu con el maestro Joan Prat.

Miércoles 4 19:30h Clase gratuita de taichi, impartida por la escuela Joanyingyang.

Viernes 4 y 13 20:30h Música en directo con Melomaniak's (escuela de música).

Lunes 9 19:30h Última clase gratuita de taichi y kung-fu (inscripción previa).

Domingo 15 Último día de la Feria de Artesanía de Castelldefels 2013

Más información y contacto: <https://www.facebook.com/pages/Colectivo-de-Artesanos-de-Castelldefels>

índice

EDICIONAL

- 2. Artesanos de la playa de Castelldefels
- 4 y 5. Enseñanza
- 6 y 7. Empresas y empresarios
- 8 y 9. Salud y Medicina
- 10 y 11. Deporte
- 12. Zona TT
- 13. Dibuja tu profesor
- 14. Videojuegos
- 15. Cultura
- 16. Consultorio Money Penny
- 17 a 21. BZ/British zone
- 22 y 23. Esta es tu historia. Tributo a los mayores

<https://www.ineditweb.es>

<https://www.facebook.com/periodicoinedit>

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

NUEVAS LECTURAS SEPTIEMBRE 2013

todos *leemos*.com
un nuevo concepto de edición

<p>EL CUENTO VERDE Laura Delgado Reyes</p>	<p>El Castillo de los tres lados y la tierra azul Marta Herreró Rodríguez</p>	<p>La familia Pons and the enigma domain Santiago Jave Bastons</p>	<p>Las llaves del Sol Yolanda Sánchez Polonio</p>	<p>Pajaritos Laura Delgado Reyes</p>	<p>Asesinato, crónica de un despido Carlos Fabra Vargas</p>
---	--	---	--	---	--



Síguenos en Facebook y se el primero en enterarte de nuestras novedades
<https://www.facebook.com/Todosleemos.com>

¿Eres escritor y tienes una novela que nadie quiere publicar?

Envía tu obra a info@todosleemos.com y la valoraremos como se merece.

Setiembre, inicio de curso escolar y político. El verdadero inicio del año no coincide con el ejercicio contable natural ni con los doce signos astrológicos, pero todos nos marcamos nuevos objetivos personales: iré al gimnasio, estudiaré inglés, llegaré antes de trabajar, empezaré una dieta... En **inèdit** seguimos con los mismos objetivos: divertimos haciendo lo que nos gusta, escribir y leer. Pero nos hemos planteado hacerlo mejor y llegar más lejos. El verano nos ha cambiado, evolucionamos sin alejarnos de nuestros principios. Seguimos teniendo el horóscopo en la página del índice contraviniendo toda normativa periodística. No buscamos ningún reconocimiento técnico, preferimos arrancar cada mes con el beneplácito de los astros que someternos a rígidos criterios de normas periodísticas. Al fin y al cabo ya sabemos para qué se hacen las normas... Disfruta este nuevo **inèdit** y que nadie te diga qué tienes que leer.

HORÓSCOPO

A-amor T-trabajo S-salud

♈ ARIES

A - Céntrate en lo que quieres de los demás.
T - Tendrás oportunidades y propuestas. Anota todas tus ideas.
S - Estás gastando mucha energía, debes cuidarte para evitar problemas de cansancio.

♉ TAURO

A - Vivirás situaciones especiales o excitantes en tus relaciones afectivas o amorosas.
T - Podrás realizar gestiones, negociaciones, viajes, exámenes y otras actividades fructíferas.
S - No te gusta nada la idea de ir al médico. Prefieres confiar en tu propio sistema inmunitario.

♊ 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 - Periodo muy afectivo y feliz, lleno de relaciones animadas y chispeantes.
T - Es un momento favorable para ocuparte de solucionar aquellas cuestiones que tengas pendientes.
S - Inicias un periodo muy vital y estimulante con un único inconveniente: los excesos.

♌ LEO

A - Prefieres buscar en otra persona lo que no eres capaz de reconocer en ti.
T - Cuida que los asuntos legales y burocráticos en torno a tu vida profesional se encuentren en orden.
S - Un bajón de vitalidad como consecuencia de miedos e inseguridades infundadas.

♍ VIRGO

A - Buen momento para la intimidad en el amor y la exploración de tus sentimientos.
T - Pon en orden tus cuentas, planifica tus gastos y decide cómo te gustaría emplear el dinero.
S - Momento positivo para reflexionar sobre tus valores y distinguir entre lo superficial y lo importante.

♎ LIBRA

A - Te sentirás más afectivo, entrañable y sensible.
T - No te vayas a dejar llevar por las opiniones de los demás y toma tus propias decisiones.
S - Vas a pasar por días de tensiones emocionales, pero felizmente verás la luz al final del túnel.

♏ ESCORPIO

A - El amor y las relaciones sentimentales o sexuales pueden depararte gratas sorpresas.
T - Aprovecha tu creatividad e ingenio para hacer cosas que realmente desees.
S - Requiere de actividad que te aleje de tus agobios diarios.

♐ SAGITARIO

A - Disfrutarás de más atractivo personal, todo serán facilidades y ventajas en el amor.
T - Emplea los momentos de exaltación para centrarte y trabajar con ahínco en tu futuro profesional.
S - Cuidado con las lesiones en las caderas y muslos.

♑ CAPRICORNIO

A - Tienes muchas habilidades escondidas en tu interior que debes sacar a la luz.
T - No te van a regalar nada, así que este mes te toca rendir al máximo.
S - Si pasas de tu salud, ella acabará pasando de ti.

♒ ACUARIO

A - Periodo en el que tendrás momentos intensos de alegría y felicidad.
T - Tus ideas y proyectos pueden tener mayor éxito del que esperas.
S - Podrás irradiar hacia los demás tu energía y bienestar.

♓ PISCIS

A - Momentos de confusión emocional; no distingues bien entre amistad, cariño y amor verdadero.
T - Gran parte de tus conflictos laborales proceden del exceso de responsabilidad que has ido acumulando.
S - Tu salud puede mostrarse quebradiza o con puntos débiles.

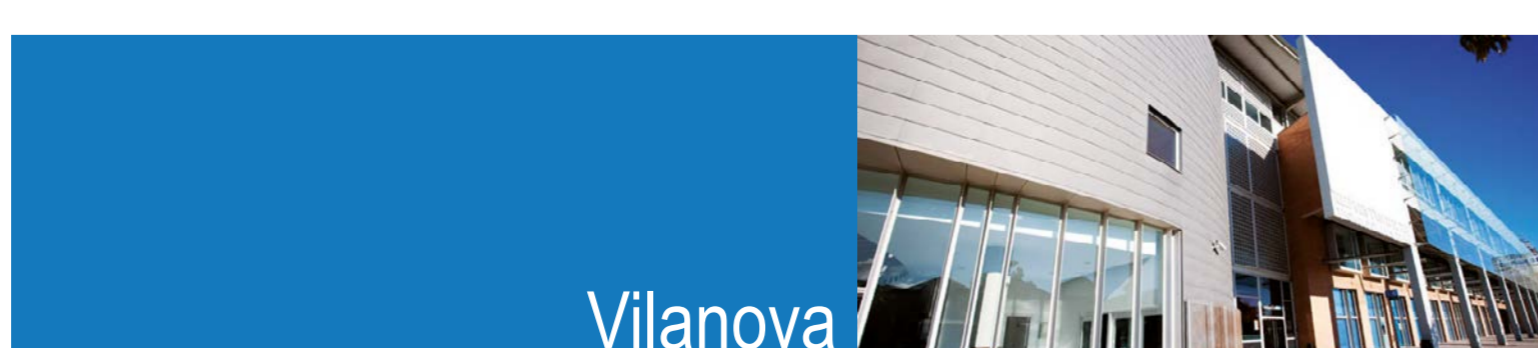
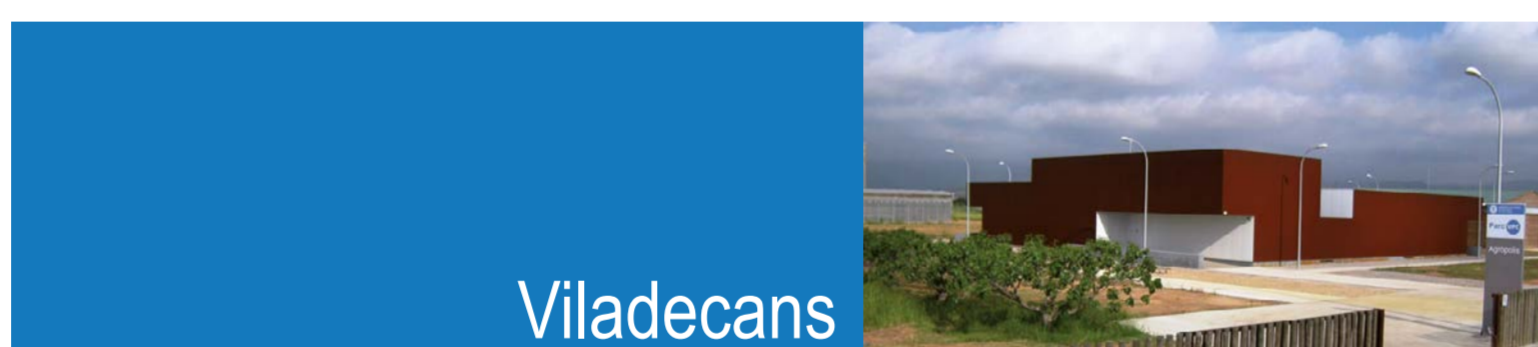
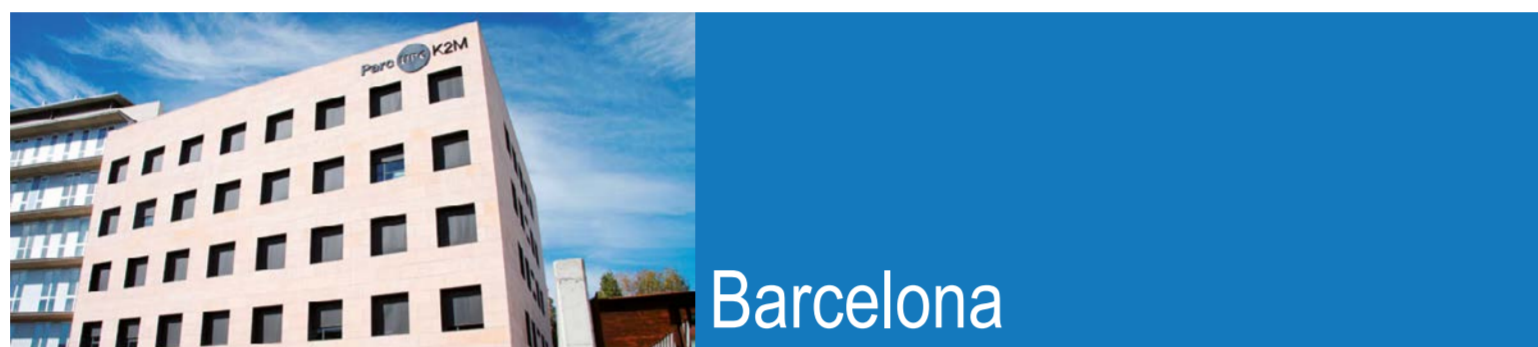


FOTO INÉDITA

¿Qué te ha gustado más de este verano? Cuéntanoslo en nuestro Facebook



Parc UPC, ESPAIS I CONEIXEMENT AL SERVEI DE L'EMPRESA



El Parc UPC és el Parc Científic i Tecnològic de la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC - BarcelonaTech). Un parc que té més de 100.000 m² construïts i 334.000 m² d'entorn distribuïts a Catalunya en 6 Pols Territorials: Barcelona, Castelldefels, Terrassa, Viladecans, Vilanova i la Geltrú i Manresa.

Els seus espais d'oficina i laboratori estan adreçats a empreses de base tecnològica, centres i instituts de recerca, i projectes universitat-empresa, amb un ventall de tarifes adaptades a la seva situació de desenvolupament, i espais adequats com espais de coworking, Fab-labs, parcel·les construïbles, hivernacles i terrenys agraris.

Entre els serveis que acompanyen aquests espais, es troben els serveis comuns necessaris per l'activitat de les empreses, serveis TIC d'alt nivell, seguretat i accessibilitat 24-7, accés a sales de reunió i d'actes, així com recolliment d'unitats de suport a l'emprenedoria i al desenvolupament empresarial. I, per impulsar el desenvolupament de les empreses i projectes ubicats al Parc UPC, es coordinen accions comunicatives i de difusió en xarxa, visites a fèries, activitats de networking, i visites de delegacions empresarials i de coneixement nacionals i internacionals. Però el valor afegit més important que ofereix Parc UPC són les mateixes empreses ubicades al mateix.

Pel que fa als àmbits de coneixement que comprenen el Parc UPC i les entitats de la seva comunitat: TIC, fotònica, nanoenginyeria, robòtica, energia, enginyeries biomèdica, de materials, mecànica i construcció, mecatrònica, electrònica i instrumentació, biològica i agroalimentària, biotecnològica, del medi ambient i del paisatge, aeronàutica i de l'espai, tecnologies marines, geoinformació i la teledetecció, i visió.
Web: www.upc.edu/parcupc/espais/
Email: parcupc.info@upc.edu
Tef: 934 13 77 39

En setembre decidim presentaros tres exemples de empreses creades en plena crisi gràcies a la experiència acumulada de anys anteriors de seus fundadors. Emprendedor no sempre és sinònim de jove adolescent. Emprendedor és aquell que decideix materialitzar tota la seva experiència laboral dedicada a tercers en un projecte propi. A vegades, el projecte pot estar en la mateixa línia laboral de els últims anys o bé ser la activitat més alejada de la mateixa.



GAVÀ

WORKINGCOMEX

Nace como sociedad en el año 2012, formada por dos amigos de la infancia que estudiaron juntos en el Colegio Sagrada Familia de Gavà: Esteban Faura y Ramón Pau. Esteban, economista y director financiero con experiencia en diversos sectores, y Ramón, especialista y formador en Comercio Exterior con un bagaje de más de 20 años en Entidades Financieras como Banco de Sabadell y Caixa de Pensions. WORKINGCOMEX es una consultoría especializada en internacionalización de empresas públicas y privadas, opera en consultoría bancaria, se dedica a la gestión integral, así como a la formación de distintos ámbitos del comercio exterior.

Contacto: www.wkcgestion.com;
e-mail: info@wkcgestion.com; Telf.: 93 633 35 92

Su secreto: búsqueda de la excelencia en su equipo técnico y en el desarrollo de sus clientes.

Su valor de futuro: especializarse en mercados emergentes, Asia, Latinoamérica entre otros, y en sectores industriales.

Un frase: acompañar a nuestros clientes desde sus primeros pasos a la consolidación en mercados exteriores.



CASTELLDEFELS

MAKEMAILING

Desde 2009, MakeMailing basa su actividad en realizar campañas de e-mail y newsletters. Ayudan a implementar el uso del e-mail en la estrategia de comunicación de las empresas. Su eficacia se basa en una estructura pequeña y en una gran versatilidad al colaborar con una extensa red de partners en diferentes mercados, ofreciendo soluciones adhoc y añadiendo valor a las campañas de sus clientes. MAKEMAILING es el fruto de conocimientos y experiencia en el mundo empresarial y en el entorno de internet. Descubrieron que tras la web, el canal e-mail era el más rentable para las empresas.

Contacto: www.makemailing.com

Su secreto: trabajar para los objetivos de sus clientes.

Su valor de futuro: tener un mayor control del presupuesto y gestión de resultados.

Una frase: ser fieles a su filosofía con cinco principios básicos: cercanía, compromiso, complementariedad, rigor y respeto.



SITGES VILANOVA EXOTICS BIRDS

Desde 2013 se ha reabierto un edificio emblemático en el centro de Vilanova i la Geltrú, la Masia Can Cabanyes, antigua residencia del poeta catalán Manel Cabanyes; ahora se llama Exotic Birds y es el resultado de la propuesta empresarial de Madeleine Johnson, una londinense atrevida que decidió que era el momento de desarrollar su creatividad culinaria de forma profesional. El nombre viene dado porque desarrolla platos con aves: faisán, perdiz, pato... con una mezcla de fusión, resultado de la experiencia vital en lugares exóticos de Madeline. La mezcla de la magia del lugar, frescos originales del siglo XVIII, un pequeño teatro para presentaciones, balcones románticos que te invitan a un té, junto a unas recetas únicas lo convierten en una visita obligada para los amantes de las innovaciones gastronómicas.

Contacto: C/ Comer 2 pis I 08800 Vilanova i la Geltrú
Telf.: 93 893 90 44 <http://www.exoticbirdsrestaurant.com>

Su secreto: Carnes sencillas preparadas con estilo exótico.

Su valor de futuro: toques británicos en un entorno del romanticismo catalán.

Una frase: A los cuarenta es hora de confiar en mi instinto y dejar crecer mi creatividad.

Sergey Brin y Larry Page =

Google™

Mark Zuckerberg, el jovencísimo creador de FACEBOOK tiene película autobiográfica y todo en Hollywood, no ha podido desbancar del pódium de los creadores de internet más famosos del mundo a los fundadores de Google: Sergey Brin y Larry Page.

Puede que los dos fundadores de Google sean millonarios, pero no lo aparentan. Según se dice, no llevan un tren de vida muy ostentoso. Hasta se les puede pillar al volante de algún sencillo coche híbrido mientras los otros líderes del sector no se conforman con menos de un coche deportivo.

Los dos treintañeros se conocieron por primera vez a mediados de los 90 en la Universidad de Stanford, donde hacían un doctorado en informática. Entablaron amistad

desarrollando un nuevo buscador de internet en la residencia de estudiantes, que se llamó inicialmente BackRub. Acabaron mejorando el buscador y le cambiaron el nombre a Google, designada como la marca más valiosa del mercado. Millones de búsquedas se efectúan en Google. La empresa sigue creciendo y tanto Brin como Larry quieren que sus empleados se sientan a gusto: la oficina central, ubicada en el corazón de Silicon Valley, incluye ofertas de ocio tan diferentes como un piano y una masajista.

Fuente: <http://www.hoytecnologia.com>;
<http://www.emprendedoresexitosos.com>



Síndrome de la fatiga crónica

Este síndrome consiste en un cansancio intenso y continuo que no se alivia con el descanso y no es causado directamente por otras enfermedades.

Causas

Se desconoce la causa exacta del síndrome de fatiga crónica (SFC). Algunas teorías sugieren que puede deberse a lo siguiente:

El virus de Epstein-Barr (VEB) o el virus del herpes humano tipo 6 (HHV-6). Sin embargo, no se ha identificado ningún virus específico como la causa.

Inflamación en el sistema nervioso, debido a una respuesta defectuosa en el sistema inmunitario.

Lo siguiente también puede representar un papel en el desarrollo del SFC:

- Su edad.
- Enfermedad previa.
- Estrés.
- Genética.
- Factores ambientales.
- Este síndrome ocurre con mayor frecuencia en mujeres de 30 a 50 años.

Síntomas

Los síntomas del síndrome de fatiga crónica son similares a los de la gripe y otras enfermedades virales comunes y abarcan dolores musculares, dolor de cabeza y fatiga extrema. Sin embargo, los síntomas del SFC duran seis meses o más.

El síntoma principal del SFC es el cansancio (fatiga) extremo, el cual es:

- Nuevo.
- Dura al menos seis meses.
- No se alivia con el reposo en cama.
- Tan intenso que le impide a usted participar en ciertas actividades.

Cada año se diagnostican en España 120.000 casos entre fibromialgia y síndrome de fatiga crónica y se calcula que existen casi 2.000.000 de afectados.

Fuentes: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish>
<http://www.fundacionfatiga.org/>



SALUD, BIENESTAR Y MEDICINA

Medicina de andar por casa

LA KINESIOLOGÍA



La kinesiología o kinesiología -del griego *kínesis* que viene de *cine* 'movimiento', y *logos*, 'tratado, estudio'- es el estudio científico del movimiento humano. El entendimiento de la kinesiología es fundamental para el análisis y tratamiento de problemas, en un principio al sistema neuro muscular esquelético, así como el sistema del cuerpo se ve afectado en su totalidad por afecciones que no afectan directamente a este. El kinesiólogo es especialista en el mantenimiento de la capacidad fisiológica del individuo y la prevención de sus alteraciones. Su formación le permite intervenir en la recuperación y rehabilitación psicomotora, mediante la aplicación de técnicas y procedimientos de naturaleza física.

En Kineducando utilizan la Kinesiología y recursos que parten de otras disciplinas como son el Coaching, la PNL (programación neurolingüística), Qi gong... Esto te ayuda a preparar tu cuerpo para el aprendizaje, para la resolución de problemas, para la gestión del estrés y las emociones. Ser conscientes de nuestro cuerpo y de nuestro ser para vivir el "aquí y el ahora" en cada uno de los momentos de nuestra vida.

Más información de talleres en www.kineducando.wordpress.com

ACEITE DE ONAGRA

Valor nutricional

Este aceite es muy rico en ácidos grasos esenciales poliinsaturados: ácido linoleico (70 %) y ácido gamma-linolénico (10 %), ambos de la serie de ácidos Omega 6. Estos ácidos grasos son importantes precursores de diversos mediadores celulares, indispensables para el correcto funcionamiento y estabilidad de las membranas de las células de nuestro organismo, el desarrollo del sistema nervioso y hormonal y la regulación de los procesos de coagulación.

El aceite de onagra proviene de la onagra o prímula (*Oenothera biennis* y *Oenothera lamarckiana*), una planta originaria de América del Norte. Las semillas de onagra se someten a presión en frío, obteniéndose un aceite que destaca por sus propiedades medicinales y curativas.



EL MOBBING Y EL CÁNCER

El *mobbing* o psicoterror laboral es un término cada vez más presente en nuestro entorno de trabajo y que define un tipo de acoso cuyo principal problema está en el hecho que sus víctimas no son conscientes de que lo padecen hasta que es demasiado tarde para encontrar una solución. Llevar a cabo un estudio de los síntomas y las consecuencias del *mobbing* nos puede conducir al descubrimiento de dichos padecimientos como propios, además de la búsqueda de una salida de la empresa antes de que sintamos demasiado minada nuestra autoestima o que, incluso, nos veamos apartados del entorno laboral por una baja permanente.

SÍNTOMAS

Existen una serie de factores que son comunes en los casos de *mobbing*, y a partir de los cuales podemos descubrir si estamos siendo acosados psicológicamente en nuestro puesto de trabajo. Estos factores comunes, ejecutados de forma oculta y subrepticia, consiguen aislar o incomunicar a la víctima respecto a sus compañeros, hacerle sentirse invisible y criticar sistemáticamente su trabajo de forma malintencionada. La víctima del *mobbing* puede ser atacada a través de medidas organizacionales: puede ver restringidas sus posibilidades de hablar, se le cambia de ubicación y se le separa de sus compañeros, a estos se les prohíbe hablar con la víctima, se juzga su desempeño de manera ofensiva, se cuestionan sus decisiones, no se le asignan tareas o incluso las que se le asignan no tienen sentido, están muy por debajo de sus capacidades y son degradantes. Cabe la posibilidad de que la víctima se vea sometida a ataques a su vida privada por medio de críticas permanentes, terror telefónico, que se le haga parecer estúpido, que se dé a entender que tiene problemas psicológicos o bien mofarse de sus capacidades y de su vida personal. La violencia física (amenazas o uso de violencia menor), los ataques a las actitudes y creencias de la víctima, las

agresiones verbales (gritos, insultos, amenazas) y los rumores terminan de completar el cuadro de acoso al que se ven sometidas las víctimas del *mobbing* en su puesto de trabajo.

Tomar conciencia del daño al que estamos siendo sometidos es el primer paso para solucionar todo un calvario que no tiene por qué continuar. Este es un paso importante, ya que el acosador laboral basa gran parte de su fuerza en el desconocimiento por parte del acosado hasta que ya es demasiado tarde y éste tiene pocas posibilidades de defenderse.

Artículo patrocinado por:



La quiropráctica es una terapia manual que se basa en cuidar del sistema nervioso. Tenemos 24 vertebras móviles que se mueven, algunas con el estrés se desalinean y pueden crear interferencias sobre el sistema nervioso y generar síntomas tales como la lumbalgia, ciática, dolor de cuello, dolor entre los omoplatos...

Hemos hablado con Olivier Poussard, quiropráctico, graduado en 2007 en la Universidad de Quiropráctica de París, una de las mejores universidades del mundo para esta profesión. Nos recomienda realizar una primera visita donde se realicen las siguientes pruebas: examen postural, termografía paraespinal, palpación estática y dinámica con test ortopédico y neurológico. Todas ellas son necesarias antes de realizar una definición del cuidado quiropráctico correcto. Es a partir de ese momento cuando podemos realizar al paciente un ajuste vertebral.

Más información:
www.lillaquiopracica.com; 93,514.84.01
L'illa Quiropráctica



NUESTRO QUIROPRÁCTICO HABLA

Oliver Poussard



Olivier Poussard, quiropráctico en L'illa Quiropráctica (Gavà) con casi diez años de experiencia ejerciendo la quiropráctica. Especialidad en quiropráctica pediátrica.

DEPORTES

CUERPOS, SOL Y ARENA

VOLEI PLAYA



El voleibol nació como deporte en 1895 en E.E. U.U., concretamente en Massachusetts. Inicialmente se trataba de un juego de interior por equipos con mucha influencia del tenis y el *hándbol*. Existen varias modalidades, la más conocida es la que se juega en sala; para nosotros resulta más cercana la modalidad conocida con *vóley-playa*. Y la tercera, cada día con más participantes, es la de *vóley sentado*, que la practican personas con discapacidad en silla de ruedas. Actualmente, en Cataluña existen unas 4.500 licencias y una de las competiciones más importantes de España y con una repercusión internacional que crece año a año es la conocida como *VOLEI BOOM*, que se lleva a cabo en la playa de Castelldefels en las instalaciones del club Péndulo. La última prueba de esta temporada tendrá lugar el sábado 7 de setiembre en las instalaciones del Chiringuito Tiburón.

En el torneo *voleiboom* participan más de 150 jugadores y se montan más de 20 pistas que llenan la playa de cuerpos esculturales, buen rollo y mucha fiesta sana. Representa uno de los acontecimientos sociales y deportivos de nuestra zona que implica al comercio y a la restauración de varios municipios.

Más información: Federació Catalana de Voleibol www.fcvolei.cat www.voleiboom.com



ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES EN ÀCCURA KIDS: SIPALKI, DANZA, PADDLE, NATACIÓN, NATACIÓN SINCROINIZADA Y MULTIDEPORTE



Semana de puertas abiertas del lunes 23 al domingo 29 de Septiembre

YA PUEDES APUNTARLOS INSCRIPCIONES 2013/2014 ABIERTAS

Tellnairas, 39-41
08850 Gavà Mar
tel. 936 451 500
info.gava@accura.es
www.clubsaccura.es

àccura GAVÀ MAR
SPORT & WELLNESS CENTER



Tenis de mesa: el otro tenis

Foto: Escola de tenis taula de Castelldefels

Adivina, adivinanza; se juega sobre una superficie verde con dos raquetas o palas y es un deporte que requiere concentración y agilidad, ¿qué es? El *ping-pong* o tenis de mesa. Se trata de un deporte que cada día gana más federados porque se está introduciendo en las escuelas. No es caro ni requiere una preparación física previa extraordinaria y fomenta la concentración, la psicomotricidad y los reflejos visuales. No depende de condiciones climatológicas y asegura diversión e integración de toda la familia. Una buena opción si estás pensando en actividades extraescolares para vuestros hijos.

Más información en:
Tennis Taula Castelldefels
www.ttcastelldefels.com
Complex Poliesportiu Municipal de Can Roca
C/Castanyer nº 1
08860, Castelldefels
606944251

Entrenamiento hiperbárico:

La última tecnología aplicada al rendimiento físico

¿Qué es una cámara hiperbárica?

Se trata de un recipiente construido con placas de acero, normalmente de forma cilíndrica con cierre hermético, adaptado para resistir en su interior el aumento controlado de presión y descompresión al que se somete el deportista que es sometido a una presión superior a la atmosférica (por encima de 1,5 atmósferas absolutas o ATA). De esta forma se consigue una oxigenación de las células superior a la habitual. Inicialmente, se construyeron estas cámaras para personas con problemas de circulación.

¿Por qué consigue estos resultados?

Normalmente los éxitos deportivos son conseguidos por las personas que tienen una mayor capacidad de consumo de oxígeno (o₂). El oxígeno representa un papel importantísimo en la fisiología del ejercicio, pues se incrementa la demanda del mismo en el cuerpo cuando se produce la actividad física. Nuestro consumo normal, en reposo, es aproximadamente 300 ml/min, puede aumentar hasta 3.000 ml/min durante el ejercicio moderado y llega a 6.000 ml/min en la práctica deportiva de alto rendimiento. Los atletas necesitan 20 veces más nivel de oxígeno que una persona sedentaria.

Así mismo, con el uso de la oxigenación hiperbárica en el deportista no lesionado, el sistema inmunológico se fortalece, la mente se oxigena, la concentración aumenta y el deportista se recupera más rápido después de cualquier prueba deportiva o entrenamiento.



French, English spoken!

L'illa Quiropràctica

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

- Lumbalgia
- Cervicalgia
- Ciática
- Hernia Discal
- Fibromialgia
- Esguinces
- Migrañas
- Ansiedad
- Insomnio
- Estrés

SOMOS ESPECIALISTAS EN PROBLEMAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL Y SISTEMA NERVIOSO LLÁMANOS Y CONSULTA NUESTROS HORARIOS

C/Que no passa, nº2, 1ª Esq C/Sant Pere, 81 GAVÀ 08850
93.5148401 - 664442050
www.illaquiopratca.com info@illaquiopratca.com

PROMOCIÓN

EXAMEN POSTURAL, TRASTORNOS PRAXIOLÓGICOS, ENTREVISTA CON EL QUIROPRÁCTICO, ENTREGA DE INFORME Y DOS VISTAS VERTEBRALES

POR SÓLO 35€

Síguenos en:

Natación,

nunca es tarde para empezar a nadar

Nadar es un buen ejercicio aeróbico en el que se trabajan casi todos los grupos musculares sin crear impacto en las articulaciones. Existen modalidades de cursos para casi todos los grupos de personas: bebés, niños, adolescentes, embarazadas y ancianos. Tenemos el instinto de estar en el agua, pero lo olvidamos y nos alejamos de ese medio conforme vamos progresando en la vida. Saber nadar mejora la sincronización entre brazos y piernas y te permite disfrutar de este medio en cualquier momento y situación.



¿Qué viene este otoño 2013 en tecnología?

El mercado continuará con el triunvirato de Samsung, Apple y Sony como hasta ahora. Los tres fabricantes que corren más que Usain Bolt en lo que a innovación tecnológica se refiere.

Los números dicen que Samsung es el rey indiscutible de las ventas y para este otoño nos sorprenderá con su Samsung Galaxy Gear, un nuevo Smartwatch – relojes inteligentes que tienen agenda, contactos y se pueden conectar la teléfono y a cualquier portátil- este modelo tendrá NFC y dispondrá de un sistema de localizador del reloj.

Los smartwatches representan un nuevo mercado donde la lucha será feroz.

Samsung Galaxy Gear

Posibles características del Galaxy Gear:

- Pantalla: 2,5 pulgadas
- Resolución: 320 x 320
- Procesador: Exynos 4212 de doble núcleo a 1,5 GHz
- Memoria RAM: 1 Gb
- Cámara: 2 megapíxeles
- Sistema Operativo: Android 4.1
- Conectividad: Bluetooth 4.0



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, n°8
Castelldefels
Tel: 93-6653942
info@festaamida.com

¿Cómo será tu nuevo profesor?
How will your new teacher look like?



Dibuja aquí debajo a tu nuevo profesor y entrégalo en la tienda FESTA A MIDA y recibirás una sorpresa.

Paint here below your new teacher and leave the draw in FESTA A MIDA SHOP shop and you will receive a surprise present.

iPhone 5

Resolution: 1,136 x 640 px
PPI: 326
Screen Size: 4.0"
Dimensions: 4.87" x 2.31" x 0.30"

iPhone 5S

Resolution: 1,704 x 960 px
PPI: 465
Screen Size: 4.2"
Dimensions: 4.87" x 2.31" x 0.30"

iPhone 5S y iPhone 5C son las dos apuestas de Apple

La serie 5C vendrá a suceder al actual Iphone 5 y la serie 5c sería una opción low cost para países como China y Latinoamérica, donde la falta de poder adquisitivo de los ciudadanos convierte a los Iphone en objetos de lujo.

Posibles características del Iphone 5S:

- Pantalla: 4,3 pulgadas
- Cámara: 12 megapíxeles
- Mejoras: estabilizador avanzado y grabación Full HD a 120 fps
- Procesador: A7, un 31% más rápido que el A6, a 1,5 Ghz
- Sistema operativo: iOS 7

Sony Xperia Z1

Sony Xperia Z1 tras el éxito del Xperia Z la compañía japonesa pretende que el nuevo modelo sea el smartphone más rápido del mercado. Tendrá una cámara trasera de 20 megapíxeles y la última versión del sistema operativo Android 4.3.

Posibles características del Sony Xperia Z1:

- Pantalla: 5 pulgadas
- Cámara: 20 megapíxeles
- Procesador: Qualcomm Snapdragon 800
- Memoria RAM: 2 Gb
- Sistema operativo: Android 4.2.2 (Jelly Bean)



VIDEO JUEGOS

EL JUEGO DEL MES

Tales of Xilia

El rol japonés es un género que, al menos en occidente, ha tenido sus más y sus menos desde que la saga Final Fantasy irrumpió con fuerza más allá de las fronteras del mercado nipón. Sin embargo, aunque es verdad que ha llegado a gozar de gran éxito, los tópicos recurrentes y la poca originalidad en sus ya gastadas tramas han terminado por relegarlo a un segundo plano en favor del rol tradicional occidental; mucho más abierto a nuevas ideas y proclive a la experimentación.

Pero afirmar que este tipo de rol es sin duda reiterativo no excluye la gran legión de fans con las que el género todavía cuenta. De este modo, dos años después de haber nacido en Japón, ToX llega a occidente dispuesto a demostrar su buena salud.

Gracias a Namco Bandai Games, se rescata para los "gaijines" al que conmemora el decimoquinto aniversario de la saga. De carácter marcadamente japonés, el juego hace hincapié en las historias y relaciones cruzadas entre cada una de las situaciones y personajes es algo que mejora lo ya visto en este tipo de rol. Siendo de la mano de dos de sus protagonistas: Jude Mathis y Milla Maxwell, nuestros principales avatares en la aventura, iremos descubriendo una gran cantidad de habilidades al tiempo que unimos en nuestra gesta a otros muchos npc's.

Aunque hay que destacar toda la gran parafernalia que rodea a este tipo de títulos, es el sistema de combate el que se lleva toda nuestra atención: se presenta el "Dual Raid Linear Motion Battle System" como una de las formas de lucha más dinámicas y revolucionarias que hayamos podido probar en esta generación. Hasta cuatro luchadores totalmente personalizables del que nosotros controlaremos uno y el resto la CPU, que se enfrentarán en combates abiertos y que nos harán dudar en algunos momentos si nos encontramos entre amigos o en cambio solo acompañados por la IA. Una lástima que los magníficos y amplios escenarios en 3D bajen enteros al pecar de algún modo de una acusada linealidad. Algo que gracias a la gran cantidad de tesoros y secretos, así como el número de misiones secundarias unidas a la principal, suple este efecto con muchísimas horas de entretenimiento.

Y lo mejor: gráficos de estilo anime acompañados por una soberbia banda sonora que brillará en nuestras consolas con absoluta genialidad. Está totalmente traducido y doblado al castellano. El Tales más recomendado.

Daniel Meralho
danimeralho@hotmail.com

EL RINCÓN DE LA NOSTALGIA

Pac-Man



En 1980, Namco se encontraba desarrollando uno de los videojuegos más versionados y conocidos de la historia. Nuestra misión era sencilla: a lo largo de 256 niveles debíamos escapar de un laberinto de fantasmas, mientras comíamos frutas y otros objetos.



Saints Row IV

Imaginate ser el primer pandillero elegido presidente de los EE. UU. Ahora piensa en cómo sería todo si tu ciudad la invadieran unos alienígenas barriobajeros. Delirante, ¿no? Pues así es la cuarta entrega del sandbox más desternillante. Ps3, Xbox360 y Pc.



Tom Clancy's Splinter Cell Blacklist

Acción y sigilo en el Splinter Cell más grande y preciso hasta la fecha. Una nueva aventura que promete recuperar gran parte de la esencia perdida por la saga. Lo tienes disponible para todas las plataformas e incluso Wii U.



PayDay 2

Asalta bancos y joyerías, detén furgones y enfréntate a la policía. Si alguna vez has tenido curiosidad por saber lo que se siente formando parte de un equipo de ladrones como los de Ocean, este es sin duda tu juego.

NOVEDADES



The Bureau: XCOM Desclassified

Por fin otro XCOM en nuestra estantería. Está ambientado en la Norteamérica de 1960. Un título en tercera persona que hace uso de las coberturas y de muchas de las características del original. Aquí ir en solitario NO es una opción.



Worms Clan Wars

Fuertemente enfocado hacia el online, los gusanos más belicosos de la historia de los videojuegos vuelven a aterrizar en nuestros Pcs. Nuevos objetos, tipos de armas, mapas y modos de juego. Sin duda, un imprescindible en vuestras cuentas de Steam.

PANORAMA INDIE



Mark of the Ninja

Es un ninja, y como tal tus armas son el sigilo y la distracción. Los creadores de Shank han desarrollado este excelente título en dos dimensiones, donde deberemos evitar ser vistos por el enemigo. Disponible en Xbox 360 y Pc.

EL TIRÓN DE OREJAS PARA...



Bethesda

Por asegurar que el futuro The Elder Scrolls Online costará la friolera de 12,99 euros de suscripción mensual. A estas alturas, con el sistema Free to Play ya implementado, la idea de pagar cada mes se nos antoja una locura.



Cultura

El asesinato de Ramón Vázquez

Este, es el título de uno de los relatos del libro: *Erecciones, eyaculaciones, exhibiciones* de Charles Bukowski. Mi intención era comentar sobre todo el libro y, por qué no, sobre su extensa y maravillosa obra, más aún, su poesía, pero este cuento en particular me ha cautivado desde que conocí su literatura hace muchos años atrás.

Su estilo transgresor y directo fue el que me enganchó desde que descubrí su obra, sobre todo por su fascinante novela *Pulp* y de su personaje principal, *Nick Belane*, que es en definitiva su alter ego. Pero como mencioné, este es un relato que no ha dejado de darme vueltas por la cabeza desde que lo leí. Es tan intenso y crudo que es muy fácil imaginar a los protagonistas y el mismo escenario.

En principio, los hermanos Lincoln y Andrew, de 23 y 17 años respectivamente, representan para mí la sociedad misma. Esa que, desposeída de todos los beneficios del consumismo, hace gala de sus más terribles miserias. Desprecio a los ricos, homofobia, racismo, delincuencia, crueldad extrema, corrupta, salvaje, depravada.

Ramón Vázquez es la degeneración de la burguesía, representada como una estrella del cine mudo en franca decadencia, y como una especie de redención se representa como El Gran Amante; la imagen del glamur y de la exquisitez social. En efecto, la muerte del protagonista es estremecedora, pero en aquellas líneas tan infectadas de violencia hay un sabor auténtico de una literatura

majestuosa. El final es, así mismo, una apoteosis. La vida sigue, ha muerto la belleza, la violencia continúa campante sobre autos destartados y nada, absolutamente nada, cambiará.

Los tres personajes, los chicos como el artista, cumplen a cabalidad una sinergia literaria que justifica completamente la pequeña y obsesionada trama. Es una pequeña joya que cuenta más que un terrible asesinato, ese realismo sucio con que el autor cautiva a sus lectores y que no deja a nadie indiferente.

Henry Bax
(Galo Silva)
Escritor ecuatoriano
gs.bb77@hotmail.com

Sección patrocinada por:

todosleemos.com
un nuevo concepto de edición

info@todosleemos.com

Ajuntament de Castelldefels

¡Últimos días para votar tu novela preferida!

I Concurso de Novela CASTELLDEFELS 2013

Entra en nuestra web www.todosleemos.com, bájate gratis las obras que quieras y vota por tu preferida.

Tienes hasta el 26 de Septiembre.



UN LUGAR DONDE EL PAPEL COBRA VIDA: LIBRERÍA SYNDROME IMAGINARIA

Una nueva librería con olor y sabor a sueños y fantasía. En la época de lo digital, este espacio es de visita obligada para todos los amantes de los cuentos y los libros pop up para todas las edades.

Esta librería, situada en la calle Aragón 108, en Barcelona, cuenta con un extenso fondo de libros ilustrados y cada semana reciben cosas nuevas. Su filosofía es diferente a la de otras librerías de literatura infantil, ya que Syndrome Imaginaria está enfocada a un público adulto que busca una buena lectura en forma de cuento o un precioso libro ilustrado por los mejores autores.

Entrar en Syndrome Imaginaria es volver a creer en la magia, es como entrar en esos bazares fantásticos donde tan pronto puedes descubrir la lámpara de Aladino bajo unos libros como el Necronomicón perdido entre la caja de Pandora y la espada Excalibur envuelta en una capa de vampiro.

Por eso, Syndrome Imaginaria es algo más que una librería especializada, es un lugar donde puedes volver a soñar: libros para niños que quieren crecer soñando... Cuentos para adultos que no han dejado de hacerlo.

El local dispone de una encantadora buhardilla donde hay una sala de lectura y un espacio para realizar actividades como cuentacuentos y talleres diversos de ilustración y literatura.

www.syndromeimaginaria.com
<http://syndromeimaginaria.blogspot.com/es/>

Josep Martín Peñaranda, escritor de Castelldefels

Os presentamos a Josep Martín Peñaranda, Barcelona 1951. Se considera más lector que escritor, aunque reconoce escribir desde los quince años. Ha publicado su primer relato corto en www.todosleemos.com titulado *Debia ser una mañana de diciembre*. Una extraña pareja llama la atención de un hombre en su rato diario de desayuno en un bar de una ciudad cualquiera. Josep nos aporta una lección de vida positiva y realista con esta obra.



Josep Martín Peñaranda

Descarga gratuita en:
<http://www.todosleemos.com/descarga-ebooks/debia-ser-una-manana-de-diciembre.htm>



Consultorio Stra. Money Penny:
moneypenny@ineditweb.es

Consultorio de la Srta. Money Penny

Caso práctico número 1:

Encontrando a su media naranja (a veces ya la ha exprimido otro antes que ustedes) o a un limón entero. Detallamos algunas webs de contactos donde todo el mundo es feliz, le gusta la naturaleza y los animales, hace ejercicio 35 horas semanales y quiere encontrar a alguien 'especial' aunque nadie reconozca estar desesperado. ¿Dónde encontrar diferentes perfiles (algunos son prototipos) y el significado para ellos y ellas?

'Badoo'.

Para ellos: Bastantes adeptas, dispuestas a obsequiarte con obscenidades.

Para ellas: Brutos, alimañas, descerebrados que obvian la ortografía.

'Edarling'.

Para ellos: Estamos deseosas de atrapar riquezas y lujos, interés no garantizado.

Para ellas: Especímenes desesperados adiestrados en recrearse ligando, intelecto no generalizado.

'Meetic'.

Para ellos: Método para encuentros esporádicos tolerados, incluyendo cata.

Para ellas: Más efímeros y edulcorados tipos para impulsivas citas.

'Pof'.

Para ellos: Posibles ofertas para fornicar.

Para ellas: Pasarela obstruida de fantasmas.

'Fuego de vida'. La expresión lo dice todo, para ellos y para ellas sinónimo de 'una parte de mi cuerpo necesita una bolsa de hielo o desahogarse ya'. No son pirómanos rehabilitados. Esta última web se presenta directamente sin demasiada ética por infidelidades o dobles parejas. Es como los dos rombos de antes, la ves bajo tu responsabilidad.

Unos últimos consejos...

* No utilicen fotos de modelos, actores o cantantes, ni enseñen centímetros cúbicos de piel como si estuvieran en la playa, no por publicidad engañosa... aunque lo parezca, esto no es la Lonja de pescado ni Mercabarna.

* Otro mucho más importante: tengan un amigo cerca para 'colgar' unas fotos decentes: las autoinstantáneas en el espejo del lavabo carecen de buena luz, siempre da por pensar qué clase de acto acaba de ejecutar y los azulejos yeyé de fondo o una tapa levantada pueden bajar nuestra libido a 'def con 2' en 0. Lo mismo para las fotos en ascensor multiespejo

* Para ellos: No rompan el hielo jamás, con un 'Hola, wapa', ni con un 'ola' huérfano de 'h', a mí se me saltan las lágrimas, literalmente, mientras mis ojos se vuelven en blanco. Basado en experiencia real:

- '¡ola, k buskas?'

- La hache de tu hola

- mmm no 'tentiendo'

- Déjalo, me temo que me quedo sin cobertura, voy pasar por un túnel... los próximos tres meses.

* Para ellas: No pregunten en la segunda línea '¿qué buscas aquí?', es como invitar a un adolescente con sobredosis de testosterona para solo tomar una naranjada en la mansión Playboy. ¿Qué va a buscar un hombre en una página de contactos...? Próximamente, trataremos las diferentes clasificaciones de perfiles que abundan en estas redes. Con tal abanico de posibilidades sin tener que salir ni a la calle, ya no hay excusa para la soledad, aunque a veces esas oportunidades pueden convertirse en razones para seguir solos.

No voy a descubrir nada nuevo al afirmar que el ser humano detesta la soledad. Hay miedo a estar solos porque no nos enseñaron y tenemos que aprender. La soledad se ha convertido en una enemiga. Así que algunos, muchos de nosotros, luchamos contra la enemiga buscando no estar solos, queremos escoger la soledad, no vernos obligados a ella.

Es en verano que prolifera más que nunca la publicidad para no estar solos y buscar algo más. Para relacionarse con el sexo opuesto, una amiga me ha dicho que ya no se rompe el hielo con el '¿estudias o trabajas?' Básicamente, porque los singles -permítanme el anglicismo- de nuestra generación ya hemos estudiado lo que teníamos que estudiar y porque con la tasa de paro donde está, hasta es de mal gusto.

Recuerdo a Lisa Kudrow en una película, encasillada en un personaje muy 'Phoebe' de Friends, haciendo un tercer grado abordando a varones en bares o reuniones sociales para encontrar a su hombre ideal. Para evitar malentendidos y pérdidas de tiempo, optaba por hacer preguntas que eliminaban progresivamente a los candidatos. -¿Eres gay? En caso afirmativo se acababa, en caso negativo seguía el interrogatorio. -¿Trabajas? En caso negativo esa era la última pregunta, en caso afirmativo llegaba a la última prueba. -¿Puedo besarte para comprobar si hay química? Y tras esa última posibilidad de salir con éxito de la yincana, había conversación o no.

Hoy ya no es necesario hacer el ridículo en las discotecas de moda sacudiendo un cuerpo tocino de cuarenta y tantos y más de sobrepeso y celulitis, puedes encontrar tu pareja ideal desde casa. Ya habíamos hablado de las redes sociales como una manera de comunicación con conocidos... Pero también con desconocidos podemos bucear en las redes de contactos; de hecho, estamos a solo un teclado (decir un botón sería mentir por los cuestionarios exhaustivos y larguísimo que hay que rellenar para ingresar en la comunidad de la soltería) de encontrar tu pareja ideal. Realmente, en uno de los cuestionarios y a partir de la decimonovena pantalla, empecé a mirar tras mi espalda y en la tapa del portátil tratando de encontrar la cámara que grababa mi entregada paciencia 'solteril'. Además, casi esperaba solicitud de mi última declaración de la renta, vida y fe e informes de mi madre y mi primer novio. ¿Será necesaria tanta profundidad? ¿Es imprescindible responder veintisiete veces qué me hace feliz? ¿Será como un mantra que al repetirlo me lo creo?



Family Matters

A new place for an old charming market. Los Encantes, Barcelona



The "Encants vells" or Fira de Bellcaire from Plaça de les Glòries in Barcelona, is one of the oldest markets in Europe. From the fourteenth century is an example of Barcelona's commercial dynamism.

Over 500 professionals and traders have made year after year, day after day, that this market of over 15,000 m² and visited every week for 100,000 consumers, give output of all manner of old and new, handmade and high technology, provided surely with unbeatable price.

Popularly known as the Old Encantes, is more than just an antique market and peddling, orienting its centennial activity and apparent tentativeness to current demand, making available to the consumer an offer alternative to current models of distribution and trade.

Different professionals and traders -about 500 occupying an area of 15,000 m²- make it possible that this is a market in which to dispose of all those products and goods can no longer bid on other commercial channels. However, there are a wide range of new and current products, at the best price.

The public auction of goods, every Monday, Wednesday and Friday from 8:00 - 9:30 in the morning is the most significant exponent, but not the only one.

The large influx of consumers -about 100,000 weekly- knowledgeable of this offer, make it a single market to recycling and sale for used equipment.

Standing offers

Old and used furniture, antiques, vintage clothing, books and old records, collectibles, electrical equipment, machinery and appliances new and second hand, broad offer current product and clothing, decor, home, hardware, etc.

It is combined the new and the old. The most diverse objects you can imagine and acquire. Where perhaps will find the most unexpected. All that is manufactured and manufactures of any kind, is offered to the public at prices truly satisfactory.

On the 25th of September it will be moved to a new place with more services like restaurants, parking area and new timetables. The latest technology coexist with tradition and past generations of shops from father to son.

Source: <http://www.encantsbcn.com>



British Zone

New parking regulations at the beach

Castelldefels-Sitges

Blue Zone - Green Zone

The Castelldefels local council has created a total of 1399 Blue Zone parking spaces, between Paseo Marítimo de Castelldefels (beachfront) and the Port Ginesta, Sitges. It has also created 3417 spaces in the streets within walking distance of the beach, including those streets between the beachfront and the C31 dual carriageway.

The streets closest to the Playafels leisure area, which stretches from Avenida República Argentina to Calle 9, and includes the parking spaces along the Paseo Marítimo and those around the Mediterranean Park, will be operational all year from 10:00 to 22:00. Both the blue and green parking spaces in the rest of the area will be operational from May 1 to October 15 from 10:00 to 20:00.

The residents in Castelldefels who pay the IBI tax (local property tax) and road tax in this neighbourhood have the right to free parking in the Green Zone. These neighbours will receive a green card with the vehicle registration number.

Residents who only pay the IBI tax can obtain the Green Zone free parking card by paying a 40 euro fee at the Council offices (ayuntamiento).



SPECIAL CASES

Non-resident property owners in Castelldefels. Cards may be obtained by paying a 40 euro fee together with proof of being the regular driver of the vehicle.

Residents in Castelldefels, not property owners, but with a company vehicle. If the vehicle belongs to a company in Castelldefels, the company will receive a free parking card at the tax-paying address.

If the vehicle belongs to a company outside Castelldefels town, a free parking card may be obtained by paying a 40 euro fee if the road tax-paying address is in Castelldefels and proof of the regular drivers of the vehicle in question are presented.

Diversity of opinions in the local neighbourhood. The council has committed to reinvest the fee paid by the contractor in new projects that will improve the town's quality of life as well as the creation of about 60 new jobs.

The shops in the area will offer parking discounts to their customers and the shops may also purchase parking-vouchers at reduced prices to offer their customers.

The people in this area have mixed views: some are content because the parking in the streets near to the beach has improved, and now there is more space to stroll and walk on the pavements. However, some restaurants in the area tell us they have noticed a change in customer habits: more meals are served after ten o'clock in the evening.



For more information contact: OAC - Citizen's Bureau - located on the ground floor of the Castelldefels town hall. Phone: 93-665-11-50



Local Matters

What to do if we find jellyfish on the beach

A poster has recently been put on display at both emergency modules and a number of beach facilities, where you can see 21 different species of jellyfish and information on how dangerous they are.

In recent years, it is increasingly common to find these amazing and extraordinarily beautiful creatures on our beaches, so feared for their sting. Jellyfish have been increased in number due to the disappearance of their natural predators (mainly turtles) and, according to some studies, the rise in the average temperature of the sea.

All jellyfish have venom-injecting cells distributed throughout their body, found in particularly high concentrations on their tentacles. They don't attack: stings are the result of accidental contact with live or dead animals (their toxicity persists for some time after death).

Jellyfish are classified according to their risk level as VERY HIGH/HIGH/LOW.

Emergency posts have recently started to display a poster in emergency modules, showing 21 different species of jellyfish and information on how dangerous they are. But the most common species on our beaches are:

[...]

How to avoid jellyfish bites

- You should keep out of the water when there is risk of jellyfish. Yellow and red flags are used for jellyfish warning.

- You can protect against jellyfish stings by preventing contact with the skin using barriers: sun lotions, long swimsuits, or fine clothing such as t-shirts.

What to do if you are stung by a jellyfish. First of all, it is important to identify the species in order to get the most appropriate treatment. If you cannot identify the jellyfish, the general recommended treatment is as follows:

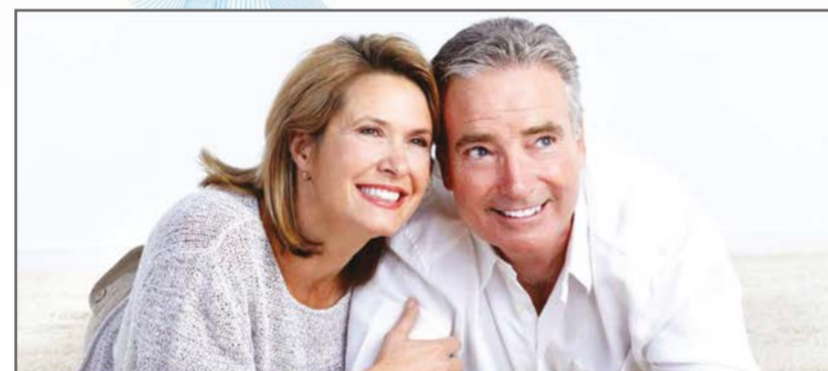
- First of all, wash the sting with seawater (do not use fresh water)

- Remove any remains of tentacles with gloves or tongs (do not scratch or rub)

- Apply warm compresses to the affected area (maximum 45 °C). If this is not possible, apply cold compresses (do not use sand, ammonia or dry with a towel)

- If pain persists, apply Lidocaine

- Apply antiseptic to the wound until it heals
Source: <http://www.plajadecastelldefels.org/es/>



British Expatriates: Your Pension Options

If you have savings in an existing UK pension fund but are considering retiring abroad, you may be wondering just how easy it will be to access these funds.

If you already live outside the UK, here in Barcelona, you may be able to use a QROPS (Qualifying Registered Overseas Pension Scheme) to transfer your pension arrangements abroad.

What do you need to consider?

- How can you retire comfortably overseas?
- What exactly is a QROPS?
- What are the benefits?
- What are the residency considerations?
- How can you use your existing pension arrangements using a QROPS to provide for your family?
- What kind of investments can you include?

Contact an AES International financial adviser today to find out:

Philip Oxley
Private Client Adviser

Email: philip.oxley@aesinternational.com
Web: <http://aesinternational.com>
Phone: + 34 638 194 898



AES International is a trading style of AES Financial Services Ltd, which is registered with the Comisión Nacional del Mercado de Valores (CNMV) and Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones (DGSF), is authorised to give investment advice under the Markets in Financial Instruments Directive (MiFID) and insurance advice under the Insurance Mediation Directive (IMD).



Real funny Story

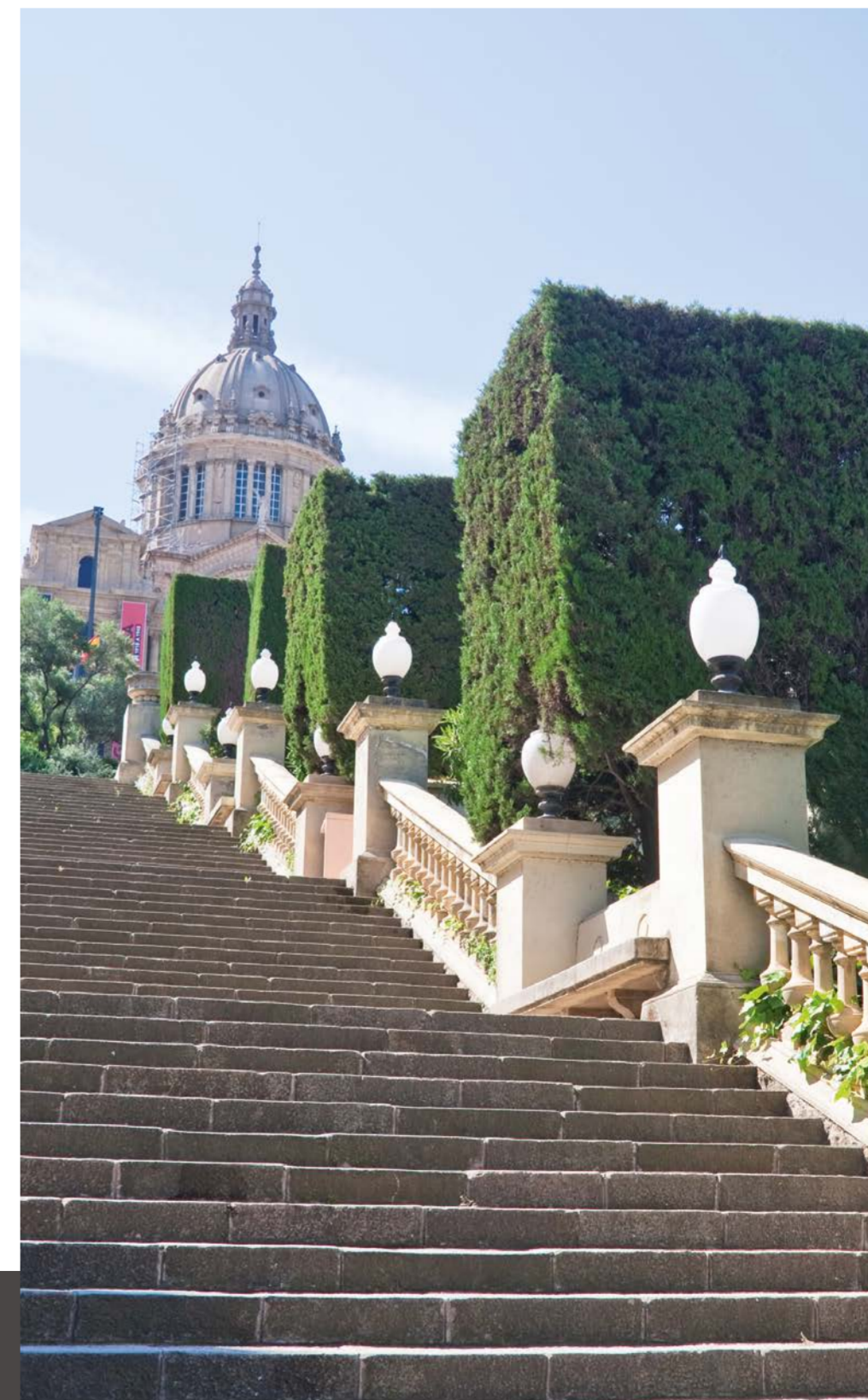
This section pretends to share with you reader our real experiences of living abroad as a "guiri".

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

Summer Magic on Montjuic

Take a balmy summer evening. A rosy sunset settles over the city. From a lofty terrace, you contemplate the delicious scene, slowly sipping a glass of chilled cava. Dinner over, you step into a magnificent amphitheatre to listen to heart-rending fado under the stars. Welcome to the jewel in Barcelona's summer tiara of experiences: the Festival Grec.

Founded in 1976 by the city's artists and directors to celebrate Spain's nascent artistic independence, the by-product of a new democracy, "El Grec" (all of July) is now a reference on the European performing arts scene. At the heart of the festival is the Teatre Grec, a stunning greek-style amphitheatre carved out of a disused quarry during the 1929 Universal Exhibition, set in beautiful gardens. The festival has grown and spread to several nearby venues including the Mercat de les Flors, Teatre Lliure, as well as city theatres. While world famous dancers and artists (Martha Graham Dance Co, Lou Reed and Caetano Veloso etc) have performed here, the festival is also Catalonia's main talent showcase. This regional/international offer in music, dance and theatre continues to work well for a mixed audience.



Tima
Batstone
britishzone@ineditweb.es



HPS es una empresa especializada en solucionar 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



Nunca los asuntos del servicio doméstico han sido tan cómodos



Short news

Vive la difference!

"I may learn the password but the language of the tribe will always elude me, won't it? The private core will always be hermetic, won't it?"

(Yolland from Brian Friel's play "Translations".)

I suppose after having lived for over twenty years in Spain (Valencia and Barcelona) and in my 'surrogate' familial experience in the intimate company of my wife's Galician clan, I must admit to 'qualified' defeat at seamless integration into my adopted culture.

I believe I have learnt the signs, the symbols, the nuances and habits of the new tribe - this despite my exogamein status, but some vital aspects of the Id itself doggedly defy absorption into 'Iberianism'.

It's true I do consider the 'superficial Nordic aesthetic' a major obstacle to my full 'osmosis' into a culture which enjoys unembarrassed objective 'gazing'.

However, there are other deeply-grooved, tightly-grafted Anglo-idiosyncracies which defy tribal initiation: - the genetic equivalent perhaps to 'socks and sandals', Brit-flag boxers or buttered toast.

Finally, 'where there's a will', there might well be a way, but in new 'plural' Europe, Castelldefels a shining example, multiplicity and variety are definitely 'in' - monoculturalism is out, so "Vive la difference", I say.



Rod Musson



La Mercè, the most popular celebration in Barcelona

20-24 SEPTEMBER

Centuries later in 1687, Barcelona suffered a plague of locusts, and placed itself in the hands of the Virgin of La Mercè. Once the plague had been overcome, the Council of the City named her patron saint of Barcelona. The Pope did not ratify this decision until two centuries later, however, in 1868.

The origins of the Annual Festival

After Pope Pius IX declared the Virgin of La Mercè the patron saint of the city, Barcelona began to celebrate a festival in the month of September. La Mercè really took off in 1902, when under the impulse of Francesc Cambó, the festival became the model the those that are currently held all over Catalonia. However, the history of La Mercè would suffer many high and low points that extended throughout the Civil War and the years of Franco.

The Festival today

With the arrival of democracy, La Mercè became a truly popular celebration thanks to the participation of organisations from all over the city. Today it is a festival held in a large number of public places with a programme centred on Mediterranean culture. In less than a week Barcelona brings together a huge programme of events

which forces you to choose between them: street arts, street processions, concerts, traditional dances...

Barcelona's speciality

The most traditional activities of the Mercè Festival are, in fact, a compendium of popular culture from all over Catalonia. There is the Gironese Sardana, the human castles and devils from the Camp of Tarragona, dances that still survive today all over the Catalan lands. But the great Barcelona speciality is its street parades, originating from the spectacular processions which took place centuries ago for the celebration of Corpus Christi. They are some of the oldest street spectacles that still exist today. Now, as ever, the organisation of the street parades relies on groups representing popular culture working side by side with the street artists. Their joint task means that we can keep alive the festive and theatrical spirit that these events have always had.

Further information: <http://merce.bcn.cat>

La Mercè, patron saint of Barcelona
The legend goes that on the night of 24 September 1218, the Virgin appeared simultaneously to King Jaume I, Saint Pere Nolasc and Saint Ramón de Penyafort. She asked all three to create an order of monks dedicated to saving Christians imprisoned by the Saracens. It was the time of the wars of religion.



Unveiling (Bikini-enhancing) Bellydance

It started with a casual chat at the hairdressers, about a shared love of bellydancing. Before we knew it, for one blissful hour, every mundane Monday night, a humble Castelldefels hair salon was transformed into an exquisite temple of dance. Instead of a cut and blowdry, both hairdresser and select clients were guided into the sensual movements of bellydance by our skilful teacher. We were straight out of an Almodovar film.

Bellydance goes back to a fertility rite in areas where goddess worship reigned: the Maghreb, North Africa and the Middle East. There is something primitive about the basic pelvic movements such as the "shimmy". To this day, in parts of deepest rural Morocco, women gather in a circle around the person giving birth, then mirror her undulating movements - an enduring birthing rite.

It is the music though, that gives bellydance its mystic, meditative dimension. Oriental music is based on emotion and sentiment: every note evokes a certain emotion. Along with the pelvic movements, this may explain the feeling of sacred femininity that arises: a soft yet contained strength. On a technical level, bellydance is excellent toning: every movement moulds tummies hips and thighs your flexibility improves and you burn calories effortlessly. It is also a great way to meet new people, including our dance-loving locals.

This summer, 2 years on, we Monday night dancers will make our first public appearance (at an undisclosed location in Castelldefels). We will work our gossamer veils (fantastic for batwings). We may, at the last minute, veil our faces, leaving the eyes to tantalise and hint at the goddess within. A bit like bellydance itself.



Operacion Biquini Belly:
Castelldefels: arteedith@gmail.com
Fantastic bellydance teacher in Sitges:
lesya.starr@gmail.com

Esta es mi historia

Miguel Ángel Arpitia de terrorista a campanero

Miguel, el hombre de los mil y un oficios, nació en Córdoba, la de Argentina. Fue el menor de cuatro hermanos y estudió mecánica, aparejador en la Universidad de aquella ciudad. De joven se le acusó de militar en la izquierda de su país y con el golpe de estado de Videla fue secuestrado durante más de tres años. Las torturas rompieron su tímpano, su ombligo, pero no su alma. Se escapó como pudo y anduvo dos años escondiéndose por las montañas hasta que en 1981 llegó a España. Nunca más ha vuelto a su país, lo recuerda con añoranza e impotencia. Ejerció muchos trabajos: tacógrafo, vendedor de electrodomésticos, relojes... Estando en ello, conoció a Francesc Llop y Baió y a su hermano Manuel, campaneros mayores del reino de Valencia, y entró en un mundo apasionante. Su vida cambió y empezó a viajar por todo el mundo hasta que un

día sufrió un infarto cerebral estando en la torre del campanario de la catedral de Toledo, patrimonio de la humanidad. Ya no quedan campaneros y los campaneros los modernizan con sistemas de audio y demás tecnologías. Pero siguió viviendo y se casó con su Antonia; desde ese día, cuando le escribes una carta dice que se la envíes a MiguelAnto porque son solo uno. Ahora se dedica a ser feliz junto a su familia, su perro Darko y su gata Olivia, restaura muebles y escribe novelas y relatos cortos.

De parte de Antonia y tus dos nietas, Frida y Maria



FE DE ERRATA: en la edición de junio cometimos un error en la entrevista de la Sra. Aurelia Recio: En la entrevista pusimos que estuvo en la Cruz Roja y donde estuvo colaborando durante 17 años fue en CARITAS PARROQUIAL.

¿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



JESÚS GUTIÉRREZ PERAL

La voz de la poesía

Nacido en Palencia en el año 1947, ha ejercido toda su vida laboral activa como químico y farmacéutico. Pero es conocido por su capacidad de dar vida a la poesía a través de su voz y de presentaciones como video poemas, mezcla de música e imágenes guiadas por la poesía. Desde redacción creemos que es un personaje INÈDIT porque es inquieto, positivo, humano y, sobre todo, modesto. No se considera escritor; dice "que le gustaría tener ese don". Personalmente creo que como todos los genios, tiene el talento y la humildad de no reconocerlo nunca. Se considera afortunado por haber conocido a grandes poetas castellanos y sobre todo de su tierra natal, Palencia, cuna de escritores y poetas de todas las tendencias.

Desde que se retiró de su profesión gestiona blogs de poesía como por ejemplo www.ladagademiparnaso.blogspot.com; www.elparnasodeneruda.blogspot.com, especializado en la obra de Neruda, su gran poeta de referencia, y www.elparnasopalentino.blogspot.com, espacio dedicado a los poetas de Palencia. Jesús se reconoce activo, pero nosotros creemos que es más que activo, es dinámico y emprendedor porque es miembro de la Aula Sénior de la Gent Gran de Castelldefels, participa en un grupo de teatro leído y está aprendiendo acordeón, canta en la Coral Marinada, especializada en el cantar de caramellas.

Cuando le pedimos que nos definiera la poesía contestó: "solo sé lo que no es. La poesía no necesita ser entendida, solo sentida".

Gracias, Jesús, por habernos atendido y por inspirarnos con tu manera de ser; otro buen ejemplo que de la vida no nos jubilamos nunca.

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/](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.

Las tareas domésticas no se van de vacaciones



Verano, por fin. Sol, calor, playa... días eternos. Nos pasamos el invierno soñando con todo lo que vamos a hacer. Pero... los niños están en casa más horas, muchas veces reciben amigos de visita. Se rompen las rutinas y los horarios. La vida familiar se modifica, pero no se reducen las obligaciones domésticas, bien al revés... hay más ropa, se practica más deporte, la arena invade cada rincón de la casa. Y si la familia decide irse de camping o a un apartamento, entonces el trabajo se multiplica por algún factor exponencial desconocido: hay que pensar en ropa de "por si acaso"; por si acaso hace frío, por si acaso llueve... Seguimos comprando, cocinando...

Para mí, las verdaderas vacaciones sería tener a alguien, "una hada madrina", que se encargara de buscar a las personas más adecuadas para hacer todas esas tareas, y sin pensar en contratar o en si ellos también se irán de vacaciones, una persona que le pidiera lo que pidiera respecto al personal doméstico siempre fuera un "Sí" su respuesta. Entonces, solo entonces, también yo celebraría que el verano ha llegado.

HPS-home personal services -
telf: 93 118.19.06
email: info@homepersonalservices.com

- es +

... eso es el diseño ...

MARLEX
DISEÑO E IMAGEN

imagen corporativa. diseño web. diseño grafico. community managment. mailings. packaging

info@marlexeditorial.com / imagen@marlexeditorial.com