



ALBOREA AL DIA

N.º 117. MARZO/ABRIL 2009 . 1,00 EUROS. CONCEJALÍA DE CULTURA - UNIVERSIDAD POPULAR - AYUNTAMIENTO



ROMERÍA A LA CAÑADA



SOLICITUD AYUDAS CULTURA



SEMANA DEL LIBRO



REHABILITACIÓN U.P.



1ª Marcha a los Senderos de Alborea Sábado 16 de Mayo, 10hs

PR-AB-09 Sendero de Peñarcón

(Sendero homologado por la FEDME-Federación española de deportes de Montaña y Escalada-)

- Salida y Llegada: Pza. Castilla-La Mancha
- Longitud: 13 km
- Dificultad baja.
- Cotas: máx. 730m /mín. 630m.
- Recorrido: 3hs 30 min. aprox.
- Comida a las 14hs para todos aquellos que lo deseen y se inscriban previamente.
(Gazpacho manchego, Vinos de Alborea, etc.....)
- Inscripción previa en el Ayuntamiento de Alborea (tlf 967-47.70.60)

HASTA el MARTES 12 DE MAYO. Precio 1 €.

Organiza: *Excmo. Ayto. de Alborea*

I MARCHA SENDEROS ALBOREA

REDACCIÓN

Equipo de redacción: Pepi Fuentes Sáez, Isabel Pardo Pérez, Isabel Sáez Borchés, Ángeles Núñez Herrero, Ana M^a Martínez Mondejar, M^a Carmen Griñán Giménez, M^a Carmen Núñez Núñez, Teresa Cuesta Alcaráz, M^a José García Pardo y Mariví Carrión Mislata.

Colaboran: Pilar Campos Serrano, Cáritas Parroquial, Antonio Javier Carrión García, Francisco G. Gómez Amoraga, José Reyes Álvarez Pardo, Antonio José Lillo Serrano, Cayetano Carrión Mislata, Pedro Serrano Carrión, Colegio de EGB, Asociación Unión Musical Alborea, Asociación de Mujeres "Alborada", Club de Jubilados "San Isidro", Asociación de Padres de Alumnos, Cooperativa del Campo "San Isidro", Sociedad de Cazadores "La Periz" y O.M.I.C.

Fotos: Pepi Fuentes.

Coordinación: Mariví Carrión Mislata.

Edita: Universidad Popular/Ayuntamiento de Alborea.

Imprime: GRÁFICAS GOYZA, S.L.

Pol. Industrial, parc.2 C/D

Tel. 967 46 70 01 - CASAS IBÁÑEZ.

DL- AB. 247 - 89

SUSCRIPCIONES 2009

Ya se encuentran al cobro las suscripciones a este Informativo correspondientes al año de 2009, con los siguientes precios:

Alborea5 euros
Fuera de Alborea7 euros
Extranjero9 euros

Los pagos se pueden realizar en la Universidad Popular, en el Ayuntamiento o a través de la hoja informativa que adjuntábamos en el número anterior.

¡¡¡SUSCRÍBETE!!!
Tu haces posible nuestro informativo

ADIVINA DE QUIEN SE TRATA

Todos los lectores que reconozcan a la persona que aparece en la foto, deben enviar su



respuesta, con nombre y apellidos de la persona a la que se refiere la foto, junto con sus datos personales a: Ayuntamiento de Alborea, Plaza Castilla-La Mancha, 2 o bien llamar al teléfono: 967 47 70 60

Entre todos los lectores que participen y hayan acertado la respuesta se sorteará un libro. Suerte y participa.

El ganador del número anterior es: Adolfo Navarro Martínez



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

SEMANA DEL LIBRO

La Semana en torno al DÍA DEL LIBRO, se ha organizado conjuntamente entre el Colegio, la Asociación de Padres y Madres y la Sala de Lectura.

En esta semana se han tenido en cuenta actividades para todos los sectores de población, entre las que se encuentran:

19 de Abril, domingo, un viaje a Albacete para asistir a la representación de Pequeños Paraísos.

20 de abril, lunes, Cuéntame un cuento con chocolate y Kamishibai (teatro de imágenes) para infantil, 1º ciclo primaria. Y taller de Cartelería para loa de 2º y 3º ciclo, todo ello en la Sala de Lectura.

21 de abril, martes, representación de la obra "La ciudad Inventada" a cargo de la compañía teatral Teatro Gorakada, en la casa de cultura.

22 de abril, miércoles, Encuentro Con Jean Paul Tamba, para adultos en la Sala de Lectura.

23 de abril, jueves, festividad del Día del Libro.

A las 11,00 horas Viaje Abengibre para asistir a la representación de "El patito feo".

A las 12,30 horas Viaje al teatro de la Paz en Albacete para asistir a

"Días de Danza" 2º y 3º ciclo de Casas de Ves y Alborea a.

Día de Puertas Abiertas en la Sala de Lectura, con la lectura del Mensaje 2009, escrito por Andrés Aberasturi. En la que se entregarán postales y marcapáginas de la campaña realizada por cuatro famosos de Castilla La Mancha que nos invitan a LEER.



29 de Abril, miércoles

9,15 horas Viaje Albacete para visitar el Centro de Recuperación Aves Rapaces, con alumnos/as de 3º ciclo del C.R.A.

30 de Abril, jueves

11,00 horas Viaje Casas de Ves para asistir a la representación de la obra "La princesa blanca y el guiñante negro"

FARMACIAS DE GUARDIA: MAYO 2009

• **1,2,3 ALCALA DEL JÚCAR** C/ Callejón de la Virgen, 10 tño. 967473016; guardias localizadas tño. 678521370, CASAS IBÁÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

• **4,5,6,7,8,9,10 BALSA DE VES** C/ Calvario, 7 tño. 967476287, CASAS IBÁÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

• **11,12,13,14,15,16,17 CASAS DE VES** C/ Claudio Solano, 91 tño. 967475081; guardias localizadas 620483403; CASAS IBÁÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

• **18,19,20,21,22,23,24 FUENTEALBILLA** Avda. De Albacete, 8 tño. 967472017, guardias localizadas 967472174; CASAS IBÁÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

• **25,26,27,28,29,30,31 ABENGIBRE** C/ Lope de Vega, 1 tño. 967471053, guardias localizadas tño. 616715211, cerrado noche a partir 22 h., Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

DEMOGRAFÍA

Matrimonios: Cristina Pardo Carrión y Miguel Ángel López Nieto. Verónica Vidal Tobarra y Pascual Gimeno Picazo.

Nacimientos: Naiala Gómez Ferrer

Defunciones: Emiliano Navarro Herrero

LAS AYUDAS PARA EL ARRANQUE DE VIÑEDO

Estas ayudas son compatibles con Ayudas para Reforestación.

En virtud de la normativa aprobada recientemente por la Junta de CC. de CLM, a través de la Consejería de Agricultura y Medioambiente, las ayudas por el arranque de viñedo son completamente compatibles con la solicitud de Ayudas para Reforestación, por lo que desde esta Agencia estamos en disposición de ayudarles a tal efecto.

Aquí aparece detalle de la Ayuda:

Importe: La intensidad de la ayuda para las Entidades de Derecho Público, sus asociaciones y las sociedades participadas en al menos un 50% por aquéllas, referida a los costes de implantación, será como máximo del 100% de los costes subvencionables.

Esta intensidad de la ayuda para las personas físicas y jurídicas de derecho privado se limitará a un máximo del 70% de los costes subvencionables de implantación, pudiendo alcanzar el 80% en las zonas receptoras de las ayudas establecidas en el Reglamento (CE) 1698/2005, de 20 de septiembre, en cuyo caso Alborea sí goza de esta condición.

En aquellos casos en que se apruebe la forestación mediante el sistema de siembra, el importe máximo de los costes subvencionables de implantación se fija en el 40%.

Información adicional: En todos los casos, el compromiso del beneficiario tendrá una duración de 15 años, pudiendo concederse las siguientes ayudas:

- Ayudas a la implantación. Esta ayuda a la implantación puede comprender:

- a) Ayuda a la plantación.
- b) Ayuda por obra complementaria a la plantación.

-Costes de mantenimiento.
-Prima compensatoria.

PLAZO EXTRAORDINARIO DE PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES: Desde el 1 al 30 de abril de 2009 para la presentación de solicitudes iniciales para aquellos terrenos que se hayan acogido a la Orden de 04-07-2008.

PABLO SÁNCHEZ ZAFRA. AGENCIA DE EMPLEO Y DESARROLLO LOCAL

1ª MARCHA A LOS SENDEROS DE ALBOREA

a raíz del proyecto "Educar para la convivencia: responsabilidad y cuidado de lo público, velar por el cumplimiento de las normas, etc." Se ha propuesto la celebración de un evento, que con carácter anual, promueva el uso y disfrute de los senderos de Alborea por parte de todos, creando con ello un nuevo espacio de convivencia. A su vez, se desea promocionar turísticamente nuestros espacios naturales y nuestro pueblo, creando un reclamo turístico continuado para los próximos años.

La 1ª Marcha Senderos de Alborea

se celebrará el 16 de mayo, sábado, con salida desde la plaza, a las 10,00 horas. Después del recorrido habrá comida para todos, en las inmediaciones de la Casa de Cultura, previa inscripción en el Ayuntamiento, hasta el día 12 de mayo. Precio: 1,00 euro.



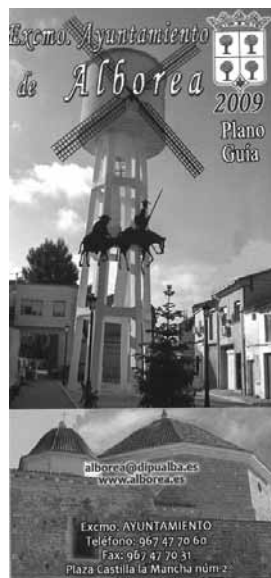
AYUDAS PARA PROMOCIÓN TURÍSTICA

La importancia que el turismo representa para el desarrollo económico de nuestro pueblo, precisa de ayudas que incentiven el turismo en Alborea a través de programas que propicien actividades de promoción turística, que mejoren y amplíen el turismo en nuestra localidad.

En este sentido, la Consejería de Turismo y Artesanía a realizado una convocatoria de ayudas destinadas a este fin. A la que Alborea se ha sumado y hemos obtenido ayuda para el diseño e impresión de trípticos de promoción turística de Alborea.

Como todos saben, la información es conocimiento, por lo que con esta iniciativa pretendemos promocionar Alborea, para que todos los que nos quieran visitar, puedan hacerlo con información selecta de cuantas ofertas turísticas contamos.

El tríptico estará a disposición en el mes de



REHABILITACIÓN UNIVERSIDAD POPULAR

Próximamente se procederá a la rehabilitación de parte de las dependencias de la Universidad Popular y Bar Nuevo. Por lo que los cursos de la Universidad Popular, se han trasladado a otras dependencias Municipales, concretamente las clases de Educación de Adultos a la primera planta del Ayuntamiento y las clases de Bolillos y Pintura a la sala de música ubicada detrás del Colegio.

CONVOCATORIA DE AYUDAS DIPUTACIÓN

La Diputación Provincial de Albacete ha convocado el Programa de Actividades encuadradas dentro del apartado de Bienestar Social para el 2009, dirigidos a colectivos de jubilados/as, vecinos/as y Mujeres; como por parte de asociaciones de carácter socio-sanitario.

Así mismo, se han convocado ayudas para las asociaciones de la provincia, sin ánimo de lucro, para actividades culturales durante el año 2009.

También hay convocatoria de ayudas para los ayuntamientos para el sostenimiento de academias de música, promoción socio-cultural, publicaciones locales y para el desarrollo de clubes de lectura a través de las Universidades Populares y Bibliotecas Públicas Municipales.



JESÚS MARTÍNEZ MUÑOZ 3º TROFEO DEL CAMPEONATO C.L.M. DE FRONTENIS

El domingo 21 de Diciembre de 2008 se celebró en Valdepeñas (Ciudad-Real) la jornada final del Campeonato Autonómico de Frontenis en la modalidad de pelota olímpica, en la que han participado diferentes equipos de toda la región, en representación de sus respectivas provincias.

La final la disputaron el Club Diocesano de Guadalajara compuesto por



Borja Ayuso (zaguero) y Juan Antonio Sedano (delantero) contra el Club Villa de D. Fadrique (Toledo), Mario García (zaguero) y Carlos García (delantero), quedando como ganador el Club Diocesano.

Un joven natural de nuestro pueblo, Jesús Martínez Muñoz se adjudicó el tercer puesto con el Club de Frontenis de Casas-Ibáñez. Su compañero en esta ocasión fue Jesús Eloy Íñiguez Navarro, de Casas-Ibáñez. En la disputa por el tercer y cuarto puesto se vivió un vibrante encuentro; en el tramo final cobró ventaja el equipo contrario llegando a disponer de un marcador de 27-24, a tres puntos de la victoria. Pero al final el partido se decidió por tan sólo dos puntos, quedando el marcador 30 a 28 a favor del equipo de Albacete.

La entrega de trofeos estuvo presidida por el Alcalde del Excmo. Ayuntamiento de Valdepeñas D. Jesús Martín, acompañado por el Concejal de Deportes D. Nicolás Medina y por el Delegado de la Federación Autonómica de Pelota D. Félix Manzanero, quienes hicieron entrega de obsequios y trofeos a los tres primeros clasificados.

Hace tan solo unos días finalizaron las obras de mejora del frontón municipal de Casas Ibáñez, consiguiendo así un campo con las medidas requeridas para la práctica del frontenis olímpico. En los próximos meses este campo podrá albergar abiertos regionales regulados por la federación, consiguiendo así que nuestros jugadores puedan conseguir la experiencia necesaria para alzarse con el primer puesto en próximas ediciones.

JESÚS MARTÍNEZ MUÑOZ

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2009

Desde la Diputación se ha realizado un programa de campamentos juveniles para chicos y chicas de la provincia .

Campamento Musical para estudiantes de música desde cuarto curso de Grado Elemental hasta sexto de Grado Medio en la especialidad de violín, viola, chelo o contrabajo. Cuota: 225,00 euros. Lugar: Yeste del 2 al 9 de Julio.

Náutico con Inglés para los



nacidos entre 1198 y 2001 (ambos incluidos). Cuota: 240,00 euros. Lugar: Oliva Playa (Valencia) del 1 al 10 de Julio.

Aventura en el Delta dos grupos, uno para los nacidos en 1994, 95 y 96. otro para los nacidos en 1997, 98 y 99. cuota: 230,00 euros. Lugar: Albergue Delta Parc (Sant Jaume D'Enveja, Tarragona) del 1 al 10 de Julio.

Campamento Internacional para los nacidos entre 1986 y 1991 (ambos incluidos). Cuota: 400,00 euros. Lugar: Sopron (Hungria) del 1 al 18 de Agosto. Requisitos: Tener conocimiento de inglés y pertenecer a una asociación juvenil. Esta propuesta dirigida a los jóvenes de nuestra provincia y, especialmente, a aquellos relacionados con las asociaciones juveniles de la localidad. Ofrece la oportunidad de establecer contactos fuera de nuestras propias fronteras. Así el tiempo de convivencia se traduce en experiencias de intercambio que perduran. Entre las actividades previstas se incluyen visitas a lugares emblemáticos que han hecho historia.

El plazo de solicitud empieza el día 1 de abril y termina el día 30 de abril del presenta año.

Si desea presentar la solicitud puede solicitar el impreso en el Ayuntamiento y presentarlo en el Registro General de la Diputación de Albacete (Paseo de la Libertad nº 5 de Albacete).



ELOY PÉREZ, S.L.
MATERIALES DE
CONSTRUCCIÓN

COCINAS • AZULEJOS • PAVIMENTOS
GRANITOS • SANEAMIENTOS
TRABAJOS DE RETRO-EXCAVADORA

Tels. 967 477 182 - 967 477 126
Ctra. Alborea - Casas de Ves, km. 1
02215 ALBOREA

CLUB DE JUBILADOS "SAN ISIDRO"

15 de Mayo
FESTIVIDAD de San Isidro
MERIENDA PARA
TODOS/AS SOCIOS/AS
A las 18,30 horas.

Se darán bocadillos, frutos secos, cerveza, vino y refrescos.

Los cafés, copas y otras bebidas que se sirvan en la barra se tendrán que pagar.

Apuntarse en el Club de Jubilados, para poder preparar. Gracias.
La Junta Directiva.

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Los alimentos dan la energía necesaria para hacer ejercicio; comer lo correcto en el momento indicado aporta al cuerpo lo que necesita para un rendimiento y una recuperación óptimos. Al hacer ejercicio, se pierden líquidos a través de la transpiración y al exhalar el aire. Así pues, beber adecuadamente es esencial para evitar la deshidratación y el cansancio. La elección de las bebidas y del momento son consideraciones importantes.

Consumir un determinado tipo de alimentos y líquidos en el momento adecuado permite realizar el ejercicio físico de una manera más eficiente y posibilita así mismo una rápida recuperación.

LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS

Las grasas y los hidratos de carbono son las principales fuentes de energía.

¿Qué comer?

La dieta que debe acompañar a un programa de ejercicio es la misma que se sigue para gozar a largo plazo de una buena salud. Una dieta equilibrada, basada en hidratos de carbono complejos, como por ejemplo pan y pasta integral, patatas, arroz integral, cereales, unas cinco tomas de frutas del tiempo y verduras, legumbres, pescado, nueces, productos frescos bajos en grasa y aceite de oliva en lugar de mantequilla, se considera ideal para la conservación o recuperación de la salud y aporta grandes cantidades de hidratos de carbono complejos.

Es imperativo reducir la ingestión de carne roja y de productos frescos grasos, así como de pasteles, galletas, patatas fritas y dulces, que deben permitirse sólo como caprichos ocasionales.

Una persona que consume gran cantidad de alimentos con un alto contenido en grasa, azúcar, sal y aditivos artificiales puede carecer de algunos micronutrientes como la vitamina C, hierro y calcio, esenciales para obtener energía, fortalecer el sistema óseo y lograr una fácil recuperación tras el ejercicio.

¿Cuándo comer?

Tras una copiosa comida, el cuerpo precisa tiempo para digerir los alimen-

tos, proceso durante el cual a menudo se experimenta cierto cansancio. Se recomienda, pues, esperar un par de horas antes de iniciar algún ejercicio físico.

Si se practica natación, después de una comida se debe posponer el ejercicio para evitar un corte de digestión y calambres.

Comer alimentos ricos en azúcar antes de hacer ejercicio puede ser contraproducente, ya que hay peligro de hipoglucemia (una acusada disminución de los niveles de azúcar en sangre) mientras el cuerpo intenta hacer frente al exceso de glucosa.

Cualquier impulso de energía obtenido de comidas dulces será efímero e irá seguido de una disminución de energía.

Los alimentos no sólo aportan la energía necesaria, sino que permiten al cuerpo reponer el combustible que necesita y recuperarse una vez finalizado el ejercicio. Es recomendable elegir alimentos con un alto índice de glucógeno, por ejemplo, arroz, pan, pasta o patatas.

TOMA DE LIQUIDOS

Al hacer ejercicio de pierden líquidos a través de la transpiración y al exhalar el aire. La deshidratación deteriora el rendimiento y hace que se requiera un mayor esfuerzo por parte del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio, por lo que es indispensable mantener una toma adecuada de líquidos cuando se practica ejercicio.

¿Qué beber?

El mejor líquido para la rehidratación es el agua. Para una efectiva hidratación mientras se hace ejercicio, el agua debe estar relativamente fría (5°C), pues a esa temperatura el líquido se vacía rápidamente del estómago y es absorbida por el intestino delgado. De todos modos, debe evitarse a toda costa la ingestión de agua helada.

Las bebidas compuestas por electrolitos e hidratos de carbono fabricadas para atletas pueden ser de gran ayuda, y su sabor posiblemente estimule el consumo de líquidos.

ASOCIACION DE MUJERES

La Asociación de Mujeres Alborada, ha preparado una serie de actividades para los meses de Abril y Mayo, algunas de las cuales ya se han realizado, informando a continuación de los viajes programados.

24-25-26 Abril Fin de semana en ALBIR-ALFAZ DEL PI (Alicante) todo incluido, 2 pensiones completas, salida viernes por la tarde. Precio: SOCIAS y MARIDOS DE



SOCIAS 65,00 euros, NO SOCIAS 80,00 euros, niños hasta 10 años 55,00. apuntarse antes del 17 de abril. Plazas limitadas.

En Mayo VIAJE ALBACETE Musical Nacho Cano "Hoy no me puedo levantar" Precio: entrada 50,00 euros autobús aparte. Apuntarse hasta el 8 de abril.

3 de Mayo CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA MADRE, con café tertulia en el Salón detrás del Colegio a las 17,30 h.

Apuntarse para cualquier actividad en casa de Maruja Cañas c/ Vicente Cañas, 35 967477142 ; o en Loli López c/ Casas de Ves, 11 967477024. La Junta Directiva.

Julio Navarro Vidal



AZULEJOS Y GRES
MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN
CAMIÓN AL SERVICIO PÚBLICO

PUERTAS BASCULANTES V. TORRES

Cruce de ctra. de Zulema
Tel. 967 477 036
ALBOREA

METALÚRGICAS
ALBORENSES, S.L.

Gila

Mamparas de baño
Cerrajería en general
Aluminio • Persianas Cristal • Hierro

Tel. 967 477 254
Los Bolos, s/n - ALBOREA

CARPINTERIA DE ALUMINIO CON Y SIN OBRA



PUERTAS Y VENTANAS
MOSQUITERAS • REJAS
MAMPARAS
CRISTALERÍA EN GENERAL
CERRAMIENTOS TERRAZAS
GALERÍAS Y BALCONES

RAÚL: 637 746 333
JUAN CARLOS: 637 746 336

ALUFIN 2002 CB - C/ DR. PEREZ FELIU, 20 MAJÚ
TEL. 96 378 48 28 - 46014 VALENCIA

REDUCE y REUTILIZA

El mejor residuo es el que no se genera. En este sentido, la labor como consumidores y consumidoras es fundamental. En nuestros hábitos de compra podemos tener en cuenta una serie de prácticas que pueden evitar la generación de residuos. Y luego los residuos que generamos los debemos reintegrar en el circuito del reciclaje a través de los sistemas de recogida selectiva.

¿Qué podemos hacer?

Evita el consumo innecesario de envases plásticos: Evita el uso de productos de usar y tirar: platos, vasos, cubiertos, etc.

No compres productos sobre envasados, por ejemplo, alimentos en bandejas de poliestireno y sí a granel.

Rechaza los alimentos que vienen en "bolsitas individuales" dentro de un paquete más grande.

Si eliges el embotellado en plástico decídate por el PET frente al PVC. Evita también juguetes y objetos que estén hechos de este plástico.

Consume productos envasados de mayor capacidad, y evita los de uso mini o individualizado.

Cuando vayas a la compra no olvides llevar tu carro de la compra o la bolsa de lona o malla. En última instancia, reutiliza las bolsas que ya te han dado. Rechaza las bolsas que no necesitas, aunque insistan en regalártelas.

Utiliza bolsas de basura de plástico reciclado o bolsas compostables fabricadas con almidón de maíz en vez de plástico.

Utiliza los sistemas de recogida selectiva de envases ligeros. Utiliza envases retornables. Además de promocionar el consumo local, se evita la utilización de envases de un solo uso:

Compra bebidas (principalmente) en envases de vidrio retornables.

Retorna las botellas a los sistemas de recuperación.

Utiliza los sistemas de recogida selectiva del vidrio.

Ten en cuenta tu consumo de productos de papel:

Sustituye manteles, platos y vasos de papel por materiales lavables o reutilizables. Utiliza pañuelos de tela. La industria de productos de usar y tirar es la que genera más basura en todo el mundo.

Evita los envases y embalajes innecesarios.

Insiste al dependiente en que no te envuelvan los objetos que has comprado, salvo que sea imprescindible.

Indica en tu buzón que no quieres



recibir publicidad.

Guarda los papeles de regalo y úsalos de nuevo.

Utiliza las dos caras de una hoja de papel cuando escribas.

Guarda los sobres que no estén deteriorados y reutilízalos.

Aprovecha al máximo los cuadernos y material de papelería escolar.

Imprime tus documentos sólo cuando sea necesario y siempre por las dos caras.

Ahorra en libros, revistas y prensa compartiéndolos y utilizando las bibliotecas y hemerotecas.

Enseña a los más pequeños de la casa a cuidar los libros y material escolar.

Evita las suscripciones a catálogos y revistas que no te interesen realmente.

Compra papel reciclado.

Recicla los residuos de papel y cartón que generes.

Evita el consumo de pilas:

Las pilas contienen productos altamente tóxicos como el mercurio, el cadmio y el plomo. Además para fabricar una pila se consume una energía cincuenta veces mayor a la que ésta aporta durante su vida útil.

Ante todo debemos tener en cuenta el riesgo que supone para el medio ambiente y para la salud el depositar las pilas usadas con el resto de la basura, especialmente las pilas y baterías de níquel o cadmio, y las de tipo botón (que son más contaminantes por su contenido en mercurio). El vertido incontrolado, o la gestión como un residuo más (y no como un residuo peligroso), puede generar un riesgo de contaminación de los suelos y de los cauces de agua si el contenido de las pilas se esparce en el medio.

Evita comprar aparatos que funcionen con pilas, como juguetes. Recuerda que la alternativa solar es siempre mucho más ecológica y muchos aparatos funcionan con ella (radios, relojes, calculadoras, cargadores para el teléfono móvil y el ordenador portátil, e incluso para recargar las mismas pilas).

Reduce la cantidad de pilas que consumes. Siempre que sea posible utiliza la energía eléctrica de la red en vez de las pilas.

Elige pilas recargables. Aunque son más caras a la larga resultan más económicas.

Si consumes pilas botón exige al vendedor que estas contengan litio o sean alcalinas, frente a las de óxido de mercurio o de plata, o las de zinc-aire.

Además:

En muchas ocasiones, el dicho "lo barato sale caro" es una realidad. Elige aquellos productos que vayan a tener una duración más larga, y que puedan ser reparados en caso de avería o rotura... ¡y llévalos a arreglar cuando sea necesario!

Siempre que puedas compra los alimentos producidos lo más cerca posible a tu localidad. Además de fomentar la economía local y reducir el transporte, evitarás el embalaje necesario para su transporte.

Sustituye productos tóxicos por otras alternativas naturales.

Los envases de tetra-brik, que son un símbolo de nuestra sociedad actual basada en productos de usar y tirar, requieren un proceso de reciclaje muy complejo y costoso que se evita con la utilización de otros envases como el vidrio, reutilizable y de más fácil reciclado.

Sustituye productos de un solo uso por otros reutilizables: mecheros, bolígrafos, cartuchos de tinta y toner reciclados, etc.

O.M.I.C.

José Andrés 

PINTURA Y DECORACIÓN EN GENERAL

Rosales, 8 CASAS IBAÑEZ (AB)

667 624 468
967 462 068

FONTANERÍA Y SERVICIOS DE MANTENIMIENTO EN GENERAL

"ALBORENSE"

Santiago Soriano Martínez

c/ Pozo, s/n
Móvil 677 55 11 40
02215 ALBOREA
(Albacete)

PARA VIAJAR NO HAY EDAD

Sabemos que para viajar no hay edad. De hecho muchos de nosotros hemos comenzado nuestra "vida de turistas" a bordo de nuestra propia madre embarazada y después hemos recorrido mundo con 5, 15, 20 o más años. En cada etapa, los viajes representan algo diferente pero siempre vienen acompañados por una pizca de aventura.

Ahora bien, cuando el viajero es una persona de edad madura, ese sentimiento de "aventura" no debe llevarle a olvidar que el ritmo de viaje debe adecuarse a sus posibilidades, y no al revés.

Veamos algunos consejos para los "viajeros mayores".

- Consulta antes de decidir el destino del viaje. Hoy por hoy, casi todos los gobiernos tienen información en sus páginas web sobre las condiciones de seguridad y sanidad de otros países, recomendando (o desaconsejando) viajar a los mismos.

- Visita al médico. Sabemos que estás bien, pero no está de más visitar al médico que te conoce, comentarle sobre el viaje y escuchar sus consejos.

- Lleva medicación extra. Controla que llevas suficiente cantidad de la medicación que sueles tomar, y un poco más aún previendo que el equipaje pueda llegar demorado o se pierda. Por ende, recomendamos que no lleves todos los medicamentos en el mismo lugar, sino que repartas un poco de cada uno entre la maleta que vayas a despachar y el equipaje de mano.

- Asegúrate que las medicinas que llevas no son consideradas sustancias prohibidas en otros países.

- Consulta la con respecto al equipaje de mano. Si tu viaje te lleva a otros rincones del mundo, consulta a través de tu agente de viajes o compañía aérea, y también en los sitios oficiales de turismo de cada país y aeropuertos.

- Si requieres servicios especiales, pídelos. En algunos casos, por prescripción médica o cualquier grado de discapacidad, los pasajeros necesitan ayuda para el embarque o desembarque de trenes, barcos o

aviones. Las empresas de transporte brindan asistencia cuando se hace el pedido junto con la reserva. Con los aeropuertos pasa lo mismo, si necesitas que alguien te ayude con el equipaje o una silla de ruedas para desplazarte, solicítalo al llegar.

- Informa a familiares, amigos o vecinos, sobre la ruta de tu viaje. Si llevas los hoteles reservados, deja los números de teléfonos para poder contactarte en caso de emergencia. Si viajas a algún país "exótico" no estará de más avisar a la embajada de tu país que estás paseando por allí.

- Guarda tus datos personales. Puedes enviar un mail a tu mejor amigo, a tu hijo o una persona de tu completa confianza con los datos



básicos que necesitarás en caso de emergencia e incluso con los documentos escaneados: fechas de emisión del pasaporte, su número y fecha de vencimiento, seguro de salud o de vida, números de tarjetas de crédito y códigos de seguridad, teléfono móvil o de contacto en destino, nombres y contacto de los operadores y/o guías que te atenderán, etc.

- No cargues con todo. Viaja ligero. Recuerda que existen servicios de envío del equipaje hacia tu destino y de regreso a casa.

1- Sé moderado en las comidas, las bebidas, los ejercicios físicos, durante tu viaje. Camina, pero no hasta la extenuación. Adecua los horarios de salidas de acuerdo a la temperatura del lugar y a tus posibilidades.

Por lo demás, ten en cuenta los consejos sobre seguridad para cualquier viajero.

¡Feliz viaje!

GASTRONOMÍA

HUEVOS EN MOLDE



Preparación: 6 huevos, 250 g de gambones limpios, 3 escalonias, 1 lata de anchoas, 1/2 dl de aceite de oliva, 2 dl de salsa de tomate, 2 cucharadas soperas de cebollino picado, pimienta negra recién molida.

- Pelar las escalonias y picarlas fino con un cuchillo afilado. Ecurrir las anchoas y trocearlas. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y rehogar las escalonias sin que cojan color. Agregar las anchoas y la salsa de tomate. Mezclar, sazonar solamente con pimienta recién molida y calentar sin que hierva. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y saltar los gambones por los dos lados.

- Untar con aceite de oliva 6 moldes redondos. Repartir la preparación de la salsa de tomate y los gambones. Cascar un huevo en cada molde y meter en el horno precalentado a 200 °C, durante 6 min. Sacar los moldes del horno, espolvorear con el cebollino picado y servir muy calientes.

SOLOMILLO A LA SALVIA



Preparación: 3 solomillos de cerdo, 2 cebollas, 2 zanahorias, 3 escalonias, 3 ajos, 300 g de guisantes desgranados, 75 g de mantequilla, 50 g de azúcar, 1,5 dl de aceite, hojas de salvia, 2 dl de caldo de carne, pimienta y sal.

- Retirar el exceso de grasa de los solomillos. Salpimentarlos y atarlos para que conserven su forma. Lavar unas hojas de salvia y pincharlas en los solomillos. Pelar y picar las cebollas, las zanahorias, las escalonias y los ajos. Calentar 1/2 dl de aceite y dorar los solomillos por todos lados. Retirarlos de la cacerola y, en el mismo aceite, rehogar las verduras.

- Poner los guisantes en un cazo cubiertos de agua, con la mantequilla y el azúcar. Cocer 10 min. Incorporar los solomillos, rociar con el aceite restante y tapar. Cocer a fuego suave 15 min. A mitad de cocción agregar el caldo de carne. Sacar los solomillos de la cacerola y continuar la cocción de los guisantes 10 min más. Batir la salsa y pasarla por el pasapurés. Cortar los solomillos en rodajas y servir con los guisantes y la salsa aparte. Adornar con hojas de salvia fresca.

TAL COMO ÉRAMOS
“Primera Comunión”



Año 1970 Alonso Fuentes Sáez, María Sáez Ferrer, Isabel y el Cabo Guillermo.



1ª comunión M^a Loli Griñán Belmonte con su primo y sus tíos Filena y Toni



1ª comunión Marivi Griñán Belmonte con sus padres Rafael y Lolita entre otros



Lolita Belmonte Fernandez



MAPFRE

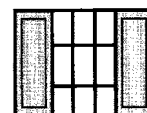
Pablo Montejo Torres
 Delegado

Agente de Seguros Exclusivo de
 MAPFRE AUTOMÓVILES, S.A.
 Nº de Registro DGS y FP C076374515455D

Arquitecto Vandelvira, 61
 02004 Albacete
 T: 967 512 498
 F: 967 237 526
 M: 646 666 867
 pmontej@mapfre.com

**Carpintería
 metálica y
 Aluminio**

**Juan
 Pardo Pérez**



Libertad, 3
ALBOREA
 Tel. 967 477 306