

La Ventana Digital

NAVIDAD

2016



SUMARIO

Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen Navidad).....3 a 7

- PSA une sus puntos de venta en un Grupo.
- GEFCO gestionará la cadena de suministro logístico de PSA.
- PSA abrirá en Vigo un centro logístico de recambios.
- PSA crea su propio “Business Lab”.
- Cambios organizativos dentro de nuestra Sección Sindical.
- Calendario Laboral Provisional 2017.

Felicitación Navideña por nuestra Secretaria General..... 8

Sector del Automóvil (Resumen Navidad)..... 9 a 13

- Faurecia asegura su futuro con pedidos para el todocamino que lanzará PSA Vigo.
- El CTAG aumenta su interés por el sector aeronáutico con dos proyectos europeos.
- Portugal encabeza la carrera por la superfábrica de Tesla Motors.
- La UE ha emprendido acciones legales ante la falta de sanciones a Volkswagen.

Noticias Destacadas: Actualidad y Economía..... 14

- Evolución del IPC.

Cultura y Ocio..... 15 a 20

- El Camino de SANTIAGO por etapas: ETAPA XVIII → El Burgo Ranero – León.
- Agenda Cultural de Navidad.
- Cartelera de Cine.

Noticias Deportivas.....21 a 27

- Eventos deportivos de participación popular.
- Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.

VARIOS.....28 a 39

- TALLERES RUSO: Oferta hasta fin Diciembre.
- Nuevo convenio con CLÍNICAS CIVI.
- CLÍNICA DENTAL ROSALÍA DE CASTRO: Oferta Otoño-Invierno.
- Solicitud de certificados de afiliación on-line.
- Cabalgata de Reyes: así será el nuevo recorrido.
- A Cocinar, recetas fáciles: Galletas de estrellas y árboles de chocolate.
- Nuestra gente: Javier Vázquez Domínguez, pasión por la naturopatía.
- Ocho pueblos sacados de un cuento de Navidad.
- Lotería de Navidad.
- Tabla de mareas Enero.
- Felices Fiestas y Próspero 2017.

- Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN”.



PSA UNE SUS PUNTOS DE VENTA EN UN GRUPO.



El Grupo PSA ha puesto en marcha el segmento de distribución **PSA Retail España y Portugal**, que nace de la fusión de tres de sus empresas, y que tiene previsto comercializar 56.000 vehículos nuevos y de ocasión, con una facturación de 117 millones de euros en piezas de recambio.

PSA Retail España y Portugal cuenta con 40 puntos de distribución de vehículos y servicios oficiales en la Península Ibérica y unas nuevas instalaciones en Madrid, con 40.000 metros cuadrados, que disponen de 12.000 metros cuadrados de taller para los modelos Peugeot, Citroën y DS Automóviles.

La puesta en marcha de este centro permite disponer de un espacio "moderno, elegante y dotado de las últimas innovaciones tecnológicas", que representa una carta de presentación de las tres marcas. Estas nuevas sucursales permiten a la compañía "disponer de un punto de venta y posventa totalmente renovado". Las tiendas incorporan pantallas en las que los clientes pueden consultar toda la información sobre cada uno de los vehículos.

Este grupo de distribución, que cuenta con una plantilla de 1.400 personas, comercializa cada año 33.0000 vehículos nuevos y 23.000 unidades de ocasión, al tiempo que factura más de 900.000 horas de taller.

PSA Retail España y Portugal copa casi una de cada cinco ventas de las marcas Peugeot, Citroën y DS en los mercados español y portugués.



GEFCO GESTIONARÁ LA CADENA DE SUMINISTRO LOGÍSTICO DE PSA.



La compañía de logística y transportes GEFCO gestionará la cadena de suministro mundial del Grupo PSA durante los próximos cinco años. El acuerdo entrará en vigor el 1 de enero de 2017.

El contrato cubrirá todos los países, 50 aproximadamente, en los cuales opera el Grupo PSA. Este nuevo acuerdo, que se engloba dentro del plan estratégico *Push to Pass*, supondrá una mejora del rendimiento operativo.

GEFCO diseñará e implementará logísticas y soluciones de transporte para las tres marcas: Peugeot, Citroën y DS. Además, gestionará y optimizará la cadena de suministro, desde el abastecimiento de componentes hasta la distribución de vehículos. También asumirá la distribución de piezas de recambio.

Actualmente PSA mantiene un porcentaje del 25% en su ex-filial de logística, vendida a la compañía rusa de ferrocarriles *JSC Russian Railways* a finales de 2012.

GEFCO es el principal operador logístico de vehículos del puerto de Vigo y una pieza clave en el desarrollo de la autopista del mar entre Bouzas y Saint-Nazaire (Nantes, Francia).

PSA ABRIRÁ EN VIGO UN CENTRO LOGÍSTICO DE RECAMBIOS.



PPCR “Placas de Piezas y Componentes de Recambio”, será una nueva sociedad creada por el Grupo PSA con sede en Madrid. En este proyecto a nivel de Europa, el Centro de Vigo ha conseguido la implantación de un centro logístico de piezas y componentes de recambio, para el suministro a los concesionarios de las tres marcas en Galicia, tanto para la red propia (*PSA Retail*) como para las concesiones externas.

El centro logístico **ocupará 4.000 metros cuadrados en la nave de CKD y gestionará entre unas 15.000 y 20.000 referencias y estará operativo desde el próximo mes de febrero con efectivos de PSA Vigo.**

La misión de la Placa PR-Vigo es la gestión del almacenaje, logística y comercialización de piezas de recambio de toda la red de las tres marcas.

El objetivo es la profesionalización de la actividad PR, atención al cliente, comercialización, gestión de almacén y logística.

En total, PSA abrirá 10 de estos centros en la Península, nueve en España y uno en Portugal (Lisboa). Este centro realizará dos entregas diarias a los concesionarios gallegos de las marcas Citroën, Peugeot y DS, estando pendiente la adjudicación del servicio logístico.

PSA CREA SU PROPIO “BUSINESS LAB”.



El Grupo PSA ha puesto en marcha una nueva iniciativa bautizada “*The Business Lab*”, un área de negocio que se dedicará a la detección, experimentación y transformación de oportunidades en nuevos negocios para la compañía. Esta nueva división, que forma parte del plan estratégico *Push to Pass* que está implementando el Grupo, se centrará especialmente en todos los temas relacionados con la **movilidad** y con el **ámbito digital**.

El Grupo PSA asegura que el plan estratégico que está llevando a cabo tiene entre sus objetivos que la compañía se convierta en un fabricante líder en tecnología y también en un **proveedor mundial de movilidad**. Esta nueva iniciativa está formada por tres áreas diferenciadas.

La creación del **Centro de Innovación de Negocio**, que detectará negocios e innovaciones tecnológicas mediante la promoción de la interacción en *ecosistemas innovadores*.

Por otro lado, la **Fábrica de Negocios** llevará a cabo experimentos en relación con nuevas propuestas de valor, mientras que el Desarrollo de Emprendimiento facilitará la creación de alianza con *startups* innovadoras. La directora de “**The Business Lab**”, *Anne Laliron*, indicó que esta iniciativa permitirá al Grupo PSA **estructurar y acelerar las alianzas con startups** y también ofrecer experiencias de movilidad únicas a sus clientes.

Y por último, la puesta en marcha de la primera aceleradora de proyectos innovadores de automoción de Galicia, la **Business Factory Auto**, en la que también colaboran otras empresas u organismos, y que ya ha seleccionado **diez proyectos** para la fase de aceleración. La industria del automóvil coincide en que los avances en el sector vendrán a través de las *startups* y empresas tecnológicas.



CAMBIOS ORGANIZATIVOS DENTRO DE NUESTRA SECCIÓN SINDICAL.

- Cambio en el Comité Ejecutivo:



Antonio Álvarez Rodríguez, causa baja en el Comité Ejecutivo donde hasta este momento realizaba las funciones de Tesorero.

Desde el SIT queremos agradecer todo el esfuerzo y dedicación a lo largo de todos estos años.

- Nuevo miembro del Comité Ejecutivo:



José Antonio Nimo Filgueira, que actualmente es miembro del Comité de Empresa se incorpora al Comité Ejecutivo desempeñando las funciones de Tesorero.

CALENDARIO LABORAL PROVISIONAL 2017.

2017	ENERO					FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO						
	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1 ^a	8	15	22	29	5	12	19	26	L		
	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	M		
Mi	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17 ^a	24	31	7	14	21	28	Mi		
J	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	6	13 ^a	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	J		
V	6 ^a	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	7	14 ^a	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	V		
S	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	S		
D	1 ^a	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	D	
Sem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Sem	
T	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	T

	JULIO					AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE						
L	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25 ^a	L	
M	4	11	18	25 ^a	1	8	15 ^a	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	M	
Mi	5	12	19	26	2	9	16 ^a	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1 ^a	8	15	22	29	6 ^a	13	20	27	Mi	
J	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12 ^a	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	J	
V	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8 ^a	15	22	29	V	
S	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	S
D	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	D
Sem	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Sem
T	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	T

PERMISO COLECTIVO
 DÍA NO LABORABLE #1
 DÍA NO LABORABLE #2
 DÍA FESTIVO
 VACACIONES



FELICITACIÓN NAVIDEÑA POR NUESTRA SECRETARIA GENERAL.



FINALIZA EL AÑO Y YA TENEMOS LA MENTE PUESTA EN TODO AQUELLO QUE NOS APORTA BIENESTAR AL IGUAL QUE SENTIRNOS RODEADOS DE NUESTROS SERES MÁS QUERIDOS. DEJAREMOS ATRÁS EN BREVE, UN AÑO DE FUERTE TRABAJO Y ENTRAREMOS DE LLENO EN UN AÑO 2017 MUY IMPORTANTE Y RELEVANTE PARA EL CENTRO DE VIGO.

PERO AHORA TOCA DESCANSAR, ES MOMENTO DE PARARSE Y DISFRUTAR DE LOS MOMENTOS EN FAMILIA, AMIGOS...ETC. Y PODER COMPARTIR ESOS BRINDIS TAN ESPECIALES EN ESTAS FECHAS SEÑALADAS.

NIÑOS Y ADULTOS NOS CONTAGIAREMOS DE LA ILUSIÓN Y DE QUE EL PRÓXIMO AÑO SEA SIEMPRE MEJOR QUE EL ANTERIOR.

DESDE EL COMITÉ EJECUTIVO DE SIT QUEREMOS DESEAROS UNA FELIZ NAVIDAD Y UN PROSPERO AÑO 2017!!!!!!

Sector del automovil

FAURECIA ASEGURA SU FUTURO CON EL TODOCAMINO QUE LANZARÁ PSA VÍGO.



La planta de Ourense del grupo francés **Faurecia Automotive España** se ha adjudicado varias referencias para el futuro SUV urbano o *todocamino* de la marca Peugeot que el Grupo PSA lanzará en la factoría de Vigo en 2020.

Este pedido apuntala la actividad del centro, que también provee salpicaderos a la fábrica de Renault en *Villamuriel de Cerrato* (Palencia), donde se ensambla el Mégane.

El complejo ourensano había quedado fuera del reparto de componentes del lanzamiento del proyecto K9, pero con el SUV urbano o *todocamino* se ha impuesto a sus competidores, según indicó la propia empresa a la plantilla. **Faurecia Automotive España** está especializada en la fabricación de *cockpits*, consolas centrales, elementos exteriores y módulos de puerta para PSA y Renault-Nissan, y cuenta con unos 450 trabajadores en las instalaciones de San Cibrao das Viñas.

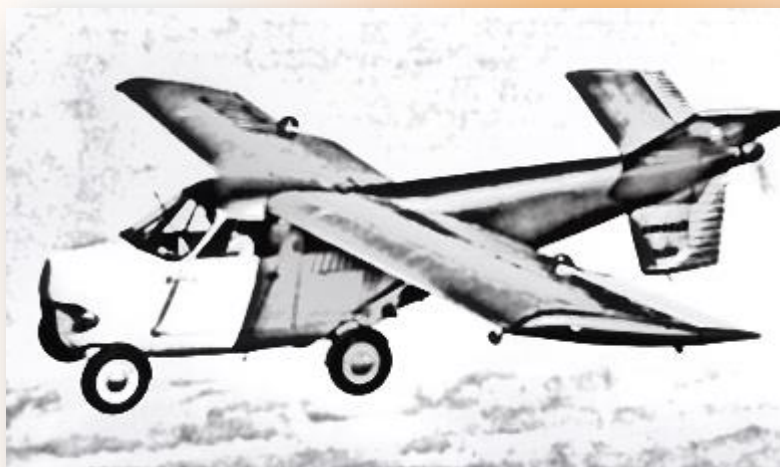
El complejo provee en la actualidad componentes de interior para los modelos Citroën C4 Picasso, Renault Mégane y Nissan Cabstar, con un volumen de facturación que ronda los 80 millones de euros. Además del personal de San Cibrao das Viñas, de la planta de Ourense depende el centro de *Incalplas* en Allariz (inyección de plásticos), con un centenar de empleados.



EL CTAG AUMENTA SU INTERÉS POR EL SECTOR AERONÁUTICO.

El *Centro Tecnológico de Automoción de Galicia* (CTAG) ha aumentado su apuesta por el sector aeronáutico con su participación en dos nuevos proyectos de ámbito europeo. La entidad, que se estrenó en el negocio aeronáutico y aeroespacial el año pasado a través de la experiencia “**Fortape**”, financiada por el programa Horizonte 2020 y en la que colabora el constructor Airbus, participa ahora en otro proyecto de transferencia tecnológica entre la automoción y la aeronáutica, bautizado como **Aerocar**, y en 2017 pilotará otra iniciativa enfocada al campo de la ingeniería de materiales para aeronáutica.

El proyecto **Aerocar** tendrá una duración de tres años con un presupuesto total cercano a 1,3 millones de euros. Además del CTAG, participan en **Aerocar** los centros **Leartiker** (Euskadi), **Rescoll** (Francia) e **Inegi** (Portugal). **Aerocar** tiene como objetivo **crear una sinergia constante entre los sectores de la aeronáutica y la automoción que aportará mejoras en la productividad mediante la creación de nuevas tecnologías, materiales o procesos, o a través de la transferencia de todos ellos de un sector a otro.**



Por ello, las tecnologías que se desarrollen dentro del proyecto serán aquellas que la industria de la automoción pueda aplicar a los problemas del sector aeronáutico, y viceversa. Este método permitirá alcanzar todo el potencial de las tecnologías existentes y facilitará la transferencia tecnológica. Además de los programas **Aerocar** y **Fortape**, el CTAG pilotará en 2017 otro nuevo proyecto financiado por Horizonte 2020 y exclusivamente enfocado al campo de la ingeniería de materiales para aeronáutica. Esta diversificación forma parte de la estrategia puesta en marcha por el Área de Innovación en Materiales de CTAG en 2014, que persigue aprovechar el intercambio de experiencias entre ambos sectores.



PORTUGAL ENCABEZA LA CARRERA POR LA SUPERFÁBRICA DE TESLA MOTORS.

La firma que dirige **Elon Musk** confirmó que seleccionará el emplazamiento de una nueva factoría en 2017, lo que ha provocado la presentación de ofertas por parte de varios países comunitarios, entre ellos España, Portugal, Francia, Países Bajos y algunos estados de Europa del Este. La Península ibérica, por la mayor cantidad de horas de sol que garantiza al año, se colocaría entre los destinos preferentes para recibir esta nueva inversión si la corporación estadounidense quiere replicar la planta fotovoltaica que ha instalado en el tejado de su otra megaplanta en construcción en *Sparks*, Nevada



Esta nueva factoría fabricará tanto modelos eléctricos de Tesla como baterías de ion-litio. La firma norteamericana cuenta en la actualidad con un pequeño centro de ensamblaje en *Tilburg* (Países Bajos) en el que se montan las unidades del Tesla Model S que comercializa en el Viejo Continente con los componentes y piezas que envía desde Estados Unidos (EE UU), fabricadas en la planta principal de la marca, la de *Freemont* (California), donde está la sede de Tesla.

La nueva megaplanta europea ayudará a la compañía pilotada por **Musk** a cumplir con sus objetivos de alcanzar los 500.000 coches producidos al año (en la actualidad su producción ronda las 80.000 unidades al año) y llegar a un mercado cada vez mayor. Con este mismo propósito, Tesla cerró la compra, este mes de noviembre pasado, de la firma alemana **Grohmann Engineering**, una ingeniería especializada en el diseño de maquinaria dedicada al montaje y ensamblaje automáticos, para mejorar sus capacidades de producción y poder abastecer la gran demanda que está generando el Tesla Model 3.

Y en esta carrera por conseguir ser el destino de la nueva factoría, el norte de Portugal tiene un argumento más a su favor, el litio. Este codiciado metal, que se extrae de diferentes minerales, es la piedra angular de las nuevas generaciones de baterías de iones de litio, las cuales son las de mayor capacidad de almacenamiento de energía eléctrica, y resulta que el norte del país luso, cerca de la frontera con Galicia, cuenta con una de las mayores reservas de litio de Europa. Anuncio realizado por la compañía minera australiana **Dakota Minerals Ltd**, que ha hallado un gran yacimiento a unos 15-20 kilómetros de la frontera con la provincia de Ourense, en el distrito luso de *Barroso-Alvão*, cuya explotación comercial prevé iniciar en 2019 coincidiendo con la puesta en marcha de varias fábricas de baterías para coches eléctricos en construcción en Europa.

Sector del automovil



Los empresarios lusos e incluso el Gobierno creen que la existencia de grandes reservas de litio en Portugal es una baza importante a su favor, junto con el número de horas de sol que ofrece el país. Sí Tesla Motors desea replicar finalmente su *gigafactoría* de *Sparks*, en Nevada, cuyo tejado es una gran central fotovoltaica para alimentar las baterías de sus modelos eléctricos *premium*, sus incentivos fiscales a las nuevas inversiones, los terrenos y salarios *low-cost* y su apuesta decidida por los coches eléctricos, son una muy buena opción.



Portugal es el sexto mayor productor mundial de litio con una mina operativa cerca de *Mangualde (Felmica)*, donde se ubica la planta satélite del centro de Vigo de la multinacional automovilística francesa Grupo PSA, aunque en este caso el mineral extraído se utiliza íntegramente para la industria cerámica

El hallazgo de **Dakota Minerals Ltd** puede cambiarlo todo. La minera australiana iniciará en el segundo trimestre de 2017 la segunda fase de prospección del yacimiento descubierto en la zona de **Barroso-Alvão**, y sus planes pasan por iniciar la comercialización del producto final a las fábricas de baterías eléctricas ya existentes o en construcción en Europa (*Samsung SDI* en Hungría, *LG* en Polonia, etc.), con independencia de lo que suceda con la factoría de Tesla. El proyecto *Sepeda (Barroso-Alvão)* es una de las tres zonas con elevado potencial para la extracción de litio que **Dakota Minerals Ltd** ha identificado en el norte de Portugal; las otras dos son *Serra de Arga*, en el Distrito de Viana do Castelo, y *Almendra-Barca de Alva*, en la frontera con la provincia de Salamanca, según informó la propia empresa.

Lo que es seguro es que allá donde caiga el gordo se crearán miles de puestos de trabajo directos e indirectos, y numerosas empresas tecnológicas, e incluso otras que simplemente gravitan en los contornos del automovilismo y las nuevas tecnologías, se verán considerablemente beneficiadas



LA UE HA EMPRENDIDO ACCIONES LEGALES ANTE LA FALTA DE SANCIONES A VOLKSWAGEN.

La UE ha emprendido acciones legales contra siete países integrantes de la Unión, incluyendo Alemania, España y el Reino Unido por no haber impuesto sanciones adecuadas a los fabricantes que hicieron trampas con las emisiones después del “*Dieselgate*” de Volkswagen. Alemania, España y Luxemburgo están acusados de no haber impuesto a Volkswagen sanciones tras descubrirse el uso de software ilegal para enmascarar las verdaderas emisiones de CO2 y NOx de sus modelos.



La Comisión Europea, ha pedido además explicaciones a Alemania y Reino Unido por negarse a compartir información sobre infracciones de normas europeas descubiertas en el marco de investigaciones nacionales. En cuanto a los otros países en el punto de mira, República Checa, Grecia y Lituania, se les reprocha ni siquiera haber incluido en sus legislaciones la posibilidad de multar las grandes industrias europeas en caso de violaciones de las normas.

Esto ha sido una notificación y es la primera etapa de un procedimiento sobre infracciones que permite a la Unión Europea tomar acciones legales contra estados miembros que incumplen la normativa comunitaria. Cada estado miembro tiene dos meses para responder y presentar sus alegaciones. Si la Comisión Europea no queda satisfecha con las explicaciones o el proceso de mediación se alarga más de esperable, la Comisión puede llevar a los países frente al Tribunal de Justicia de la Unión Europea.

Hasta ahora, a pesar de haberse confirmado el uso de software ilegal en algunos modelos en varios países de la UE, como Francia, Italia, España o Alemania ningún estado miembro ha tomado medidas legales contra los infractores, en este caso, Volkswagen AG. Según *Bas Eickhout*, miembro del partido de los Verdes en el Parlamento Europeo, "Todos (los países) están protegiendo sus intereses nacionales". Y añadió, que esta primera acción es positiva, pero "no es suficiente".



La importancia y la influencia directa que puede tener Volkswagen en la economía de determinados países es evidente. Por ejemplo, en España, SEAT (responsable del 1,3 % del PIB de español en 2015) y la factoría Volkswagen de *Landaben*; mientras que en la República Checa, Skoda fabrica cada año un millón de coches. A nivel Europeo, la industria del automóvil en general da trabajo a 12 millones de personas en todo el territorio de la Unión, **pero no descartemos que el *Dieselgate* también ha representado una competencia desleal, que en el conjunto de esos 12 millones de trabajadores, ha beneficiado a unos y perjudicado a otros.**

ÍNDICE DE PRECIOS DE CONSUMO (IPC).



Período	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Noviembre 2016	0,4	0,7	1,0
Octubre 2016	1,1	0,7	0,6
Septiembre 2016	0,0	0,2	-0,5
Agosto 2016	0,1	-0,1	-0,5
Julio 2016	-0,7	-0,6	-0,7
Junio 2016	0,5	-0,8	0,1
Mayo 2016	0,5	-1,0	-0,4
Abril 2016	0,7	-1,1	-0,9
Marzo 2016	0,6	-0,8	-1,6
Febrero 2016	-0,4	-0,8	-2,3
Enero 2016	-1,9	-0,3	-1,9
Diciembre 2015	-0,3	0,0	0,0
Noviembre 2015	0,4	-0,3	0,3



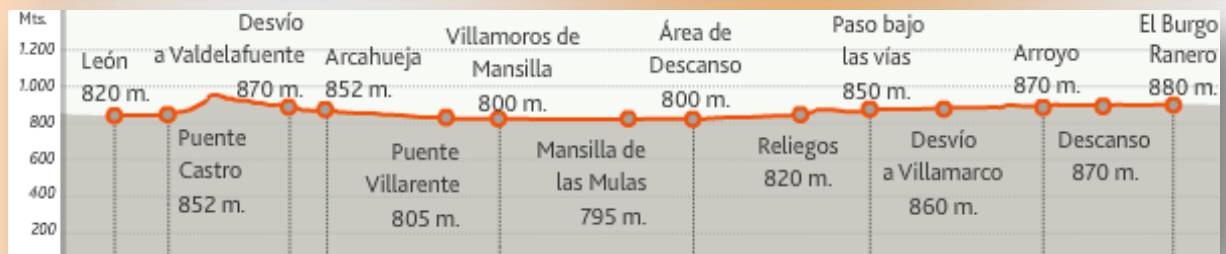
La inflación se mantiene en el 0,7% y marca su tercer mes en positivo.

El **Índice de Precios de Consumo (IPC)** subió un 0,4% en noviembre respecto al mes anterior, pero mantuvo su tasa interanual en el 0,7%, encadenando así su tercera tasa positiva tras la de septiembre y octubre.

Este incremento mensual de los precios se debe a los últimos efectos de la temporada de invierno en vestido y calzado y al **encarecimiento de la electricidad**.



EL CAMINO DE SANTIAGO POR ETAPAS: ETAPA XVII → El Burgo Ranero - León



Comenzamos la decimo-octava etapa partiendo de El Burgo, retomando la pista arbolada del Real Camino Francés por un paisaje de impresionantes llanuras cultivadas, de escasas ondulaciones y casi deforestadas. A dos kilómetros y medio de El Burgo Ranero pasamos un área de descanso situado a la vera del arroyo del Valle de la Granja y dos kilómetros más adelante, en una ligera vaguada, fluye otro arroyo: el de Valdasneros. Tras una media hora larga de monotonía dejamos a mano izquierda una pista y escuela de ultraligeros y un kilómetro más adelante el desvío a Villamarco.

En la vaguada siguiente pasamos el arroyo de Valdearcos y tras superar un leve repecho nos dejamos caer hasta la población de Reliegos, agazapada hasta el último momento. En la misma entrada hay unas bodegas tradicionales en ladrillo y adobe, usadas para conservar el vino pero fundamentalmente como lugar de encuentro. Atravesamos Reliegos de punta a punta, atravesando la pista arbolada por la calle Real, donde impactó un meteorito en 1947.



Casi cuatro kilómetros después de Reliegos, tras pasar bajo las torres de línea eléctrica, hay un área de descanso al borde de la pista arbolada, salvamos la N-601 (carretera Adanero - León) por un viaducto y sorteamos un canal de riego para entrar en Mansilla de las Mulas.

Cultura y Ocio

Descubrimos la antigua ciudad amurallada al traspasar la puerta del Castillo, en cal y canto rodado. En la calle Santa María asoma la torre de la iglesia. El Camino atraviesa Mansilla y conduce hasta el puente sobre el Esla. Nada más cruzar el puente hay que tomar un camino que nace a la izquierda y que avanza paralelo a la N-601, junto a las acequias, los campos de maíz y alguna que otra acacia. Así, llegamos en una hora a Villamoros de Mansilla.



A la entrada de Villamoros de Mansilla dejamos la protección del camino para tomar el arcén de la N-601. Pasamos Villamoros por la carretera y de nuevo por la senda paralela llegamos hasta Puente Villarente, donde cruzamos el río Porma junto al puente de origen medieval. Atravesamos Puente Villarente siguiendo el trazado de la N-601, que parte en dos esta localidad con multitud de servicios.



En Puente Villarente, si transitamos por la acera de la izquierda, al llegar a una oficina de Caja España, cruzamos por el paso de peatones y continuamos por la acera derecha. A la altura del Restaurante Avellaneda nos distanciamos un poco de la N-601 para tomar una pista que nace a nuestra derecha. Por ella salvamos el canal de Arriola, cruzamos más adelante la carretera que se dirige a Sanfelismo y continuamos de frente. Tras un repecho, a cuyo comienzo han habilitado un área de descanso cubierta, llegando así a Arcahueja.

Después de la población de Arcahueja el tramo se recrudece con varios toboganes. Dejamos a un lado el desvío a Valdelafuente y seguimos hacia un polígono situado al pie de la N-601. Por una pasarela peatonal, habilitada a comienzos de 2010, salvamos el nudo viario de la N-601 y vamos en dirección a Puente Castro, barrio de León separado de la urbe por el río Torío.



Entramos en Puente Castro por la calle Simón Arias, cruzamos la avenida de Madrid y seguimos a la derecha por Victoriano Martínez y plaza Tomás Mallo para llegar hasta una pasarela y cruzar el río Torío. A la derecha de ésta se encuentra el puente de piedra del XVIII. Superado el cauce (ya en León) tomamos de frente la calle del Alcalde Miguel Castaño y continuamos por ella durante 600 metros hasta la avenida de doble carril de Fernández Ladreda. A partir de este cruce el itinerario urbano se bifurcaba. Ahora hay que seguir de frente, ya que el albergue municipal cerró, y la señalización dirige ahora de frente hacia el albergue del Monasterio de las Benedictinas y el de la Residencia de la Fundación Ademar.



AGENDA CULTURAL de Navidad:

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com

	<p>EL REY DE LA SABANA, EL LEÓN</p> <p>📍 Auditorio Sede Afundación Pontevedra Pontevedra</p> <p>📅 viernes, 23 diciembre 2016 19.00</p> <p>desde* 15,00 €</p> <p><small>* Precio mínimo sin comisión</small></p>
---	--

Descripción:

El Rey de la Sabana es un nuevo concepto de musical donde destaca la gran puesta en escena, voces en directo, vestuario, maquillaje y la gran variedad de canciones para el disfrute de grandes y pequeños.

El espectáculo es ideal para compartir en familia y descubrir así que hay que luchar por los sueños, tener grandes valores y tratar de descubrir por sí mismos una vida llena de emociones.

<p>I GALA INTERNACIONAL DE ILUSIONISMO GALICIA MAGIC FEST A CORUÑA - VIGO - PONTEVEDRA - SANTIAGO</p> <p>I GALA INTERNACIONAL DE ILUSIONISMO GALICIA MAGIC FEST</p>  <p>LLEGAN A GALICIA LOS MAESTROS DEL ILUSIONISMO A CORUÑA - VIGO - PONTEVEDRA - SANTIAGO</p>	<p>I Gala Internacional de Ilusionismo. GALICIA MAGIC FEST</p> <p>📍 Teatro Afundación Vigo Vigo</p> <p>📅 Lunes, 26 diciembre 2016 18.30</p> <p>desde* 13,50 €</p>
---	--

Descripción:

YUNKE: Uno de los grandes ilusionistas de nuestro tiempo. Su magia está llena de misterio, belleza y riesgo. Sus ilusiones son sobrecogedoras e hipnóticas.

HUANG ZHENG: Primer Premio Congreso de Magia Nacional de China 2002.

CHARLIE MAG: En el 2010, recibe en la convención de la FFAP (*Fédération Française des Artistes Prestidigitateurs*) el premio nacional de Manipulación en París, y en el siguiente año, el Premio de Oro "*Les Anneaux Magiques*".

DISGUIDO: Son Isabella y Guido, un dúo mágico, un equipo en el escenario. En 2013 en la "MANDRAKE D'OR" en Francia, el equivalente al Oscar en el mundo del cine, fueron reconocidos por el Mundo Mágico profesional.

TA NA MANGA: Es un dúo de ilusionistas de Portugal, formado por los magos Gonçalo Jorge y Pedro Teixeira.

PEDRO VOLTA: Ilusionista gallego experto en escapismo y creador de emocionantes espectáculos de magia y festivales de magia.

Cultura y Ocio



JOHANN STRAUSS GRAN CONCIERTO DE AÑO NUEVO

Teatro Afundación Vigo Vigo

Sesiones:

Lunes 26 diciembre 18:30 y 21:00 h

Martes 27 diciembre 18:30 y 21:00 h

desde*
27,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

Vuelve la producción más famosa de Europa avalada por 27 años de éxito y 5 millones de espectadores. El programa, incluye los títulos más conocidos del rey del vals, Napoleón, Fiesta de las flores, El vals del emperador o Champagne. No faltará el vals más célebre de todos, El Bello Danubio azul, ni la marcha Radetzky que, acompañada por las palmas del público, suele cerrar la velada.



EL LAGO DE LOS CISNES

Auditorio Palacio de Congresos Mar de Vigo Vigo

viernes, 30 diciembre 2016 21.00

desde*
30,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

Un romántico entorno, una coreografía espléndida y una inolvidable historia de amor sentenciado se combinan para hacer de **El Lago de los Cisnes** un auténtico ballet clásico. Con más de 40 bailarines en escena, el *Royal Russian Ballet* captura toda la belleza y el drama del auténtico ballet romántico, un clásico atemporal que apela a cualquier generación.



EL CASCANUECES

Teatro Afundación Vigo Vigo

sábado, 07 enero 2017 20.30

desde*
16,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

El magnífico ballet clásico que le encantará al gran público, con la aclamada y prestigiosa compañía *Russian Classical Ballet*, formada por un elenco de estrellas del ballet ruso, dirigido por **Evgeniya Bepalova** y **Denis Karakashev**. Esta producción clásica es irresistible y representa el momento imperdible y memorable de esta Temporada. Un espectáculo para disfrutar en familia.



CARTELERA : Estrenos Navidad



Género: **Aventura, Ciencia Ficción.**

Fecha estreno: **15 Diciembre 2016**

ROGUE ONE: UNA HISTORIA DE STAR WARS.

Jyn Erso (**Felicity Jones**) es una problemática recluta, rebelde, hábil y testaruda, que está a punto de experimentar su mayor desafío cuando Mon Mothma (**Gneieve O'Reilly**), senadora y líder secreto de la Alianza Rebelde, le confía una importante misión: robar los planos de la Estrella de la Muerte.



Género: **Aventura, Ciencia Ficción, 3D.**

Fecha estreno: **30 Diciembre 2016**

PASSENGERS.

En un viaje rutinario a través del espacio hacia un nuevo hogar, dos pasajeros, durmientes en animación suspendida, despiertan 90 años antes de lo previsto debido a un malfuncionamiento de la nave. Mientras Jim (**Chris Pratt**) y Aurora (**Jennifer Lawrence**) se enfrentan a vivir el resto de sus vidas a bordo de la nave, con todo el lujo que hubieran podido desear, empiezan a sentir algo el uno por el otro... hasta que descubren que la nave está en grave peligro.



Género: **Ciencia Ficción.**

Fecha estreno: **13 Enero 2017**

PROYECTO LÁZARO.

Marc sufre un terrible shock cuando, a sus treinta y dos años, le es diagnosticada una enfermedad cuyo pronóstico no supera un año de vida. Incapaz de aceptar su muerte, decide congelar su cuerpo antes de que la enfermedad deteriore su organismo. Le acompañará en este proceso su gran amor, Naomi, a pesar de que ella preferiría cuidar de él hasta su final natural.



Género: **Comedia.**
Fecha estreno: **13 Enero 2017**

TENÍA QUE SER ÉL?.

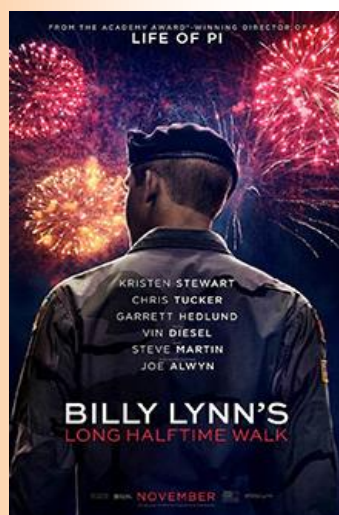
Durante sus vacaciones, Ned (**Bryan Cranston**), un padre sobreprotector y su familia visitan a su hija en la Universidad, donde conocerá a su mayor pesadilla: su novio, Laird (**James Franco**), un multimillonario de Silicon Valley bien intencionado pero socialmente bastante complicado. Ned, piensa que Laird, que carece de cualquier filtro, es la pareja menos apropiada para su hija. La rivalidad unilateral se dispara cuando se encuentra cada vez más desfasado en ese ambiente de glamour.



Género: **Drama.**
Fecha estreno: **20 Enero 2017**

FIGURAS OCULTAS.

Mientras Estados Unidos competía contra Rusia por llevar al hombre al espacio, la NASA descubrió el talento oculto de un grupo de mujeres matemáticas afro-americanas que fueron los auténticos cerebros tras una de las mayores operaciones americanas de la historia. Basada en la increíble historia real de tres de estas mujeres, conocidas como las “ordenadores vivientes”.



Género: **Drama ,Comedia, Bélica.**
Fecha estreno: **27 Enero 2017**

BILLYS LYNN'S.

Película basada en una novela de *Ben Fountain* que el director **Ang Lee** (*La vida de Pi*) trae a la gran pantalla con actores como **Kristen Stewart** y **Vin Diesel**. La película cuenta la historia de un joven soldado que ha participado en la Guerra de Irak en el Escuadrón Bravo, por lo que a su regreso a Estados Unidos él y sus compañeros son considerados héroes.



EVENTOS DEPORTIVOS DE PARTICIPACIÓN POPULAR.

• SAN SILVESTRE VIGO 2016

El **domingo 31 de diciembre** tendrá lugar la carrera San Silvestre 2016

La **salida** se dará en la calle Areal en dirección a la Plaza de Compostela y recorrerá el Ensanche y el Casco Vello. Los extremos de la prueba se situarán en O Berbés y en la estación de tren.

El **recorrido** es de cuatro kilómetros, accesible para casi todo el mundo y permite correr independientemente de su estado de forma o edad. La intención es que familias enteras se planteen la posibilidad de reunirse para participar juntos y disfrutar de una jornada diferente.

La **carrera servirá de apoyo solidario al Banco de Alimentos de Vigo**. Todo aquel que se acerque a la carpa de la organización con alimentos no perecederos recibirá un gorro de Papá Noel.



- El cupo máximo de corredores inscritos será de 5000 personas.
- Plazo de inscripción: hasta el **18 de diciembre**.
- No se admitirán inscripciones el día de la prueba.
- Recogida de dorsales en VIDE (C/Cesáreo González, S/N) y MÁISQUEAUGA (Centros deportivos de Barreiro, Navia y Florida).
- Plazo de recogida de dorsales: **del 20 al 30 de diciembre**.
- No se entregarán dorsales el día de la prueba.

Las inscripciones se podrán realizar rellenando el formulario de inscripción en la web: <https://championchipnorte.com/>

Noticias Deportivas

Clasificación(provisional) y próxima Jornada Liga BBVA.

Así van las cosas:

LaLiga		17ª Jornada	
JORNADA < 13 14 15 16 17 18 19 20 21			
EQUIPO 1	MARCADOR	EQUIPO 2	
Viernes 06 Enero			
Espanyol	20:45	Deportivo	
Sábado 07 Enero			
R.Madrid	13:00	Granada	
Eibar	16:15	Atlético	
Celta	18:30	Málaga	
RSO	20:45	Sevilla	
Domingo 08 Enero			
Athletic	12:00	Alavés	
Betis	16:15	Leganés	
Las Palmas	18:30	Sporting	
Villarreal	20:45	Barcelona	
Lunes 09 Enero			
Osasuna	20:45	Valencia	

Clasificación		< JORNADA 16						
		PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1	Real Madrid	37	15	11	4	0	40	14
2	FC Barcelona	34	16	10	4	2	41	16
3	Sevilla FC	33	16	10	3	3	32	21
4	Villarreal CF	29	16	8	5	3	25	11
5	Real Sociedad	29	16	9	2	5	28	21
6	Atlético de Madrid	28	16	8	4	4	29	14
7	SD Eibar	23	16	6	5	5	22	20
8	Athletic Club	23	15	7	2	6	20	18
9	RCD Espanyol	22	16	5	7	4	20	22
10	UD Las Palmas	21	16	5	6	5	26	24
11	Málaga CF	21	16	5	6	5	25	26
12	D. Alavés	21	16	5	6	5	15	17
13	RC Celta	21	15	6	3	6	24	29
14	Real Betis	18	16	5	3	8	18	29
15	RC Deportivo	16	16	4	4	8	22	27
16	CD Leganés	16	16	4	4	8	13	27
17	Valencia CF	12	15	3	3	9	21	29
18	R. Sporting	12	16	3	3	10	17	33
19	Granada CF	9	16	1	6	9	14	33
20	CA Osasuna	7	16	1	4	11	13	34

Noticias Deportivas

R.C.CELTA DE VIGO: Próxima jornada 31ª.



Para la jornada 17ª, nos espera un apasionante:



Jornada 16ª:

Athletic-R.C Celta...Día aciago en San Mamés. El RC Celta firmó uno de sus mejores partidos de la temporada, brillante, con dominio del juego desde el primer minuto. Los de Berizzo tuvieron ocasiones inmejorables para llegar al descanso con una clara ventaja en el marcador, pero no fue así. Primero Guidetti y después Iago Aspas fallaron en el uno a uno con el portero, el de Moaña enviando el balón a la madera.

En la segunda parte Aspas se resarcó marcando el tanto celeste. La lógica hacía pensar que los tres puntos se irían para Vigo, pero un penalti de Roncaglia, expulsado con la segunda amarilla, puso las cosas cuesta arriba a falta de diez minutos para el pitido final. Aduriz no falló la pena máxima y, ya en el tiempo de descuento, San José culminó la remontada del Athletic ante un Celta que mereció mucho más.

VARIOS

TALLERES RUSO: Oferta hasta fin de DICIEMBRE

TALLERES RUSO



Taller Multimarca en Vigo desde 1970

OFERTAS AFILIADOS S.I.T – F.S.I NOVIEMBRE – DICIEMBRE 2016

MECÁNICA

39,95€ Aceite 15W40 y Filtro Ac.
49,95€ Aceite 10W40 y Filtro Ac.
79,95€ Aceite 5W40 y Filtro Ac.
89,95€ Aceite 5W30 y Filtro Ac.
(Incluye Mano de obra e Impuestos)

28% Dto :

Correa Distribución, Embrague y
Pastillas - Discos de Freno

NEUMÁTICOS

4x3 ó 50%

Dto. en el segundo
Válido para neumáticos en Stock

205 55 16 91V Kenda **65€** (UNIDAD)

195 65 15 91V Kenda **59€** (Unidad)

CHAPA – PINTURA

-Franquicia Gratis⁽¹⁾

válido para todas las Compañías de Seguros

**-22% Dto. en reparaciones
Chapa***

**-22% Dto. en reparaciones
Pintura*** (daños generales, ralladuras, arañazos)

LIMPIEZA DE TAPICERIAS

Desde 50 €

-Vehículo Sustitución "Gratuito"
- Servicio a Domicilio

(Recogida y entrega de vehículo en tú centro de trabajo)



WhatsApp 649 986 309 / 696 655 697

para presupuestos y consultas

(1) Máximo 180€ por siniestro válido para todas las compañías consultar importe mínimo factura (2) Incluye IVA , no incluye impuesto de gases fluorados 17,16€/KG.
No acumulables a otras promociones y entre si-Admitimos pagos con tarjetas comercio, 4B, Visa, Master Card, Euro6000, Maestro.+ * Válido en mano de obra.

Ofertas válidas hasta 30 de Diciembre 2016

TALLERES RUSO S.L. .- Avenida Castrelos, 374 - 36213 VIGO Tel: 986290014
986290915 - FAX: 986290479 web: www.talleresruso.com email: info@talleresruso.com

VARIOS

NUEVO CONVENIO CON CLINICAS CIVI.



CENTRO HIPERBÁRICO DE VIGO

- SECUELAS RADIOTERAPIA • ÚLCERAS • PIE DIABÉTICO
- PATOLOGÍA VASCULAR • LESIONES MUSCULOESQUELÉTICO

C/ Amor Ruibal, 8 - El Castro - (VIGO)
986 485 989 www.camarahiperbaricavigo.es

CIVI UNIDAD DE MEDICINA HIPERBÁRICA:

TERAPIA UTILIZADA POR VALENTINO ROSSI PARA LESIONES DE MÚSCULO ESQUELETO; POR BIMBA BOSÉ PARA SECUELAS DE LA RADIOTERPIA; AFECTACIÓN VASCULAR POR DIABETES, PIE DIABÉTICO; ÚLCERAS, QUEMADURAS, APLASTAMIENTOS. (Como realiza el SERGAS en su unidad de Ferrol).

CON UN 15% DE DESCUENTO PARA AFILIADOS Y FAMILIARES.

WWW.CAMARAHIPERBARICAVIGO.ES

986 485 989-Vigo

RESONANCIAS

**LA MEJOR RESONANCIA
NO CLAUSTROFÓBICA AL
MEJOR PRECIO DE GALICIA**

C/ Amor Ruibal, 8 - El Castro - (VIGO)
986 196 002 www.clinicascivi.es

CLÍNICAS CIVI RADIODIAGNÓSTICO:

LA MEJOR RESONANCIA NO CLAUSTROFÓBICA EN 48h A LA MITAD DE PRECIO (130€), PARA AFILIADOS Y FAMILIARES.

WWW.CLINICASCIVILES

986 196 002-Vigo

*****DISPONEMOS DE PARKING PROPIO**

VARIOS

CLÍNICA DENTAL ROSALÍA DE CASTRO: OFERTA OTOÑO-INVIERNO.



OFERTA S.I.T-F.S.I OTOÑO-INVIERNO:

A continuación os presentamos una serie de tratamientos con descuento:

- IMPLANTES UNITARIOS CON FUNDA PORCELANA-----1200 euros.
- LIMPIEZA (COMO TTO ÚNICO) ----- 30 euros.
- RESTAURACIONES CON INLAY RESINA COMPUESTA----- 45 euros.
- FÉRULA DE RELAJACIÓN -----250 euros.
- FÉRULA APNEA O RONQUIDOS-----400 euros.
- PIERCING DENTAL (SKYCE)----- 70 euros.
- REVISIONES, RADIOGRAFÍAS PERIAPICALES, CURAS.----- sin coste.
- PRIMERAS VISITAS Y DIAGNÓSTICOS----- sin coste.

OFERTAS ESPECIALES:



Recordaros que hemos modificado los horarios de apertura para adecuarlos a vuestras necesidades:

-Abriremos algunos sábados por la mañana.

-Disponemos de citas algún mediodía.

Así mismo, también hemos elaborado nuevos planes de financiación para permitir a todo el mundo conseguir sus tratamientos integrales. No dude en preguntarnos por ellos.

Para cualquier duda o consulta contacte con nosotros en:



C/ Rosalía de Castro nº 28 entslo. 2. VIGO
Telf.: 986-22-14-16

VARIOS

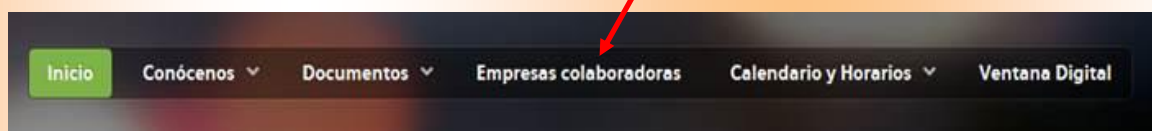
SOLICITUD DE CERTIFICADOS DE AFILIACIÓN ON-LINE.



El SIT ha puesto a disposición de todos los afiliados la obtención del certificado de afiliación para las empresas colaboradoras a través de su página web.

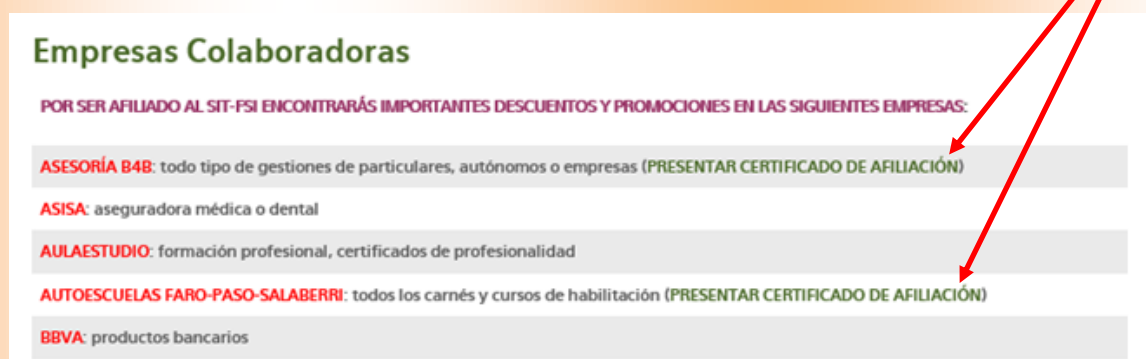
Para obtenerlo será necesario seguir los siguientes pasos:

Pinchar sobre el menú principal la opción **“Empresas colaboradoras”**



Encontrareis todas las empresas con las que, por ser afiliado del SIT, tendréis importantes descuentos y promociones. Las empresas que requieren certificado de afiliación están identificadas mediante **“PRESENTAR CERTIFICADO DE AFILIACION”**.

Nos posicionamos sobre esta opción y la seleccionamos.



Se abrirá una ventana en la cual tendremos que introducir el NIF y el CV.

VARIOS

Se abrirá una nueva ventana con nuestros datos de afiliación, donde podremos seleccionar el **servicio que se solicita**, generar el certificado o consultar los certificados expedidos, haciendo clic sobre las diferentes opciones **“Generar certificado”** o **“ver listado de certificados expedidos”**

Expedición de certificado de afiliación [Ver listado de certificados expedidos](#)

Datos con los que se solicitará el certificado de afiliación:

Nombre y apellidos	Saldran los datos del afiliado
NIF	Saldra el NIF del afiliado
CV	Saldra el CV del afiliado

Seleccione el servicio para el cual desea el certificado:

Servicio que solicita

Si el certificado es para un beneficiario de su familia, indíquelo a continuación:

Beneficiario

[Generar certificado](#)

SIT-FSI © Copyright 2016 www.sit-fsi.es 986 29 46 16

Una vez cubiertos los datos se nos generara un PDF con el certificado cubierto y listo para entregar en la empresa colaboradora.

Listado de certificados expedidos [Nuevo certificado](#)

Fecha	Servicio	Imprimir
27/09/2016	Academia Concorde	Imprimir

SIT-FSI © Copyright 2016 www.sit-fsi.es 986 29 46 16

Notas:

- Los certificados tienen una validez de 15 días desde el momento de su emisión.
- Si el beneficiario del certificado es el cónyuge o hijos del afiliado, deberá acompañarse de la fotocopia del libro de familia o del certificado de parejas de hecho.
- Para poder obtener el certificado es necesario estar al día en el pago de la cuota sindical.

VARIOS

CABALGATA DE REYES: ASÍ SERÁ EL NUEVO RECORRIDO.



La **Cabalgata de Reyes** cambiará de recorrido. Con motivo de las obras de humanización que se están llevando a cabo en García Barbón, la comitiva realizará el trayecto que une **Isaac Peral** con **Porta do Sol**, lugares habituales de salida y llegada y que no variarán este año.

Sin embargo, las carrozas tendrán que desviarse, a falta de confirmación oficial, por **la calle Areal hasta la calle Colón**, donde girarán para dirigirse hacia el cruce con **Policarpo Sanz** y que les llevará hasta su destino. Una vez allí, las carrozas continuarán por **Elduayen** y el **Paseo de Alfonso**.



VARIOS

A COCINAR, RECETAS FÁCILES: GALLETAS DE ESTRELLAS Y ÁRBOLES DE CHOCOLATE.



Ingredientes:

- 300 g de harina de repostería, 30 g de cacao puro en polvo sin azúcar, 1/2 cucharadita de levadura química (impulsor), 1/4 cucharadita de sal fina, 100 g de azúcar de grano fino (llamado *caster*) o azúcar glasé, ralladura de 1/2 naranja, 1/2 cucharadita de canela molida, 1 pizca de jengibre molido, 1 pizca de nuez moscada molida, 30 g de masa de mazapán picado, 150 g de mantequilla sin sal, 1 huevo.

Preparación:

Derretir la mantequilla y dejar enfriar un poco. Disponer en un recipiente grande la harina y tamizar encima el cacao con la levadura, las especias y la sal. Tamizar también el azúcar glasé en caso de utilizarlo. Mezclar todo bien.

Añadir el mazapán picado o troceado, añadir la naranja, el huevo ligeramente batido y la mantequilla. Mezclar todo bien y trabajar el conjunto hasta tener una masa homogénea y lisa, húmeda pero no muy pegajosa. Dividir en dos porciones, formar dos discos y envolver en plástico film. Dejar enfriar en la nevera 30 minutos.

Precalentar el horno a 170°C. Estirar una de las porciones con un rodillo hasta dejar un grosor de unos 3 mm. Cortar las galletas usando un cortapastas de estrella y otro de árbol de más o menos el mismo tamaño. Disponer las galletas en una bandeja de horno cubierta con papel sulfurizado. Continuar hasta terminar la masa.

Hornear una bandeja cada vez a media altura durante unos 10-12 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla antes de decorar. Se puede preparar una glasa sencilla con azúcar glasé y agua o usando un preparado de glaseado real, añadiendo pequeñas decoraciones de estrellas o colores.

VARIOS

NUESTRA GENTE: PASIÓN POR LA NATUROPATÍA.



Javier Vázquez Domínguez, nace en Vigo el 29 de octubre de 1.971 y en la actualidad desempeña su trabajo en CPL-Flujo Vehículos.



Comienza su afición con 14 años cuando empieza a practicar artes marciales, al principio como deporte, pero en poco tiempo descubre una integración de cuerpo y mente que le lleva a ahondar más en técnicas energéticas, después de pasar por la práctica del Kung Fu, Taichi y Yoga Kundalini descubre el Chi Kung disciplina que hace que despierte finalmente su inquietud por el conocimiento conjunto del cuerpo, la energía, el espíritu y las emociones.

En este momento nace la decisión de estudiar Naturopatía.

-¿Cómo comenzaste en este mundo?

Desde que comencé con 14 años a practicar artes marciales me fue cautivando y después de varios años utilizando estas artes sólo como deporte comencé a formarme en naturopatía (3 años de formación), acupuntura (2 años de formación), medicina tradicional china (3 años de formación), cábala (1 año de formación) y un sinfín de cursos como reflexología podal, reiki, etc.

-¿Qué tipo de terapias trabajas?

Terapias naturales: naturopatía, acupuntura y medicina tradicional china (reiki master, cábala, etc) Lo que se hace es un plan general de salud adecuado a cada persona según sus necesidades.

-¿Tú decides que terapia utilizar o es el paciente el que pide una concreta?

Normalmente se hace una valoración y se ve en conjunto que es lo que está pasando, esta valoración se hace por ejemplo a través de los pulsos (valoración energética de todos los órganos), los ojos, la lengua, la oreja...y a partir de ahí se analiza lo que ocurre y se decide que terapia emplear.

Trabajamos la raíz del problema inicial y otras cosas, que aunque el paciente no lo sepa, están asociadas según el canal de energía que trabajamos. Por ejemplo, una migraña puede ser debida a un problema en la vesícula biliar o en la vejiga pero no como órganos sino como canal, funcionan perfectamente como órgano pero la energía está en desequilibrio.



También hay que decir que es imprescindible la implicación de la persona en la curación, ya que muchos hábitos son los que nos llevan a enfermar. Influye en gran medida en nuestra salud nuestro trabajo, la familia, la pareja, las relaciones con los amigos, la casa donde vives, la alimentación, la vida saludable, el ejercicio...

En otras ocasiones es el paciente el que ya conoce la terapia que quiere utilizar y vienen directamente a realizarla.

- *¿Se basan todas las terapias en la energía?*

Tenemos cinco campos diferentes el físico, el mental, el emocional, el energético y el espiritual, digamos que entre todos ellos forman la totalidad del ser. El desequilibrio en uno hace que el resto también se desequilibren y por eso se tocan todas las técnicas, no exclusivamente

las que se basan en la energía, de ahí que en la naturopatía se trabajen tantas técnicas, para poder regularlas todas. Por ejemplo, físicamente trabajaríamos con la nutrición y la respiración que es además una de las partes más importantes y la única función corporal vital que controlamos a nuestra voluntad consiguiendo grandes beneficios.



- *¿Qué nos aporta esta técnica que no nos aporta la medicina convencional?*

Son totalmente diferentes y desde mi punto de vista complementarias, abordan a la persona desde paradigmas diferentes. Dos personas con la misma enfermedad pueden tener diferentes resultados con el mismo tratamiento. La medicina convencional es sin ninguna duda necesaria.

La medicina tradicional china aborda la salud desde otro punto de vista, y como enferma el cuerpo sin ir al síntoma sino a la raíz del problema. De hecho el 80% de los pacientes que acuden a la acupuntura o a la medicina tradicional china son pacientes crónicos.

VARIOS



- *¿Hay un perfil determinado de personas que acuden a este tipo de terapias alternativas?*

A la consulta acuden todos los perfiles pero sin duda el mayor porcentaje son mujeres, de cualquier edad, las que se atreven a probar más fácilmente, quizá porque en este tipo de terapias se tocan muchos temas emocionales y parece que las mujeres están más predispuestas a hablar de estos temas.

- *También trabajas con una ONG, cuéntanos algo sobre ella*

NEA (naturópatas en acción) es una ONG con una sede en Vigo y otra en Murcia, que es la sede original, y realizamos jornadas de formación normalmente en colaboración con ayuntamientos para dar a conocer la



naturopatía y sus variantes. Hemos colaborado ya con ayuntamientos como Vigo, Maside, Grove, Pontearreas y anualmente con la Feria Internacional del Turismo Termal. En estas formaciones se realizan conferencias y terapias gratuitas o a un coste mínimo (para cubrir los gastos de estas jornadas) de acupuntura, reiki, reflexología podal, masajes...

Somos entre 50 y 70 personas, todos voluntarios, y todavía estamos comenzando, pero tenemos expectativas de hacer más cosas. Todo lo que hacemos es de manera altruista y por vocación. Estamos tratando también de ser una asociación profesional en el futuro para ayudar y agrupar a todos los profesionales naturópatas. Os dejo la página web y el facebook de la ONG por si os interesa conocernos o seguirnos:

www.naturopatasenaccion.org

[@nea.naturopatas.en.accion](https://www.facebook.com/nea.naturopatas.en.accion)

Muchas gracias Javier por permitirnos compartir tu pasión por las emociones, la salud, la energía y ayudarnos a conocer y comprender un poquito más un mundo para muchos desconocido pero puedo asegurar que muy interesante. Gracias por colaborar con nuestra revista digital y suerte en vuestra andadura a los naturópatas en acción.



VARIOS

OCHO PUEBLOS SACADOS DE UN CUENTO DE NAVIDAD.



Hay lugares en los que estas fechas navideñas se viven de una manera especial. Los cuentos navideños nos han enseñado que al llegar estas fechas los pueblos se convierten en lugares idílicos con montañas nevadas, villancicos sonando por todas partes, familias disfrutando junto al fuego de leña... Aquí te dejamos una selección de ocho pueblos que recrean la magia de la Navidad a la perfección y que parecen sacados de un cuento.

1. Rothenburg (Alemania)

Rothenburg se encuentra en Baviera, al sur de Alemania. Sus casas con entramados de madera se llenan de nieve al llegar el invierno, y junto con los adornos de Navidad, convierten el pueblo en un lugar que evocador. Además, su mercado de Navidad es uno de los más bonitos que se puedan ver en el mundo.



2. Eguisheim (Francia)

Este pueblo de callejuelas empedradas, casas antiguas y balcones de madera se encuentra en la región de Alsacia. Su principal evento anual es el Mercado de Navidad que se dedica cada semana a un tema diferente, pero siempre relacionado con la artesanía.



VARIOS

3. Shirakawa-go (Japón)

Si hubiese que describir un pueblo totalmente navideño, la imagen sería la de Shirakawa-go. Un paisaje montañoso con mucha nieve y casas pintorescas.



4. Gruyères (Suiza)

Posiblemente sea el pueblo más bonito de Suiza. La aldea medieval de casas con tejados inclinados y ventanas floridas, se convierte en invierno en una postal navideña.



5. Colmar (Francia)

El casco antiguo de la ciudad francesa está repleto de luces de Navidad, belenes vivos o pistas de patinaje sobre hielo para ambientar su tradicional mercado.



VARIOS

6. Hallstatt (Austria)

Hallstatt es un pueblo de cuento de Navidad situado en los Alpes Austriacos. En esta época del año las actividades que se realizan en este pueblo son numerosas: desfiles de *Krampus*, celebración de un pequeño pero entrañable mercado de Navidad en la montaña de *Gosau*, diversos mercadillos, etcétera.



7. Füssen (Alemania)

El patio interior del convento *San Mang* acoge cada año el mercado navideño de Füssen, donde podemos encontrar puestos de artesanía y productos típicos del pueblo. Además, las calles que conducen al convento se iluminan cada noche con antorchas para crear un camino mágico.



8. Flam (Noruega)

Otro de los paraísos navideños es Flam, un pueblo rodeado de barrancos, bosques y cascadas. A lo largo de 20 kilómetros se puede bordear la localidad en tren. Un paseo original alejado del bullicio de la ciudad.



VARIOS

LOTERÍA DE NAVIDAD.



SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES F.S.I.

LOTERÍA NACIONAL

65.858
79.160

El Portador de este recibo juega la cantidad de **dos Euros y Cincuenta céntimos** en cada uno de los números indicados al margen, del sorteo de la Lotería Nacional, a celebrar en Madrid, el día 22 de Diciembre de 2016.

SON 5 EUROS
CADUCA A LOS 3 MESES

SI RESULTA AGRACIADO DE ESTOS NÚMEROS SE PAGARÁ A PARTIR DEL 2 DE ENERO EN CUALQUIER SUCURSAL DE ABANCA

Este recibo es nulo si no lleva el sello del SIT-FSI

En caso de que el décimo obtenga premio sujeto a impuestos, la presente participación verá reducido el mismo en la parte correspondiente.

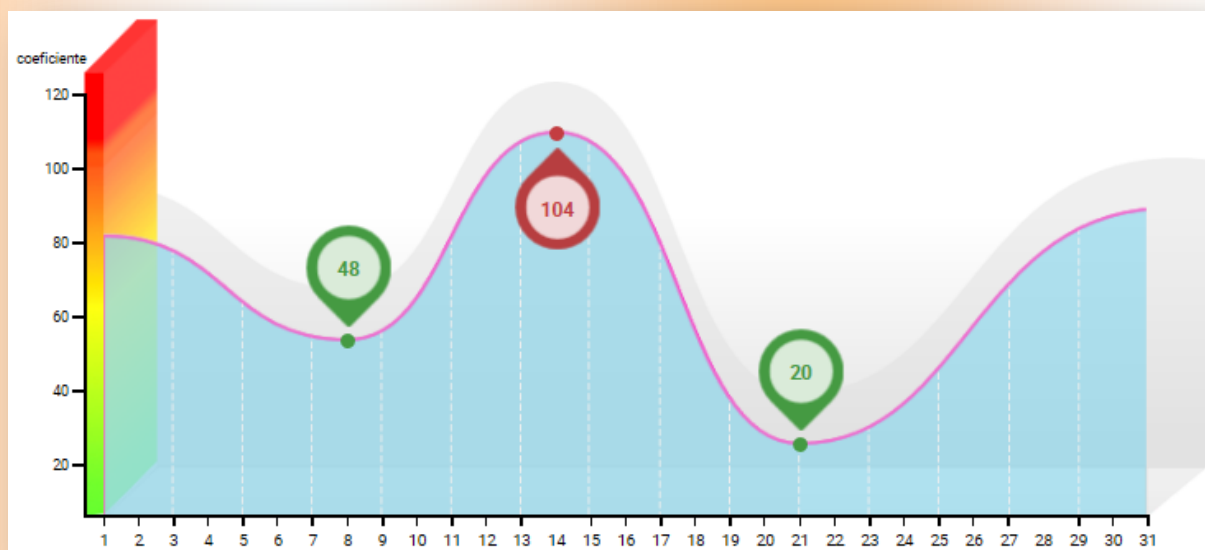
*Höllenback les desea una Feliz Navidad
y que el año que se acerca
esté lleno de éxitos, trabajo y salud.*

Höllenback Dentales
Centros Galegos de Saúde Dentaj

Como todos los años, *el SIT quiere compartir Ilusión* con todos vosotr@s. **Suerte a tod@s!!!**

TABLA DE MAREAS ENERO.

En el siguiente gráfico se muestra la **progresión del coeficiente de mareas** durante el mes de **Enero de 2017**. Estos valores nos dan una visión aproximada de la amplitud de las mareas previstas en Vigo.



VARIOS



DÍA			MAREAS DE VIGO					ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA	COEFICIENTE	
1 D		▲ 9:04 h ▼ 18:14 h	5:32 h ▲ 1,5 m	11:44 h ▼ -1,3 m	17:53 h ▲ 1,2 m	23:54 h ▼ -1,2 m	76 alto	
2 L		▲ 9:04 h ▼ 18:15 h	6:11 h ▲ 1,5 m	12:24 h ▼ -1,3 m	18:34 h ▲ 1,2 m		69 medio	
3 M		▲ 9:04 h ▼ 18:16 h	0:35 h ▼ -1,2 m	6:54 h ▲ 1,4 m	13:07 h ▼ -1,2 m	19:19 h ▲ 1,1 m	62 medio	
4 X		▲ 9:04 h ▼ 18:17 h	1:21 h ▼ -1,1 m	7:42 h ▲ 1,3 m	13:57 h ▼ -1,1 m	20:12 h ▲ 1,0 m	62 medio	
5 J		▲ 9:04 h ▼ 18:18 h	2:14 h ▼ -1,0 m	8:37 h ▲ 1,2 m	14:54 h ▼ -1,0 m	21:13 h ▲ 0,9 m	55 medio	
6 V		▲ 9:04 h ▼ 18:19 h	3:18 h ▼ -0,9 m	9:42 h ▲ 1,1 m	16:01 h ▼ -1,0 m	22:23 h ▲ 0,9 m	48 bajo	
7 S		▲ 9:03 h ▼ 18:20 h	4:33 h ▼ -0,9 m	10:54 h ▲ 1,1 m	17:14 h ▼ -1,0 m	23:36 h ▲ 1,0 m	48 bajo	
8 D		▲ 9:03 h ▼ 18:21 h	5:49 h ▼ -1,0 m	12:06 h ▲ 1,1 m	18:23 h ▼ -1,1 m		48 bajo	
9 L		▲ 9:03 h ▼ 18:22 h	0:44 h ▲ 1,2 m	6:57 h ▼ -1,1 m	13:12 h ▲ 1,3 m	19:24 h ▼ -1,3 m	62 medio	
10 M		▲ 9:03 h ▼ 18:23 h	1:44 h ▲ 1,4 m	7:57 h ▼ -1,4 m	14:11 h ▲ 1,4 m	20:18 h ▼ -1,4 m	69 medio	
11 X		▲ 9:02 h ▼ 18:24 h	2:37 h ▲ 1,6 m	8:51 h ▼ -1,6 m	15:04 h ▲ 1,6 m	21:08 h ▼ -1,6 m	90 muy alto	
12 J		▲ 9:02 h ▼ 18:25 h	3:26 h ▲ 1,7 m	9:41 h ▼ -1,7 m	15:53 h ▲ 1,6 m	21:55 h ▼ -1,6 m	97 muy alto	
13 V		▲ 9:02 h ▼ 18:26 h	4:13 h ▲ 1,8 m	10:28 h ▼ -1,8 m	16:39 h ▲ 1,6 m	22:40 h ▼ -1,6 m	104 muy alto	
14 S		▲ 9:01 h ▼ 18:27 h	4:58 h ▲ 1,8 m	11:13 h ▼ -1,8 m	17:23 h ▲ 1,5 m	23:22 h ▼ -1,6 m	104 muy alto	
15 D		▲ 9:01 h ▼ 18:29 h	5:41 h ▲ 1,8 m	11:56 h ▼ -1,7 m	18:06 h ▲ 1,4 m		97 muy alto	
16 L		▲ 9:00 h ▼ 18:30 h	0:04 h ▼ -1,5 m	6:24 h ▲ 1,6 m	12:38 h ▼ -1,5 m	18:48 h ▲ 1,2 m	90 muy alto	
17 M		▲ 9:00 h ▼ 18:31 h	0:46 h ▼ -1,3 m	7:06 h ▲ 1,4 m	13:21 h ▼ -1,3 m	19:31 h ▲ 1,0 m	76 alto	
18 X		▲ 8:59 h ▼ 18:32 h	1:29 h ▼ -1,1 m	7:50 h ▲ 1,2 m	14:05 h ▼ -1,1 m	20:18 h ▲ 0,9 m	55 medio	
19 J		▲ 8:58 h ▼ 18:33 h	2:17 h ▼ -0,9 m	8:39 h ▲ 0,9 m	14:56 h ▼ -0,9 m	21:12 h ▲ 0,7 m	41 bajo	
20 V		▲ 8:58 h ▼ 18:35 h	3:14 h ▼ -0,7 m	9:37 h ▲ 0,7 m	15:58 h ▼ -0,7 m	22:18 h ▲ 0,6 m	27 bajo	
21 S		▲ 8:57 h ▼ 18:36 h	4:26 h ▼ -0,6 m	10:47 h ▲ 0,6 m	17:10 h ▼ -0,7 m	23:31 h ▲ 0,6 m	20 bajo	
22 D		▲ 8:56 h ▼ 18:37 h	5:44 h ▼ -0,6 m	12:01 h ▲ 0,6 m	18:18 h ▼ -0,7 m		27 bajo	
23 L		▲ 8:56 h ▼ 18:38 h	0:37 h ▲ 0,7 m	6:51 h ▼ -0,7 m	13:04 h ▲ 0,7 m	19:14 h ▼ -0,8 m	27 bajo	
24 M		▲ 8:55 h ▼ 18:40 h	1:30 h ▲ 0,9 m	7:44 h ▼ -0,9 m	13:54 h ▲ 0,8 m	19:59 h ▼ -1,0 m	41 bajo	
25 X		▲ 8:54 h ▼ 18:41 h	2:14 h ▲ 1,0 m	8:27 h ▼ -1,0 m	14:36 h ▲ 1,0 m	20:39 h ▼ -1,1 m	48 bajo	
26 J		▲ 8:53 h ▼ 18:42 h	2:53 h ▲ 1,2 m	9:05 h ▼ -1,2 m	15:13 h ▲ 1,1 m	21:15 h ▼ -1,2 m	62 medio	
27 V		▲ 8:52 h ▼ 18:43 h	3:29 h ▲ 1,4 m	9:40 h ▼ -1,4 m	15:48 h ▲ 1,2 m	21:50 h ▼ -1,4 m	76 alto	
28 S		▲ 8:51 h ▼ 18:45 h	4:04 h ▲ 1,5 m	10:15 h ▼ -1,5 m	16:23 h ▲ 1,3 m	22:25 h ▼ -1,5 m	83 alto	
29 D		▲ 8:50 h ▼ 18:46 h	4:39 h ▲ 1,6 m	10:50 h ▼ -1,6 m	16:58 h ▲ 1,4 m	23:01 h ▼ -1,5 m	83 alto	
30 L		▲ 8:49 h ▼ 18:47 h	5:16 h ▲ 1,6 m	11:26 h ▼ -1,6 m	17:36 h ▲ 1,4 m	23:38 h ▼ -1,5 m	90 muy alto	
31 M		▲ 8:48 h ▼ 18:49 h	5:54 h ▲ 1,6 m	12:05 h ▼ -1,6 m	18:15 h ▲ 1,4 m		90 muy alto	

VARIOS

FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO 2017.

*Estamos a unos días de la Navidad, y desde el Comité Ejecutivo aprovechamos esta ocasión para desearos unas **Felices Fiestas y Próspero Año 2017.***



Vigésima cuarta edición