



# L'alfàs

magazine



# feliz 2012



gràfiques l'alfàs

zmagen  
ROTULOS & MERCHANDISING



gràfiques l'alfàs

zmagen  
ROTULOS & MERCHANDISING

TERRA  
& NATURA  
ZOO • Benidorm

Sortean un PASE DE TEMPORADA  
entre los lectores de L'Alfàs Magazine.  
Bases del sorteo en el interior.





● ● ● ● Imprenta offset y digital  
gràfiques l'alfàs

**imagen**  
VISUAL  
ROTULOS & MERCHANDISING

# servicio integral

imprenta • rotulación  
merchandising • diseño



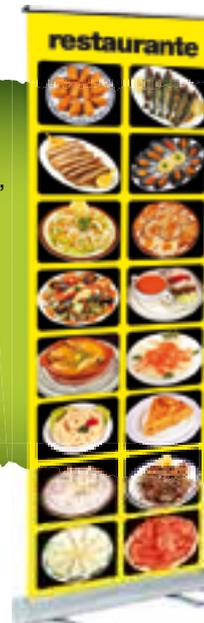
## expositores de metacrilato

diferentes modelos y tamaños



## rotulación

luminosos, corpóreos, vehículos, vallas, pancartas, cristales, paredes interiores, puertas, persianas, expositores, stands de feria, señalética...



## papelería

comandas, facturas, block de notas, manteles individuales, posavasos, tarjetas de visita, folios, sobres...

## cartas menú

tríptico, díptico, A3, A3+, A4...  
Distintos tipos de encuadernado.



## caballetes

para menús, ofertas...  
caballetes pizarra...

## publicidad

flyers, trípticos, carteles...

### gran banco de imágenes de hostelería

# impresión digital gran formato

**Horario: de lunes a viernes de 8.00 a 19.00 h.**



Av. País Valencià, 39 | 03580 L'Alfàs del Pi | T 96 686 01 32 | M 658 928 350 | info@zeblack.es | www.zeblack.es

Envía un e-mail a [concursoomagazine@gmail.com](mailto:concursoomagazine@gmail.com) y escribe en asunto "sorteo Terra Natura" o bien rellena este cupón y deposítalo en el buzón del sorteo que tenemos en Gràfiques l'Alfàs (Av. País Valencià, 39 - L'Alfàs del Pi). Participarás en el sorteo de un **pase combinado de temporada de Terra Natura + Aqua Natura**.  
PRÓXIMO SORTEO SORTEO: MIÉRCOLES 1 DE FEBRERO DE 2012.

Nombre y Apellidos

Teléfono contacto

E-mail

En cumplimiento de la Ley Orgánica, 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de datos de carácter personal le informamos que los datos de carácter personal que se faciliten mediante el siguiente formulario quedarán registrados en un fichero, titularidad de GRÀFIQUES L'ALFÀS, con la finalidad de tramitar su participación en el sorteo así como remitirle información sobre otros eventos que consideremos de su interés. Pueden ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación enviando un mail a info@grafiquesalfas.com con Asunto: LOPD.

# Se inicia la 2ª fase del plan de seguridad y ampliación de cámaras de vigilancia en l'Alfàs del Pi

Una vez instaladas las primeras 10 cámaras de vigilancia en l'Alfàs del Pi, los agentes de la policía local participan en un programa de formación para su correcto uso, impartido por personal de Abertis Telecom. En los próximos presupuestos se ha contemplado seguir con la implantación de nuevas cámaras, según anunció el alcalde Vicente Arques en el transcurso de una visita rutinaria realizada a la Comisaría junto a la concejal de seguridad ciudadana, Genoveva Tent y técnicos de ambos departamentos: municipal y empresa de telecomunicación.

La primera fase del proyecto está operativa y lo que toca ahora es realizar un seguimiento exhaustivo de su funcionamiento a través de un periodo de formación donde los Agentes de la Policía que tienen acceso al uso del programa desde todas las perspectivas, no sólo tecnológicas, sino legales. El alcalde del Ayuntamiento de l'Alfàs, Vicente Arques, confirmaba que ya está en marcha la 2ª fase de ampliación de video cámaras en el Término

Municipal "así lo recogerán los presupuestos municipales" corroboraba la concejal de seguridad ciudadana, Genoveva Tent, sin entrar en más detalles "ni de cantidad ni de ubicación" ya que siempre dependerán de los informes policiales matizaba la edil.

Recordemos que el camino más largo ya se ha recorrido al desplegarse una red inalámbrica, denominada WIMAX, en la que se apoyan las cámaras. La parte más lenta y farragosa del sistema que una vez en marcha sienta las bases para un sinfín de herramientas. "Si hablamos de instalar nuevas cámaras, sería cuestión de horas" comenta José Valero de Abertis Telecom, pero a partir de ahí se podría añadir a la red desde lecturas de matrículas a sensorizaciones de todo tipo: riego, llenado de

contenedores, aparcamiento "se nos abre un abanico tecnológico impresionante" concluye el portavoz de la empresa de telecomunicaciones responsable de la instalación del sistema, con la que el Ayuntamiento mantiene un convenio por tener ésta sus instalaciones en terreno municipal. Un detalle primordial en toda esta operación "no sólo porque hablamos de una empresa puntera en el sector sino porque supone un coste mínimo para las arcas municipales" apostilló el alcalde de l'Alfàs.



EDITA E IMPRIME: GRÀFIQUES L'ALFÀS 1999, S.L. · Avda. País Valencià, 39 A - Local D · 03580 Alfàs del Pi (Alicante) · Tel. 966 860 132 · info@grafi quesalfas.com  
Depósito legal: A-163-2001 · DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Kisco López · PUBLICIDAD Y SUSCRIPCIONES: Amparo Díaz López · 658 928 350



ILUMINACIÓN  
GUSTAVO MORENO S.L.

Regalos  
llenos  
de LUZ

Decoración navideña para a tu casa o negocio.



Plaza Salvador Dalí, 5 L3 (Frente Casa de Cultura) Alfaz del Pi · Telf: 965 888 132 Móvil: 607 277 423 info@electricidadgm.com



# El Ayuntamiento lamenta profundamente la pérdida del joven Joel Otazu y se mantiene a plena disposición de la familia

El alcalde de l'Alfàs del Pi, Vicente Arques, en nombre de la Corporación Municipal que preside y por tanto en nombre de todos los vecinos, trasladó las más sentidas condolencias a la familia de Joel Otazu Soler, lamentando profundamente el triste desenlace de los hechos.

De momento, el Ayuntamiento Alfasino permanecerá como ha hecho desde el primer momento que tenía constancia de la desaparición del joven: a plena disposición de la familia "**a título personal e institucional**" matizó Arques "**respetando en todo momento las decisiones y necesidades de una familia muy querida y respetada por todos nosotros**".

## "Nos comprometimos a construir viviendas de protección oficial en l'Alfàs y hoy son una realidad"

Primeras declaraciones del Alcalde Alfasino, Vicente Arques, tras el sorteo celebrado ante notario en el Centro de Cultura de l'Albir

En un proceso transparente, público y ante notario se han concedido 12 viviendas de protección oficial construidas en l'Alfàs del Pi, paso previo a la entrega de llaves "cuestión de días porque las VPO se encuentran terminadas" según ha manifestado el alcalde de l'Alfàs del Pi Vicente Arques. Viviendas modernas de 72 metros cuadrados, adaptadas a criterios de sostenibilidad, con placas solares para el agua y la luz, edificadas en la Urbanización Alfàs del

Sol con muchos servicios comunes, todas con trastero y garaje a parte.

A finales del verano de 2012 con la entrega de las 44 viviendas restantes "habremos cumplido con el compromiso adquirido con los más jóvenes y desfavorecidos de tener acceso a una vivienda digna". Era una asignatura pendiente con la ciudadanía "desde el Equipo de Gobierno Socialista nos felicitamos porque las VPO hoy son una realidad".



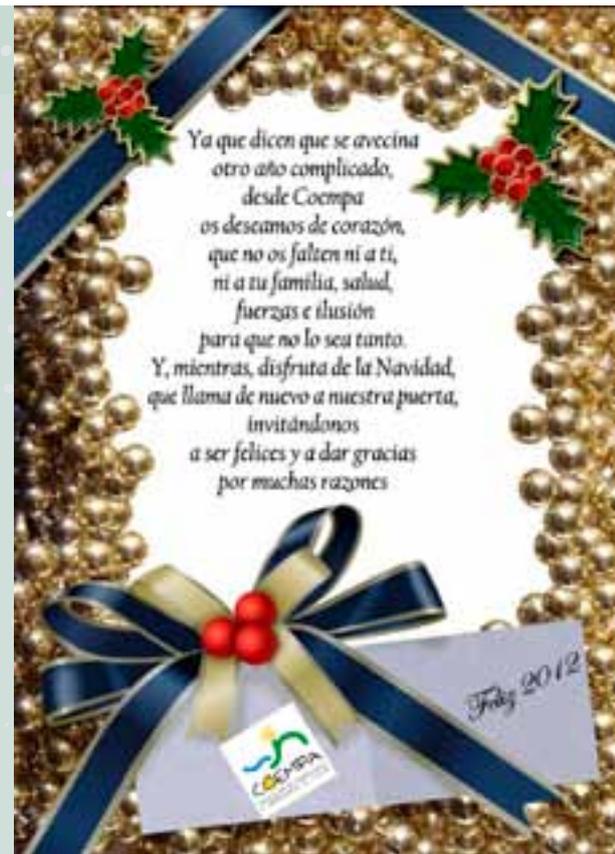
ESTA ORGANIZANDO TODOS LOS PREPARATIVOS DE LA  
**3ª FERIA DE OPORTUNIDADES**

Este año se celebra en la carpa, los días **10, 11 y 12 de febrero**.

Si está interesado en exponer realice la pre-reserva y en breve le enviaremos el plano, la tarifa y el cuadro de actividades.

**ANÍMATE Y PARTICIPA!!!!**

coempalfaz@gmail.com • www.coempalfaz.com  
C/ Gabriel Miró, nº 6, local 5 · 03580 L'Alfàs del Pi (Alicante)  
Tel: 96 681 43 56 - 608 901 187 - 608 968 576 - Fax: 96 681 41 57



La última iniciativa de COEMPA, ha sido adornar las fachadas de los comercios asociados que han querido participar, con el fin de crear un buen ambiente navideño en nuestra localidad.

Pretendemos de esta forma obtener un doble resultado: alegrar nuestros comercios decorándolos con un toque navideño y a nuestros clientes para que realicen sus compras en los comercios de Alfaz, donde encontrarán todo cuanto buscan para ese regalo especial, para esas cenas y comidas de Navidad y para el día a día que no es poco.

**Aprovechamos para felicitarles estas fiestas y desearles que aunque el año nuevo se acerca complicado desde COEMPA deseamos que con alegría, salud, unión, fuerzas e ilusión entre todos conseguiremos que no lo sea tanto.**

pan artesano elaborado desde 1950



COMERCIO  
excelente



*Estas navidades  
serán más dulces  
con el Depalero*



*Almendrados*

*Coquitos*

*Mantecado  
de Almendra*



*Mantecado*

*Pastissos*

*Nevaditos*

Abierto todos los domingos

HORARIO: Lunes a Viernes de 7.00 a 14.00 h. y de 17.00 a 20.30 h.

Sábados de 7.30 a 15.00 h. Domingos de 8.00 a 14.30 h.

Calle Herrerías, 21, local 6 - 03580 L'Alfàs del Pi

Tels. 96 588 97 89 - 669 69 79 05 - 666 22 31 32

[www.panaderiadepalero-alicante.com](http://www.panaderiadepalero-alicante.com)

# TERRA NATURA

## ZOO. Benidorm

**¡LA NAVIDAD MÁS ZOO RPRENDENTE!**

Del 2 diciembre al 8 de enero

**¡LOS NIÑOS ENTRAMOS GRATIS!**

Por la compra de una entrada de adulto al precio de la tarifa (25€)



**¡NO TE PIERDAS LAS ACTIVIDADES  
DE NAVIDAD QUE HEMOS  
PREPARADO PARA  
TODA LA FAMILIA!  
MÁS INFORMACION EN**



[www.terranatura.com](http://www.terranatura.com)

96 607 27 70

# 3 Alfasinas se benefician del convenio de formación suscrito entre el Ayuntamiento y la asociación EMAUS

Se trata de un acuerdo suscrito entre el Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi, desde la concejalía de bienestar social, y la Asociación Emaus, desde su filial para la Formación de Jóvenes y Adultos (AFJA) que permite a tres alfasinas formarse mediante un curso de 600 horas, 120 de ellas prácticas realizadas junto auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD).

"La formación es la mejor vía para facilitar la salida profesional" según manifestó Gunilla Herrera concejala de bienestar social del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi. "Estamos fomentando desde todos nuestros departamentos cursos y en esa misma dirección vamos a continuar" señala la edil, agradeciendo la colaboración de Asociaciones como Emaus, con 32 años de experiencia

dedicados a la atención de menores, jóvenes, mayores y también volcada en la formación continuada desde su fundación, como puntualiza Rosario Rico, directora de AFJA

(Asociación para la Formación de Jóvenes y Adultos). Una vez finalizado el curso todos los participantes, entre ellos las tres alfasinas: Francisca Jorquera, Teresa Ivars y Clara Moreno obtendrán un Diploma del Servef y un Certificado de "Atención Sociosanitaria a Personas en el Domicilio" homologado en toda España.



Tanto la concejal Gunilla Herrera, en nombre del Ayuntamiento de l'Alfàs, como Rosario Rico, directora de AFJA, coincidieron en resaltar el trabajo, tan necesario, desempeñado por los cuidadores a domicilio. En sus manos están las personas más frágiles necesitadas del afecto y profesionalidad que muy pocos están dispuestos a compartir.

## El ayuntamiento de l'Alfàs rescinde el contrato de la limpieza viaria de mutuo acuerdo con la empresa

"Así conseguimos garantizar el servicio regular y el pago de las nóminas hasta la adjudicación a otra mercantil" destacó el portavoz del Equipo de Gobierno del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi, Toni Such. Han sido dos largos meses de negociaciones pero al final el resultado "ha merecido la pena".

El Grupo la Generala presentó por registro municipal la resolución del contrato de re-

cogida, transporte, eliminación de residuos sólidos urbanos y limpieza viaria de l'Alfàs del Pi. Se inicia así el proceso de disolución del compromiso adquirido en diciembre de 2009 y puesto en funcionamiento el 1 de enero de 2010. La grave situación económica de la empresa endeudada con diferentes administraciones públicas rozaba el límite el pasado mes de octubre cuando el Ayuntamiento de l'Alfàs tuvo que intervenir con urgencia para

que los trabajadores cobrasen su nómina y no llevasen a cabo la huelga anunciada. Situación que marcó el inicio de unas negociaciones que hoy dan sus frutos y suponen la rescisión del contrato de mutuo acuerdo. Un pacto que garantiza tanto el servicio como el pago de las nóminas y permite trabajar conjuntamente en un proceso que conducirá a elaborar el pliego de condiciones para su adjudicación.

# Euro Optica



ALFAZ DEL PI

# -35%

EN MONTURAS DE MARCA



LENTILLAS DE COLORES  
**FRESHLOOK 25€**



GAFA GRADUADA POR

# 49€

**ESTAS NAVIDADES REGALA SOL!!!**

con este anuncio te regalamos

(a descontar de tu compra de sol)

# -10€

A partir del lunes 26 de diciembre se cerrará todos los lunes.

T/F 96 686 02 76 Av. País Valencià, 9 · Abierto de 10.00 h a 18.00 h

www.eurooptica-alfas.com

# ACIERTA ESTAS FIESTAS REGALANDO BELLEZA



**TIMEXPERT RIDES X.CEL**  
Repara las arrugas profundas



*Regalo*  
**EXCEL THERAPY O<sub>2</sub>**  
Antiedad global y oxigenación celular



*Regalo*  
**TIMEXPERT WHITE**  
Anti-manchas, clarificante



*Regalo*  
**RETINAGE FILLER**  
MÁXIMO PODER RELLENADOR DE ARRUGAS  
Tratamiento que corrige de forma extraordinaria las arrugas



**NOIR THE NEW  
FRAGRANCE FOR MEN**  
Nueva fragancia con  
marcado carácter masculino



**OFERTA ESPECIAL NAVIDAD:**  
tratamiento flash con radiofrecuencia  
más manicura 39€  
(solo durante la navidad).

Disponemos de  
*Tarjetas Regalo*  
Tú eliges el importe



**HORARIO:** De lunes a viernes de 10:00 h. a 18:00 h. Sábados y otros horarios consultar. **ABIERTO A MEDIODIA**  
[www.centroesteticobeycan.com](http://www.centroesteticobeycan.com) · Tel: 966 814 527 FEDERICO GARCÍA LLORCA, 38 · 03580 ALFAZ DEL PÍ

## L'Alfàs acoge el 5º Festival Infantil Jajaja con espectáculos de teatro, cine y payasos para todos los públicos

Hasta la misma noche de Reyes 5 de Enero l'Alfàs del Pi acoge la 5ª edición del Festival Infantil JAJAJA

Las concejales de cultura y educación Rocío Guijarro e Isabel Muñoz presentaron la programación infantil navideña propuesta por el Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi. La Casa de Cultura y la Carpa Municipal serán escenario de las actuaciones recomendadas para provocar las risas de todos los públicos "especialmente los más pequeños de la casa".

El festival JAJAJA comenzó el viernes 16, a las 17.30 horas en el Auditorio de la Casa de Cultura con la Compañía TRAMANT TEATRE que presentó "El Viaje de Scrooge" una versión libre de Puri Fariza del Cuento de Navidad de Charles Dickens.

El martes 27 de Diciembre, a las 18.00 horas, la Compañía Maduixa Creacions presentará "Con-so nant" espectáculo infantil de danza con fantásticos efectos visuales para todos los públicos.

Los días 28 y 29 de Diciembre en la Carpa Municipal de 11.00 a 14.00 horas y de 16.30



a 18.30 horas se instalará un **parque infantil** con juegos, talleres, magos, payasos... y un largo etcétera, por su variedad recomendado para todas las edades.

Los días 2, 3 y 4 de Enero, a las 16.30 horas se proyectarán películas navideñas. La entrada, de tan sólo 1 euro, se destinará a la ONG "Save the Children".

El Jueves 5 de Enero, a las 16.30 horas, Teatro Infantil en la Casa de Cultura con la Compañía

Tempus Producciones y una fantástica versión **musical de "La Cenicienta"**, uno de los cuentos más conocidos con una puesta en escena sofisticada y brillante "de un estilo musical cercano al pop actual y unas coreografías que nos transportarán de la elegancia del vals a la expresividad de los bailes urbanos" señaló La edil Guijarro. Finalmente ambas concejales alfasinas animaron a todos, alfasinos y vecinos de la Comarca, a disfrutar con la 5ª Edición del Festival JAJAJA.

# Valoración positiva de la primera Fira de Nadal



Las concejales de comercio y consumo del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi, Isabel Muñoz y Vicenta Baldó, valoraron positivamente esta primera Feria de Navidad destacando que todas las acciones emprendidas para dinamizar

Más de 2.000 personas pasaron por la Carpa Municipal de l'Alfàs del Pi donde se celebró la primera edición de la Fira de Nadal, promovida por el Ayuntamiento, a fin de potenciar el comercio local.

el sector comercial local merecen el respaldo municipal.

En la misma línea se manifestó la presidenta de Memba, Asociación de Mujeres Empren-

dedoras de la Marina Baixa, María José Tent. "Teniendo en cuenta que este fin de semana había ferias en otras poblaciones colindantes como Altea, Benidorm y La Nucía la respuesta del público ha sido más que importante" aunque reconoce a continuación "no nos podemos quedar ahí". De hecho, "estamos estudiando acometer otras actuaciones". Lo ideal, según la presidenta de Memba, sería organizar una Feria Comarcal en colaboración con todos los Ayuntamientos y comercios de la Comarca. "Si fuéramos capaces de unir esfuerzos lograríamos dar un paso adelante muy importante para insuflar nuevos aires al sector" apostilló la presidenta de Memba dejando la posibilidad de montar una feria comarcal rotatoria "cada Navidad en una localidad diferente".

## El ayuntamiento de l'Alfàs doblará en 2012 la partida destinada a la formación

Así lo anunció en la casa de Cultura el concejal de fomento y desarrollo de empleo del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi, Juan Carlos Casiano a los alumnos inscritos en el Curso intensivo impartido de manera gratuita desde su departamento, lo que les permitirá obtener a los 25 asistentes la Tarjeta Profesional de la Construcción sin coste alguno, una herramienta estrechamente vinculada con la formación en materia de prevención de riesgos laborales "que a partir del próximo año pasa a ser obligatoria para quienes pretendan trabajar en el sector de la construcción" como apuntaba el concejal.

Juan Carlos Casiano aprovechó no sólo para dar la bienvenida a alumnos y profesor sino

que recomendó tanto a los asistentes como a los que aún no han realizado el Curso que no dejen pasar la oportunidad que se les brinda desde el Ayuntamiento, en el caso concreto de este Curso ya que "esta acreditación es un importante avance a la hora de certificar la formación, la experiencia y la calidad del trabajo de cualquier profesional" y contribuirá a agilizar el sector. Pero también en los próximos



Cursos que se van a programar desde el Ayuntamiento con la intención de facilitar la salida laboral de sus participantes en un mercado cada día más competitivo y exigente.

## Recepción oficial a los Mayorales de las Fiestas Jubileo de l'Alfàs 2012

Finalizadas las Fiestas más importantes de l'Alfàs del Pi, de manera inmediata se pone en marcha la maquinaria responsable de organizar los festejos de 2012. Lo primero de todo, y nada más conocerse su decisión de asumir la Mayoralía de las Fiestas del Jubileo y del Santísimo Cristo del Buen Acierto, La Penye "Va de bo", mejor dicho su Junta Directiva: José Aznar como presidente; Emilio Calvo vicepresidente; Elisa Cano secretaria y José Miguel Devesa tesorero, fueron recibidos por el



alcalde del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi, Vicente Arques y el concejal de fiestas, Juan Carlos Casiano.

La intención de Ayuntamiento y Mayorales es poder llevar a cabo una programación completa. Tiempo hay para organizar los actos y disposición de echar una mano en todo lo que sea posible también, luego ya hay bastante camino andado.

# Silfanys

centro de belleza y peluquería unisex

## feliz navidad. feliz 2012

### OFERTAS DE PELUQUERÍA DE MARTES A JUEVES

Promoción color (Tinte + Corte + Mascarilla + Secado)	30€
Promoción mechas (Mechas + Corte + Mascarilla + Secado)	45€
Oferta corte caballero	10€
Oferta corte niño	8€
Oferta corte mujer	12€

### OFERTAS DE ESTÉTICA

Tratamiento facial de VitaminaC	30€
Higiene facial con depilación facial	30€
Peeling corporal + hidratación	30€
Presoterapia + masaje con serum anticelulítico	30€

ABIERTO DE MARTES A SÁBADO DE 10.00 A 18.30 H. NO CERRAMOS A MEDIODÍA

C/ Calvari, 25 - L. 2 - 03580 L'Alfàs del Pi - Tel.: 96 588 85 05 - Móvil: 637 25 29 90 silfanys@hotmail.com



## OPTICA NOVALUZ

VISTALIA<sup>®</sup>

### Feliz Navidad y Própero Año Nuevo

### V-Tech

VISTALIA se sube al tren de las últimas tecnologías y apuesta por gafas progresivas resistentes, ligeras y modernas. Porque nuestras gafas progresivas no tienen porqué ser aburridas, **Vistalia Tech** presenta su nueva colección de gafas progresivas para los ojos más exigentes con los materiales más punteros del mercado: Titanio, Caucho, Metal y Carbono.

Elige la opción que mejor se adapte a tus necesidades y presume de la última tecnología en gafas progresivas esta temporada.

Ahora con **VARILUX**,  
presume de tecnología  
y llévate este fantástico

*Post-it*  
digital

por la compra de  
tus progresivos.



Avda. País Valencià, 14 - L'Alfàs del Pi - Tel. 966 860 020

[www.vistalia.es](http://www.vistalia.es)



Síguenos en facebook y estarás al día de noticias, promociones y ofertas.  
[www.facebook.com/opticanovaluz](http://www.facebook.com/opticanovaluz)

# L'ALFÀS I ELS BELENS



Con el final de Diciembre, llega la Navidad. Es tiempo de sentir que un año más ha pasado, evaluando las distintas experiencias vividas durante su transcurso. Sin ninguna duda las habrá gratas y también enojosas. Algunas quizás muy duras.

Un año con sus treientos sesenta y cinco días, da mucho de sí, tendremos que preguntarnos si hemos aprovechado cada uno de ellos, porque son irrecuperables. El pasado no tiene vuelta de hoja.

Un año de vivencias, rápidas, como es habitual en este tiempo nuevo, lleno de prisas. Apresurarnos para todo es la nueva forma de vida, pero ...¿ Realmente saboreamos su esencia?

En este tiempo navideño, intenso, donde se cierran actividades, se hacen balances, celebraciones, adioses y bienvenidas, quizás fueran necesarias dos opciones: que este mes dispusiera de más días, o pararse a pensar si vale la pena tanto correr. Si la primera es imposible, no queda otra que la segunda, para poder vivirlo con la serenidad que requieren estas entrañables fechas.

Nada mejor que un paseo a través del tiempo, aguzando la memoria, podrá devolvernos la calma de antaño, la adecuada para sentir

la paz del espíritu navideño y lo vamos a intentar recordando una antigua tradición: El Belén.

De aquel portal hecho de troncos y papel de seda azul simulando el cielo, lleno de estrellas de todos los tamaños, recortadas en papel de aluminio del chocolate de la merienda, han pasado muchas generaciones y un montón de historias e incluso de modas.

En los años sesenta y setenta del pasado siglo, con el cambio profundo de la sociedad, llegaron los Belenes con figuras "modernas". San José, la Virgen, el niño Jesús, los pastores incluso el buey y la mula tomaron los rasgos de la moda, caras redondas, ojos achinados y cabellos con flequillo.

Aquellas figuras de escayola, barro o plástico coloreadas con pintura modesta, se fueron enriqueciendo con el tiempo, para llegar a ser verdaderas obras de arte. Los personajes del Belén se vistieron con tela tratada, pintada con pan de oro, son la reseña de las figuras de Belén más famosas, conocidas como las murcianas y es que, en esta comunidad estás los mejores artesanos en esta especialidad.

En L'Alfàs también disfrutamos de artesanos con ideas geniales. Para la familia Nadal Pérez este año el Niño Jesús ha nacido en una cueva

de nuestro Raconet del Albir y podemos ver en este nacimiento las cosas más emblemáticas de él, desde la Fundación Frax al Faro, pasando por la iglesia del Espíritu Santo, el ancla, el Paseo de las Estrellas. A la orilla del mar podemos ver la imagen del Cristo del Buen Acierto simbolizando su llegada desde Valencia, las ruinas de la villa romana...en fin, no falta detalle de nuestro Albir que no esté plasmado en este Belén. Todo hecho artesanalmente y con material reciclable y reciclado.

Los amantes de esta tradición, llegan a realizar verdaderas maravillas, hechas a estilo propio, llenas de imaginación y buen gusto.

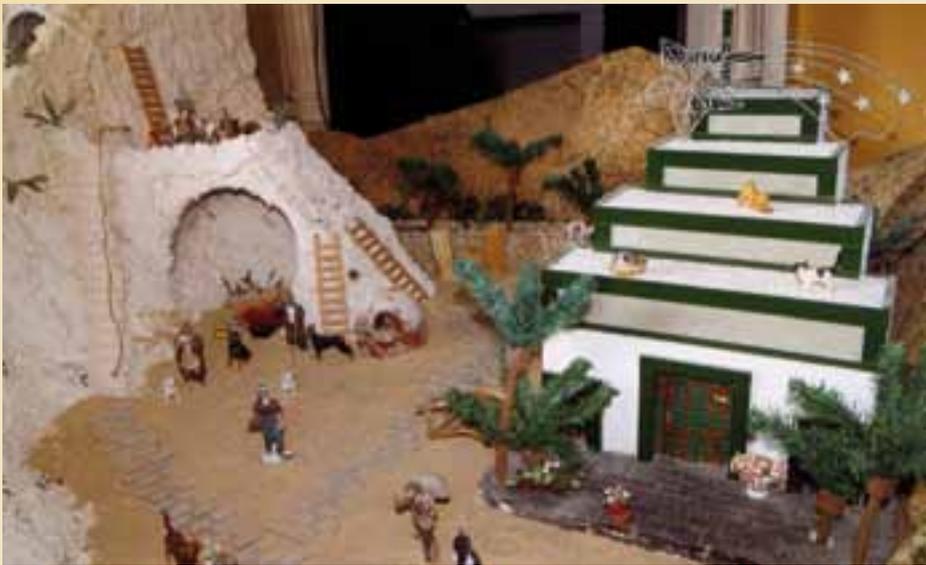
Amics del Betlem, belenistas de la marina baixa y otras asociaciones exponen sus obras en estas fechas.

El ayuntamiento de L'Alfàs del Pi, a través de la concejalía de cultura, puso en marcha un concurso para premiar los mejores belenes del pueblo, trabajo duro, según el jurado que los elige cada año, porque todos son magníficos.

Son cinco los premios establecidos: Primero, segundo, tercero, premio a la originalidad y al joven belenista.

Del primer concurso, año 1998, en el acta,





firmada por Pascual Balaguer, concejal de cultura, en aquella legislatura y que inició este evento, solo consta el nombre y la dirección del ganador del primer premio: Luis Martín Marquina.

Año 1999: Primero: D. Luis Martín Marquina. Segundo: Dña. Julia Romero Sanjosé. Tercero: Asociación Amas de Casa.

Año 2000: Primer premio: Rosa Cortés Devesa. Segundo: Sergio Ramírez Espinosa. Tercero: Diego Barba Corbo. Premio a la originalidad: Sergio Luengo Iglesias.

Año 2001: Primero: Rosa Cortés Devesa. Segundo: Reumasol Centre. Tercero: Hogar del Pensionista. Cuarto: Nuria Sorribas Gamberini. Premio a la originalidad: Hogar del Pensionista y el joven belenista fue Sergio Morales Gómez.

Año 2002: Primero: Raquel Orozco Pérez. Segundo: Vicente Llinares Más. Tercero: Elías Jorquera Sanjosé y Clara Sanjosé. Originalidad: Elvira Gómez Laín. Joven belenista: Sergio Morales Gómez y Toni Such Mendoza.

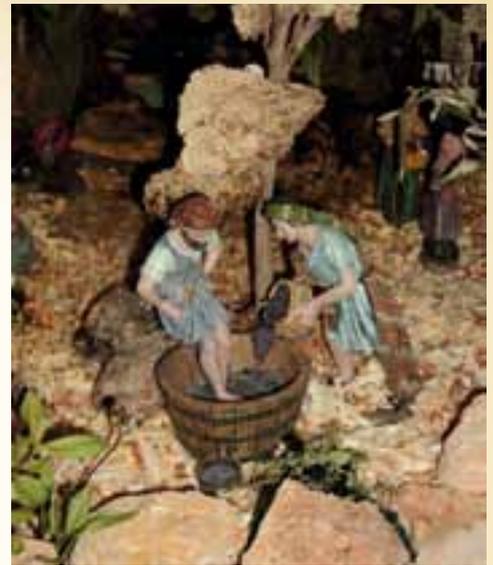
Año 2003: Primero: Rosa Cortés Devesa. Segundo: José Andrés Benedicto Llorens. Tercero: Raquel Orozco Pérez. Originalidad: Elvira Gómez Laín. Joven belenista Sergio Morales Gómez.

Año 2004: Primero: Raquel Orozco Pérez. Segundo: Pedro Manuel y David López de la Reina. Tercero: Departamento de limpieza Reumasol. Originalidad: Elvira López Laín. Joven belenista: Borja y Rodrigo Font Huerta.

Año 2005: Primero: Mesón Cauet. Segundo: Pedro Manuel y David López de la Reina. Tercero: Maite Huerta Ballester. Originalidad: Alumnos de Educación Medioambiental I.E. S L'Alfàs de Pi. Joven belenista: Maties Martínez Soler.

Año 2006: Primero: Pedro Manuel López de la Reina. Segundo: José Luis Nadal Ejea. Tercero: Nuria Sorribas Gamberini. Originalidad: Mayte Pérez Devesa. Joven belenista: Maties Martínez Ferrer.

Año 2007: Primero: Juan Martínez Morcillo. Segundo: José Luis Nadal Ejea. Tercero: Clara



*Belén de Raquel Orozco, dos veces ganadora del concurso*

Pérez Sanjosé. Originalidad: Nuria Sorribas Gamberini. Joven belenista: Celia Nadal Pérez.

Año 2008: Primero: José Luis Nadal Ejea. Segundo: Matías Ferrer Pérez. Tercero: Reuma Sol Senter S.L. Originalidad: Celia Nadal Pérez. Joven belenista: José Macho García.

Año 2009: Primero: Juan Martínez Morcillo. Segundo: Clara Pérez San José. Tercero: Asociación Amas de Casa. Originalidad: José Macho García. Joven belenista: "Ex Aequo" Ximo Sirvent y Pedro Juan García Carratalá.

Año 2010: Primero: Pedro Juan Orozco Pérez. Segundo: Nuria Sorribas Gamberini. Tercero: Panadería de Palero. Joven belenista: Pedro Juan García Carratalá.

Año 2011, a la espera de conocer a los nuevos ganadores, les deseamos a todos los concursantes mucha suerte y animo para continuar esta belleza de tradición.

BON NADAL, QUE JESUSET ENS COLME DE BENDICIONS A TOTS EL ALFASINS.



*Feliz Navidad  
y Próspero Año*

### Novedad en Simpateca

Selección especial de velas y porta un regalo ideal o una pieza elegante para decorar tu comedor exterior.

### Muebles de terraza e interior



**Sillas de comedor**  
talladas a mano

**Librerías**  
macizas



Avd. País Valenciá, nº 6

03580 ALFAZ DEL PI (Alicante)

Telf.: 96 681 44 97 Móvil: 682 376 366

simpateca@hotmail.com

**www.simpateca.com**

# POLVORONES DE CACAHUETE

## Ingredientes:

**200gr. de manteca de cerdo**  
**280 gr. de harina**  
**½ cucharadita de bicarbonato**  
**120 gr. de azúcar glaçé**  
**150 gr. de cacahuets molidos**  
**azúcar en polvo al gusto.**

Derretir al fuego la manteca y dejarla enfriar.

Tamizar la harina, agregarle el bicarbonato y formar un volcán con ella. Poner en el centro el azúcar, los cacahuets molidos y la manteca derretida no muy caliente. Con un tenedor mezclar bien sin apretar.

Formar rollitos, sobre una tabla enharinada y cortarlos al sesgo, para formar polvorones.

Espolvorear con azúcar en polvo.

Colocarlos en una fuente de hornear, engrasada y enharinada. Hornear durante 15-20 minutos. Dejar enfriar y envolver cada polvorón con papel de seda.

## La Asociación de Empresarios y Comerciantes de l'Alfàs pone en marcha una campaña de recogida de alimentos

La Asociación de Comerciantes y Empresarios de l'Alfàs del Pi, COEMPA, pone en marcha una campaña de recogida de alimentos, "**no es cuestión de cantidad más bien se trata de la intención**" destacó su presidente Manuel Gálvez. Son fechas señaladas y "**nos gustaría movilizar al mayor número de ciudadanos**" a quienes va dirigido este llamamiento.

Se solicitan alimentos no perecederos envasados que COEMPA se compromete a entregar al Centro de Voluntariado para que ellos lo repartan a las familias necesitadas durante estas fiestas navideñas.

### PUNTOS DE RECOGIDA:

#### GRÁFIQUES L'ALFÀS

(detrás de la gasolinera de la Avenida del País Valencià);

YOELY (frente ayuntamiento)

CATALANA OCCIDENTE (C/ Ejércitos Españoles, 13)

TU RINCÓN DEL REGALO (Avda. Albir 34 Lc.11)

programación cultural  
ENERO 2012

CASA DE CULTURA L'ALFÀS DEL PI

### Semana 2-8

Lunes 2 Cine Infantil  
Martes 3 Cine Infantil  
Miércoles 4 Cine Infantil  
Jueves 5 Teatro Infantil

"Lluvia de albóndigas"  
"Fantástico sr. Fox"  
"Toy Story 3"  
"La Cenicienta, el musical"

### Semana 9-15

Jueves 12 Cine Solidario  
Viernes 13 Inauguración Exposición (Casa de Cultura)  
Viernes 13 Inauguración Exposición (Fundación Frax)  
Sábado 14 Inauguración Exposición (Fundación Frax)

"Incendies"  
"Tomás Martínez Hernández"  
"Centro Doble Amor"  
"Fotografías del Sahara"

### Semana 16-22

Jueves 19 Cine Solidario  
Sábado 21 Música  
Sábado 21 Inauguración Exposición (Fundación Frax)

"500 días juntos"  
"Alessia Martegiani y Mauricio Du Fulvio Trio"  
"Un tiempo, un espacio" de Vicente Peris y Uliso Alemany

### Semana 23-29

Jueves 26 Cine Solidario  
Viernes 27 Seminario Coral  
y sábado 28

"Pan Negro"  
"Signing Costablanca"

### Días 30-31

Martes 31 Cine en V.O.

"Les monts bleus"



# Clínica **Dental** ALFAZ

Dr. C Jones & Associates

## Les desea una muy Feliz Navidad



**Durante este Otoño  
diagnóstico, presupuesto  
y radiografía panorámica  
gratis\***

*\*presentando este anuncio*

**\*15%**  
**EN TRATAMIENTOS  
CLINICOS**

Avenida Pais Valencià, 2 · Edificio España 2B · 03580 ALFAZ DEL PI (Alicante)  
clinicadentalalfaz@wanadoo.es · T (+34) 96 588 79 75 · F (+34) 96 686 03 43

TELÉFONO DE URGENCIAS  
**630 116 717**



## **ODONTOLOGÍA ESTÉTICA: Las opciones se multiplican.**

Dr. Christopher Jones,  
nº col. 2395 (Clínica Dental Alfaz)  
Cirujano Oral

Al igual que los materiales utilizados en estética dental continúan mejorando, su versatilidad se expande en un abanico de posibilidades, las cuales dan al paciente mas de una opción a la hora de elegir el tipo de tratamiento. Dichos materiales, rozan la invisibilidad y a la vez son más duraderos.

Si sus dientes tienen manchas o bien tienen un color desfavorable; o si tienen huecos entre los mismos por la pérdida de uno o varios; o si no le gusta su forma o su posición en la boca: la odontología estética podría dar solución a este problema.

### **Carillas de porcelana.**

Este tipo de tratamiento, es cada vez más solicitado entre los pacientes. Las carillas, son un tipo de fundas echas en el laboratorio, que se adhieren a nuestros dientes de forma similar que una lentilla a nuestro ojo. Las utilizamos para cambiar tanto el tamaño como el color y la forma de las piezas dentales. Mediante este procedimiento, el dentista desgasta solamente la cara frontal de la(s) pieza(s) dañando al mínimo la superficie de las mismas.

Hay diferentes tipos de carillas dependiendo del material del que estén compuestas (plástico o acrílico, composite y cerámica).

Este tipo de tratamiento estético es bastante simple e indoloro, ya que en numerosas ocasiones podemos prescindir de la incómoda anestesia. El dentista "desgastara" una fina capa de esmalte de la superficie frontal de la pieza dental, para así hacer hueco a la carilla. Una vez desgastada, el dentista tomará una impresión de la pieza, la cual mandará al laboratorio donde se construirá la carilla. Una vez que ha sido fabricada, el diente es preparado con un gel de ácido ortofosfórico que producirá una rugosidad en la superficie del mismo, para que la adhesión entre éste y la carilla sea buena. Después, la carilla será pegada al diente con un adhesivo resínico. Los resultados en este tipo de tratamiento son muy buenos y dependen en gran proporción de la comunicación entre el odontólogo y el paciente al tener éste que facilitar toda la información posible (a través de fotografías, dibujos, etc.) del resultado que espera obtener.

# Bolsa de empleo

## AUXILIAR ADMINISTRATIVO/A (13/12/2011)

Se precisa auxiliar administrativo para empresa en Altea, edad entre 22 y 28 años. Se requiere nivel alto de inglés (hablado y escrito a demostrar en entrevista), informática nivel medio (ofimática, windows, correo electrónico, internet... a demostrar en entrevista. Las tareas a realizar serán: gestión de pedidos, albaranes, facturas, stocks, almacén, atención telefónica, televenta, etc... Se ofrece alta en la S.S; contrato en formación de aux. administrativo; sueldo s/convenio, con posibilidad de ampliar en función de aptitudes y ganas de superación. Jornada de lunes a viernes, contrato inicial de tres meses con posibilidad de extenderse hasta dos años dependiendo las aptitudes del demandante. Interesados enviar curriculum a: empleo.demandas@gmail.com

## COMERCIAL VENTAS (09/12/2011)

Se necesita comercial con experiencia en ventas a nivel internacional, imprescindible inglés y alemán. Interesados enviar curriculum a: anabelen@legendespecialistas.com

## ESTETICIENES (28/11/2011)

Se necesitan esteticienas con experiencia en uñas de gel y acrílico para nueva apertura en el centro de benidorm, incorporación inmediata, Interesados llamar a Yolanda 674879863

## PELUQUEROS/AS ALTEA (18/11/2011)

Se precisan peluqueros/as con mas de dos años de experiencia para salón de belleza en Altea centro. Jornadas intensivas mañana o tarde. Interesados llamar a 625 576 618 preguntar por Maricler.

## PELUQUEROS/AS BENIDORM (18/11/2011)

Se precisan peluqueros/as con más de dos años de experiencia, para nueva apertura de salón de peluquería en el centro de Benidorm. Incorporación inmediata, jornadas intensivas de mañana o de tarde. Bien remunerado. También coloristas cualificados. Interesados llamar al teléfono: 606 511 011 y preguntar por Alberto.

## DEPENDIENTE/A (17/11/2011)

Se busca dependiente/a con idiomas para tienda en Benidorm. Imprescindible nivel experto de inglés y experiencia previa. Interesados enviar el curriculum al fax 96.586.09.01 o email: rrhh@get.es

## AUXILIAR ADMINISTRATIVO/A (16/11/2011)

Se precisa auxiliar administrativo/a con conocimientos en las competencias propias del puesto ofertado. Se requiere formalidad y seriedad. Se ofrece alta en la seguridad social y contrato inicial de duración determinada. Interesados/as enviar Currículum Vitae a: selecad2011@hotmail.es

## COMERCIAL (16/11/2011)

Se precisa comercial con experiencia para asesoramiento a empresas especialistas en PYMES. Se requiere persona responsable y dinámica. Contratos de formación, formación bonificada, LOPD, Prevención Blanqueo, Prevención Riesgos Laborales. Construye tu propio negocio sin necesidad de ser franquiciado. Formación a cargo de la empresa. Posibilidad de crear equipos de zona, altas comisiones. interesados llamar al teléfono: 965 634 539



C/Escuelas Nº 14 · Alfaz del Pi · Tel.: 96 686 02 13

SI USTED TIENE UNA EMPRESA Y NECESITA EMPLEADOS NO DUDE EN PONERSE EN CONTACTO CON LA BOLSA DE EMPLEO DE ALFAZ DEL PI

TELEFONO 966860213 PREGUNTAR POR VANESSA

## El ayuntamiento pone en marcha una campaña de captación de voluntarios

"Hace falta gente joven dispuesta a echar una mano y aportarnos su energía" y a ellos especialmente va dirigido este llamamiento según señaló Gunilla Herrera, concejal de bienestar social del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi

Si lo esencial para participar en el voluntariado es querer y disponer de tiempo, ahora que vienen las vacaciones "consideramos es el

momento idóneo de animarse y probar" apunta la edil alfasina dispuesta a reforzar las huestes del voluntariado local.

Gunilla Herrera reconoce que en estos momentos apenas hay jóvenes en el movimiento de voluntariado local donde la mayoría son adultos "personas estupendas por cierto" añade la edil alfasina, pero no deja de ser llama-

tivo el desinterés de los más jóvenes cuando debería ser al revés. "Hemos pensado que es cuestión de desinformación" de ahí que la concejalía de bienestar social del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi pone en marcha una campaña de captación de voluntarios especialmente dirigida a los jóvenes "y por supuesto a todos los ciudadanos con ganas de ayudar a los demás" aclara la concejal.

# it's A SMALL WORLD

## RESTAURANT

Filetones · Super ensaladas  
Pescado Fresco · Sabrosos Crêpes  
Ven y disfruta

Abierto todos los días  
12.00 - 23.00 hrs.

c/. Narciso Yepes, 2  
Local 4 (Entrance Golf!!)  
ALBIR

96 686 83 01  
600 36 72 18

# AHORA EN

## mon natura

PRODUCTES I TERÀPIES NATURALS

- YOGA
- YOGA PARA NIÑOS
- YOGA PARA LA ESPALDA
- QI GONG
- BIODANZA
- MEDITACIÓN DE LA DANZA

Charlas, Cursos y mucho más

**INFÓRMATE EN:**  
Teléfono 96 686 04 68  
[www.mon-natura.com](http://www.mon-natura.com)

- HERBODIETÉTICA
- ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA
- NUTRICIÓN DEPORTIVA
- COSMÉTICA NATURAL
- LIBRERÍA ESPECIALIZADA

QUIROMASAJE    FLORES DE BACH    PAR BIOMAGNÉTICO



Moda Infantil

# EL RATOLÍ



*Una pequeña sonrisa,  
un palabra de aliento,  
un poco de amor a alguien cercano,  
un regalo a alguien que estimamos,  
desear lo mejor el año que llega,  
esto hace una  
Navidad Feliz.*



**NUEVA DIRECCIÓN**

C/Ferrerías, 21 · L'ALFAS DEL PI · Tif. 96 588 72 61

facebook Moda Infantil El Ratolí

[www.mon-natura.com](http://www.mon-natura.com)    [info@mon-natura.com](mailto:info@mon-natura.com)  
Plaça de la Creueta, 1 - L'Alfàs del Pi

# CONSEJOS PARA COMPRAR EN NAVIDAD

Las Organizaciones de Consumidores y Usuarios, y las OMIC recomendamos adelantar las compras navideñas para evitar el incremento de precios en los productos típicos navideños, ya que cuando la demanda aumenta se incrementan los precios.

-No se deje deslumbrar por las promociones 2X1 ó 3X2, calcule el precio de la unidad y haga cuentas para comprobar si la oferta es verdaderamente razonable.

-Antes de adquirir un producto o contratar un servicio compare precios en distintos establecimientos.

-Evite las prisas y las aglomeraciones. Procure adelantar sus compras antes de los días críticos.

-Haga una lista detallada de lo que realmente necesita, y procure no salirse de ella.

-Pida siempre una factura o ticket de compra. Consérvelos durante un tiempo, son necesarios para reclamar.

-Antes de pagar, pregunte por la posibilidad de cambiar el artículo. Los comerciantes están obligados a cambiar los productos defectuosos en cualquier época del año.

-Compruebe que el etiquetado de los productos es el correcto, así como la fecha de caducidad.

## SEGURIDAD Y ETIQUETADO DE LOS JUGUETES:

En estas fechas se incrementan las compras de juguetes, es momento de tener en cuenta una serie de normas de seguridad y etiquetado que deben tener todos los juguetes que están a la venta, tenga en cuenta a la hora de comprar juguetes lo siguiente:

-Compruebe la etiqueta del juguete: debe recoger el nombre, marca registrada y dirección del fabricante, agente o importador dentro de la U.E., marca de seguridad y homologación "CE", instrucciones de uso si las hay, y asesoramiento para una utilización segura del juguete.

-Compre juguetes sencillos. Por lo general, cuanto más complicados son más caros resultan y más fácilmente pueden estropearse.

-Si compra juguetes desmontables, compruebe que todas las piezas son lo suficientemente grandes para impedir que los niños se las introduzcan en la boca.

-Tenga en cuenta las advertencias sobre la edad. Un juguete diseñado para un niño mayor puede perjudicar a uno más pequeño.

-Tenga especial cuidado con los juguetes con partes eléctricas o con transformador. Deben

estar aislados y protegidos de forma adecuada para evitar riesgos en contacto con cables conectados. En España no pueden venderse juguetes con más de 24 voltios.

-En general se deben observar las precauciones que se deben tener al realizar cualquier tipo de compra y evitar dejarse influenciar por la publicidad utilizada para seducir a los pequeños.

- Por último, recuerde que los juguetes, además de ser divertidos, pueden utilizarse como instrumentos para la educación infantil. Un buen juguete desarrolla la imaginación del niño, le divierte y le educa.



## TU OPINIÓN TAMBIÉN CUENTA



Federico García Lorca, 11 bajo  
 03580 L'ALFAS DEL PI - Alicante  
 Telfs.: 965 888 529 / 965 888 265  
 Fax: 965 888 007  
 omic@lalfas.com  
 www.lalfas.com/omic

Necesitamos tu ayuda para poder mejorar l'Alfàs y conseguir que sea la ciudad que todos queremos. Escribe tus sugerencias, quejas, comentarios u observaciones sobre servicios públicos, privados, etc. de nuestro municipio sin necesidad de presentar una reclamación formal.

NOMBRE Y APELLIDOS	
DIRECCIÓN	
POBLACIÓN	C.P.
TELF	E-MAIL
RESIDENTE EN ALFAZ <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	MOTIVO DE SU ESTANCIA EN ALFAZ DEL PI <input type="checkbox"/> TURISMO <input type="checkbox"/> TRABAJO <input type="checkbox"/> OTROS...

SUGERENCIA O QUEJA

# La Provence

PANADERIA CAFETERIA DESAYUNOS BREAKFAST

*Repas  
Moules - Frites  
Brochette - Boeuf  
Salade*

*Fabrication Artisanale  
Boulangerie - Pâtisserie - Cafétéria  
Ouvert tous les jours 6h. 3mm.*



*Sur Commande - Gateaux Anniversaire  
Telf. 966 868 373 / 687 504 480*

*Salle Gratuite Pour association Et Anniversaire*

*Avda. Albir, 89 - Playa ALBIR*

## L'ALFÀS UNIDO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

se podía leer en la pancarta que encabezó la marcha organizada en la localidad con motivo de celebrarse el Día contra la Violencia. El recorrido terminó en la Plaza Mayor donde se procedió a leer el manifiesto aprobado en el Pleno celebrado esa misma mañana en el Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi.



## el rincón del lector

### Navidad 2011

Si pensamos y meditamos con claridad,  
sabemos que llega la Navidad,  
fecha de gran solemnidad.

Días muy familiares,  
entrañables e inolvidables,  
se reúnen las familias  
recordando a los ausentes.

Las despensas están repletas  
invitando a los glotones,  
a degustar los turrone,  
"pastissos" y mazapanes.

No debemos olvidar, a los que lejos del hogar,  
ese día tan señalado  
no pueden estar a nuestro lado.

El recuerdo estará presente,  
y al llegar el día siguiente  
todos tendrán que marchar,  
dejándose y olvidando el malestar.

Y si queremos ser felices  
debemos solidarizarnos  
con todos aquellos que sin trabajo,  
ni cobijo ni pan,  
están pansándolo mal.



Vicente Pérez Such



## Alimentación para fortalecer tu sistema inmune

Lo que comemos afecta directamente al mantenimiento del sistema inmune desde que empezamos a flotar en el útero materno. Una buena alimentación es clave para mantener la salud, especialmente para las personas deportistas. Las carencias pueden llevar a una inmunosupresión después del ejercicio intenso. Para evitarlo no te olvides de incluir en tu menú diario lo siguiente.

### Carbohidratos para protegerte

Los estudios con corredores de maratón, triatletas, remeros y futbolistas demuestran que las bebidas deportivas con carbohidratos que se toman para aportar energía mientras se realiza ejercicio, mantienen las concentraciones de glucosa en sangre y reducen el aumento de hormonas del estrés que se produce cuando el ejercicio es muy intenso y que pueden alterar la inmunidad.

También se ha visto que los carbohidratos proporcionan energía o glucosa a las células inmunes para mantener el ritmo metabólico y seguir realizando sus funciones de defensa. Los suplementos de carbohidratos deberían tomarse antes, durante y después de cualquier ejercicio de resistencia de más de 90 minutos de duración.

Así se asegura poder mantener los niveles de glucosa en sangre y el cerebro no recibe señales de estrés fisiológico durante el ejercicio, evitando la liberación de las hormonas del estrés que suprimen el sistema inmune y producen inflamación. Los carbohidratos te aseguran un rendimiento mejor y una recuperación rápida, reduciendo el riesgo de infecciones por ejercicio.

### Un aminoácido muy defensivo

La glutamina es el aminoácido más abundante en el plasma y músculo. Se le conoce como un buen complemento inmunitario porque aporta energía para las células inmunitarias (linfocitos y macrófagos) y, aunque los ejercicios intensos y prolongados no disminuyen las reservas de glutamina a niveles críticos, el descenso de glutamina puede provocar falta de energía en las células de defensa y dejar un resquicio a los patógenos que debilita el sistema.

### Ramificaciones que te defienden

Los aminoácidos ramificados o BCAAs, intervienen en la regeneración de las proteínas musculares que se produce cuando ejercitas un músculo intensamente durante mucho tiempo. Los suplementos con estos aminoácidos parecen evitar el daño muscular producido por los excesos de entrenamiento y reducir la inmunosupresión por estrés físico.



### Vitaminas y minerales inmunitarios

Las vitaminas y minerales antioxidantes aumentan la resistencia a las infecciones y protegen a las células del sistema inmune de los daños provocados por los radicales libres.

Procura tomar una alimentación variada para que no te falten betacarotenos (vegetales de colores intensos), vitamina C (kiwi, cítricos, naranjas, mandarinas, limones...el limón facilita la eliminación de toxinas de nuestro organismo), vitamina B12 (carnes y pescados), vitamina E (aguacate y aceites vegetales), zinc (carnes, pescados y mariscos) y selenio (levadura de cerveza).

### Las sopas antibióticas

#### Sopa de ajo y tomillo

Las abuelas sabían lo que hacían cuando te obligaban a tomar sopas de ajo. Este caldo calentito es un batallón de refuerzo para evitar gripes y resfriados. Basta poner

al fuego 8 dientes de ajo picados, una pizca de tomillo, una cucharada de aceite de oliva y un litro de agua. Al hervir se añade un huevo batido y se sirve caliente con 4 rebanadas de pan tostado encima.

#### Sopa de cebolla

La cebolla es el mejor remedio contra las infecciones respiratorias, especialmente faringitis, laringitis e infecciones pulmonares. Para hacer la sopa se cortan en aros dos cebollas y se cuecen en un caldo con pollo, aceite de oliva, jengibre, puerro, ajos y apio. Se toma bien caliente con unas cucharadas de queso rallado.

#### Alimentos de barrera

A la hora de hacer la compra, no deben faltar algunos alimentos que por su contenido en vitaminas, minerales y sustancias fitoquímicas, aumentan las defensas y reducen el riesgo de infecciones: ajo, tomillo, yogur, limón, miel, berros, cebolla, levadura de cerveza, germen de trigo, jalea real, polen, jengibre, pimienta, clavo y canela.

#### Los yogures, aliados

Si te gusta hacer ejercicio, no dejes de tomar dos yogures al día. El yogur es un alimento vivo que ayuda a mantener las defensas naturales porque contiene una gran cantidad de bacterias beneficiosas para la flora intestinal. Ahora puedes escoger entre cepas con *Streptococcus*, *Acidophilus*, *Lactobacillus*, *Bifidus*, etc. Todos estos microorganismos estimulan el sistema inmune en el sistema digestivo y aumentan la producción de células de defensa como los anticuerpos y las citoquinas.

Para asegurarte la calidad del yogur, escoge las variedades naturales y mira siempre la fecha de caducidad. Si puedes encontrar yogures biológicos, hechos con leche de vacas que no toman piensos industriales y que no siguen tratamientos con antibióticos y hormonas, tendrás el mejor alimento para conseguir el pasaporte diplomático ante las infecciones.

NUEVO HORARIO: lunes a viernes de 10.00 a 19.00 h. sábados cita previa

# Toñi

ESTÉTICA

*feliz Navidad  
y Próspero 2012*

Estética Toñi te invita a conocer los nuevos colores de Kylua..."



Ven y descubre las **NUEVAS OFERTAS** en circuitos de **TRATAMIENTOS CORPORALES...**

Tel. 96 588 76 52 · esteticaantonia@hotmail.es · C/ Ejercitos Españoles, 25 · 03580 L'Alfàs del Pi



## El centro de Información Juvenil (CIJA) de l'Alfàs propone dos escapadas a la nieve los meses de febrero y marzo para jóvenes de hasta 35 años

El concejal titular de juventud del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi, Oscar Pérez, ha animado a los interesados a informarse sobre ambas propuestas porque los precios se han ajustado al máximo al tratarse de una actividad coordinada por la plataforma comarcal Joves Marina Baixa.

La primera salida será en Febrero, del 17 al 19, a Sierra Nevada e incluye en el precio de 179 euros: viaje, seguro, alojamiento a media pensión y forfait.

El segundo viaje a la nieve será a Grandvalira, Soldeu El Tarter, del 4 al 9 de Marzo por 430 euros incluido viaje, alojamiento en pensión completa, forfait, material alpino, clases y seguro.

En ambos casos, concluye el concejal alfasino, guías profesionales se encargarán de tutelar al grupo.

**VIAJES ESQUÍ**

JOVE'S MARINA BAIXA

**SIERRA NEVADA**  
Del 17 al 19 de febrero  
**PRECIO: 179€**  
Incluye: viaje, alojamiento en media pensión, H\*\*\*Aben Húmeya forfait y seguro

**GRANDVALIRA SOLDEU- EL TARTER**  
Del 4 al 9 marzo  
**PRECIO: 430€**  
Incluye: viaje, alojamiento en pensión completa, H\*\*\*Comtes de Urgell Hab. dobles, forfait, material alpino, clases y seguro.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN LA CONCEJALÍA DE JUVENTUD DE QUALQUER AYTO.

**NUEVO**

# CANTIK estética



Tratamientos corporales  
Tratamientos faciales  
Depilación  
Cavitación  
Manicura - Pedicura  
y mucho más...

## OFERTA DEL MES

Del 15 al 30 de diciembre

**OPERACIÓN TANGA ROJO**

Depilación completa **25€** Maquillaje de fiesta **30€**

Del 1 al 15 de enero de 2012

Masaje corporal **"RELAX"** con aceite **30€**

Pide cita 966 86 80 08



# CANTIK

moda para la  
mujer de hoy

