



MAGAZINE N°96 | OCTUBRE 2023

**DEPORTES:**

**El éxito del Club Balonmano**

**Playa de Lepe:**

**un gran trabajo en equipo**



## **OCTUBRE, VUELTA A LA RUTINA:**

*Beneficios y Recetas Fáciles con Avena*

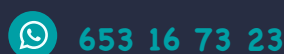
*Descubre los 6 alimentos energéticos y con pocas calorías que tienes que comer este Otoño*



Alquiler de Hinchables  
para todo tipo de eventos  
CASTILLOS - SUPER GIRO - ACUÁTICOS  
#MÁSDIVERQUEWILKIN



@DIVERWILKIN





# VIAJES GONALTOUR

CIAN: 217363-2

Avda. Andalucía, 55. Local 5.  
Lepe (Huelva)

**☎ 959 64 51 43**

# GONCA

**☎ 959 38 33 74**

**AUTOCARES**  
CI 18518178

Cno. De la Redondela, S/N.  
Lepe (Huelva)





# Eran otros tiempos

Editorial por Isabel Gómez

Atrás queda el calor, trasnochar y los amores de verano, dejando paso a las castañas asadas y los cambios de armario. Octubre es un mes curioso, por lo menos para mí, como también soy de pueblo se acerca la fecha en la que no dejas de escuchar durante 31 días lo que la gente opina de la celebración de Halloween y Todos los Santos. No importa que preguntes o no, cada uno da su opinión y como lo haga en un sitio público el debate está servido.

Cuando era niña, antes de que esa palabra anglosajona apareciera en nuestras vidas, **la tradición era ir a casa de mis abuelos y recoger los tradicionales "tosantos"**, así llamábamos a una pequeña bolsa de castañas, nueces, almendras y otros frutos secos. Llegando esa fecha, cada niño corría con ilusión a casa de sus padrinos, abuelos o familiares para comer y disfrutar en familia de estos productos típicos del otoño.

Eran otros tiempos, hay costumbres que se van perdiendo, pero siempre podremos recordar con añoranza y cariño aquellas vísperas del 1 de noviembre.

Un año más, solo queda esperar a finales de mes para ver por qué lado se decanta la gente, **¿castañas o calabazas? ¿nueces o esqueletos?**

Profundizando en el tema, resulta interesante reflexionar sobre ambas celebraciones de fama mundial, no solo en la incorporación de las nuevas, sino en la invasión que esto ha provocado. **Siendo honestos, España es un país de riquísima cultura, del que están desapareciendo costumbres y señas de identidad, convirtiéndolo en una sucursal de otra cultura, movida por la adoración del dinero y cuyo propósito es uniformar el mundo, barriendo todo rastro de singularidad en aras de**

**una globalización que castiga diferencias y valores autóctonos.**

Antaño, la festividad de Todos los Santos no llevaba aparejado un gasto en disfraces y se consumían productos propios, muchos en franca desaparición: carne de membrillo, pan de higos, arrope, níscolas...

Hemos sucumbido a un tsunami impuesto por la fuerza del dinero y la presión de las multinacionales del mercadeo con la colaboración entusiasta de la ingenua gente de la calle, que se ha apresurado a abrazar las novedades, vistiendo a hijos y nietos, con disfraces fuera de la época del carnaval.

**¿Y tú? ¿Eres más de Halloween o de Todos los Santos?**

*Carmen González*  
Estilista

697 388 027  
Calle Alonso Barba nº 28. Lepe (Huelva)

**COCINART**  
ELECTRODOMÉSTICOS

Todo en Electrodomésticos  
al mejor precio  
Financiación 12 meses. Sin intereses

Avenida de Andalucía, 57 (Local 6)  
Lepe - Huelva

639 738 582 - 959 38 27 09  
www.cocinartweb.com

**LEPE ACTUAL**

**ANÚNCIATE**  
669 39 60 86

**CUQUI TRUQUI**

Núcleo Res. San Juan, 4. Lepe (Huelva) 635 12 25 90

# ÍNDICE



## **EDITORIAL:**

Eran otros tiempos, pág 3.

## **EL ANDAMIO DE PAPEL:**

Persecución, pág 5.

## **ACTUALIDAD:**

- Lepe celebra sus X Jornadas Templarias, pág 6.

- Lepe promueve el envejecimiento activo con la Semana del Mayor, pág 7.

- Inaugurada la exposición fotográfica "La Antilla a través de la Historia", pág 8.

- La feria de Otoño y del Caballo de Huelva hace un guiño a los leperos, pág 9.

- El teatro Municipal de Lepe presenta un adelanto de su Otoño Cultural. pág 38.

## **ISLANTILLA:**

- El Festival Internacional de Cine Bajo la Luna de Islantilla hace balance de su decimosexta edición, pág 10.

- La playa de Islantilla, escenario del censo del camaleón en el sistema dunar, pág 11.

## **SERIES Y VIDEJUEGOS:**

Octubre, el mejor mes de la historia del videojuego, pág 12.

## **DEPORTE Y SALUD:**

Beneficios y Recetas Fáciles con Avena, pág 14.

## **REPORTAJES:**

Descubre los 6 alimentos energéticos y con pocas calorías que tienes que comer este Otoño, pág 16.

## **ESTAMPITAS:**

Género no marcado, pág 20.

## **DEPORTES:**

-La tradicional Gala del Deporte 2023 reconoce el éxito de nuestros deportistas, pág 21.

- El éxito del Club Balonmano Playa de Lepe: un gran trabajo en equipo, pág 24.

- El puerto de "El Terrón" acoge la VI edición del Concurso de Pesca desde

embarcación pág 26

- María Bautista, galardonada como mejor deportista femenina pág 27.

## **SAN ROQUE:**

Discreto comienzo de temporada 23-24 para el San Roque, pág 22.

**LAS ENTRAÑAS DE LA CASA MUSEO:**  
pág 28.

## **GENTE DE LEPE:**

Jesús Serrano, el talentoso joven que brilla en el Taekwondo, pág 30

## **VERSOS EN EL DOBLAO:**

Odiarte, pág 32.

## **LEPEROS POR EL MUNDO:**

Mónica Limón Bento, Billund (Dinamarca) pág 34.

## **TEJIENDO ESTAMBRE:**

La esencia, pág 36.

DIRECCIÓN: Isabel Gómez DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Rocío Abreu REDES SOCIALES: Arándano Estudio Creativo DIRECCIÓN COMERCIAL: Joaquín Vázquez, José Rodríguez y Juan Real. COMERCIAL: Josefa Márquez. IMPRESIÓN: Imprenta Real S.L.

COLABORADORES: Manolo "Castillo", José Dacosta Ramírez, Pepa Cordero Beas, Daniel Mena, Roque Oriá, Juanma López, Dr. Juan Ripoll, Isabel María González Muñoz, Betsabé García Martín, Juan Feria y Manuel Jesús Rodríguez González, Manuel Ramírez, Alicia Rodríguez Toscano, Juan M. López

HAN PARTICIPADO EN ESTE NÚMERO: JOVAPhone, GRUPOJOVA, Viajes Gonaltour, Autobuses Gonca, Carmen González Estética, Restaurante Entreolas, Cuqui Truqui, Asegos S.L., Logística Frigolepe S.L., Cocinart, Reyma Asesores, Todo Instal, Imprenta Real, Rodolia S.L., Cervecería Poniente, José García e Hijos SL, Tong Xing, Grupo Jacomé, Restaurante Valsequillo, Cafetería Trafalgar, Denta Lepe, Adeslas, Clínica Podología, Titulaciones náuticas, Con mucho love, Santiamén, Pepextin, Notario Vicente Francisco, Martins Electric Medina Burguer, Casa Puerto, Reciclados Lepe Pipón, Clínica Centro, Caffetal, Hotel Brasería La Barca, Vélez fotógrafos, Peluquería Victoria, Picasso Cocktail Bar, Físio Costa, Servicios Kimby y Aurelio SL, Gastrobar Nove, Mar de Kañas, Mi Meraki Box, Gamma Abreu, El Paseo, Audite clínica auditiva, Vibe Carburantes, Alemar Electricidad, Librería Zenobia, Café Central Playa, DiVino, Casa Mariano, Ópticas Álvarez, Salazones El Terrón, Panadería Ntra. Sra. de las Mercedes, Monteronuba S.L, Asistem Asesores, La Gestión, Barroso Obras y Reformas, El Albergo Gastrobar, Supérate, Notaría Blanca E. Barreiro Arenas, Mancomunidad de Islantilla y Ayuntamiento de Lepe.

Todas las personas que deseen publicar o participar en Lepe Actual pueden contactarnos a través del email: redaccion@lepeactuales

Las empresas interesadas en publicitarse: comercial@lepeactuales

DEPÓSITO LEGAL: H 33-2015.

Lepe Actual no se responsabiliza ni solidariza con la opinión vertida en este medio por sus colaboradores, quienes lo hacen desde su plena libertad de expresión y responsabilizándose de las mismas. La dirección de este medio no publicará aquellos artículos que atenten contra las distintas libertades religiosas, contra la libertad sexual o sean de contenido xenófobo o irientes contra las personas.



## **El andamio de papel:**

José Dacosta Ramírez es uno de los escritores más prolíficos de nuestra ciudad. En los últimos 20 años hemos podido leer sus columnas en La Voz de Lepe, Lepe Urbana y, actualmente, en Lepe Actual. Con una visión especial de todo lo que le rodea, Dacosta es capaz de llegar al alma de cada cuestión, de cada recuerdo o situación de la realidad circundante. Es capaz de plasmar en letras múltiples sentimientos, conectando con el alma de cualquier lector. De profesión albañil y de corazón escritor.

## **Persecución** por José Dacosta



En estos tiempos que corren, en los que si no acontece un milagro muchas empresas y ciudadanos tendremos que salir corriendo de España, el varón tiene que cuidarse mucho de decir galanterías a una mujer en la calle, o de cederle el asiento en un autobús, aunque esté embarazada.

Por ser educado, **lo pueden perseguir casi con el mismo ahínco que por delitos de sangre**, cosa de la que no hay que extrañarse puesto que ya vive acosado por el simple hecho de haber nacido hombre.

Las personas responsables de esta situación están instaladas en la ordinariéz, en el odio a todo lo que huelva a testosterona, en adoctrinar a los niños con sus sucias ideas, y además pretenden colarse en nuestros dormitorios para asesorarnos sobre la postura a adoptar para procrear.

### **Parece que estamos gobernados por gente perversa y semianalfabeta**

sin unos conocimientos básicos de cultura. Para más inri, aquí también te juzgan y te condenan medios afines a esos movimientos como periódicos, televisiones, o ciudadanos de a pie que se dejan llevar por los mismos.

Ellos señalan, y buena parte de esta manipulada colectividad sale disparada a las calles o a las redes para linchar al acusado como en el salvaje Oeste. El que suscribe, conoció una treintena de años de franquismo, y esto se está pareciendo bastante a aquella autarquía.

La diferencia, por poner un solo ejemplo y exceptuando los largos y crueles años de la posguerra, es que por entonces se echaban a patadas a los que ocupaban una casa ajena, y ahora los puntapiés se los lleva el

legítimo propietario si osa acercarse a su propiedad.

Resulta paradójico que a esto lo llamen **"progresismo"**, cuando estamos viviendo situaciones anómalas y represivas que ni se daban en los últimos años de la dictadura.

Aquí, en la actualidad, además de acorralar al hombre por el delito de serlo, se oculta, se censura, y se persigue a la razón y a la sinceridad solapadamente, al tiempo que se maquilla a la mentira llamando a las falsas promesas incumplidas "cambios de opinión".

Toda esta sinrazón, la bendice un considerable número de españoles que llegaron a este mundo con paz, progreso, y todo hecho, y les importa un bledo deshacerlo porque no aprecian el sudor y la sangre que costaron levantar este país, ni el valor de la concordia y la verdad.

**Prueba fehaciente de ello, es que han encumbrado a unos mentirosos compulsivos sin escrúpulos para regir nuestras más altas instituciones.**



Dr. Alejandro Rodríguez

959 83 05 41

Clínica Alejandro Rodríguez

C/ Alcalde César Barrios, 7. Lepe (Huelva)

**Adeslas**  
OFICINA COMERCIAL DE LEPE

Agente de Seguros Exclusivo

Telfno. 959 734 218

Fax. 959 734 218

email: garridorr@adeslas.es

Avda. Blas Infante, 2 C. Lepe (Huelva)

**TITULACIONES NÁUTICAS**  
Licencia de navegación

No pierdas la oportunidad de sacar la nueva licencia de navegación. (Sin examen. Solo por asistir a un curso de 6 horas podrás manejar barcos de hasta 6 metros de eslora y motos náuticas)

Patrón de embarcación básica (PNB) Patrón de embarcaciones de recreo (PER)  
Motonáutica A - Ampliación PER

Contacto: Fijo: 959 38 27 40. Móvil: 678 931 367. C/Brasil, 6. Lepe (Huelva). superateformacion@gmail.com

## Lepe celebra sus X Jornadas Templarias

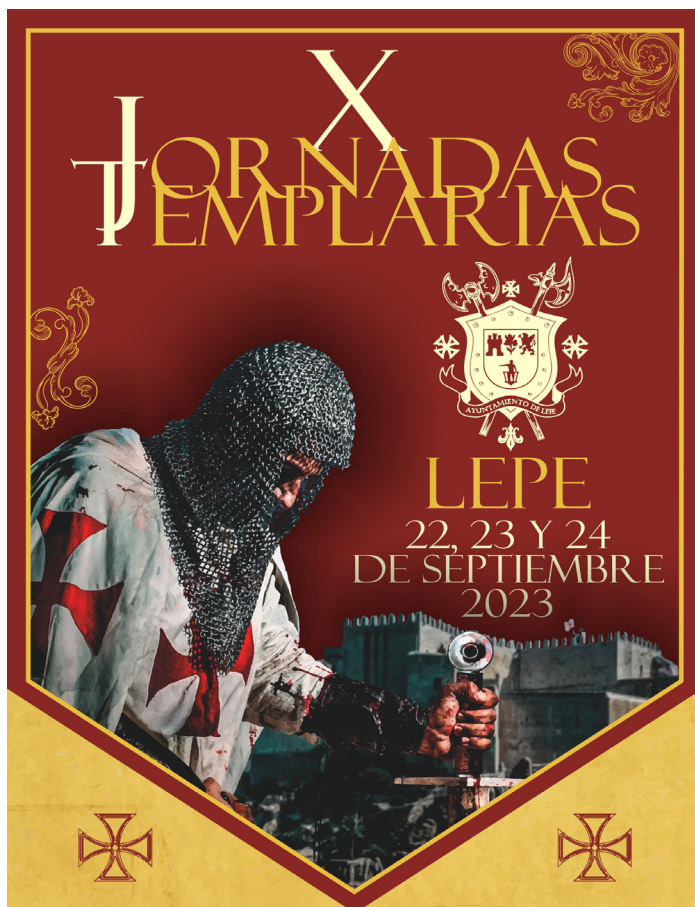
Lepe celebró sus tradicionales Jornadas Templarias, dando comienzo con un **gran pasacalles por las calles del centro con músicos, zancos, malabares y personajes fantásticos**, que tomó como salida la explanada del Campo de Fútbol de Lepe, avanzando y recorriendo la calle Alonso Barba, Real, Rodrigo Pérez de Acevedo y Plaza España.

Durante todo el fin de semana tuvieron lugar numerosas actividades que trasladaron Lepe a la época medieval. Conciertos de música celta y folk, mercado medieval, espectáculos de fuego y malabares, teatro de títeres y de calles, entre otras muchas propuestas.

Las jornadas, organizadas por el Ayuntamiento de Lepe, contaron con la colaboración de muchas hermandades y colectivos del municipio, entre los que se encuentran las hermandades de la Victoria, del Cristo de la Misericordia, Ntra. Sra. de los Dolores, Ntro. Padre Jesús Nazareno, Sacramental, Hermandad de San Roque, Grupo Scout Rhode's, Escuela Municipal de Música de Lepe, asociación Estuario, Club de Balonmano pista y playa y asociación Puntanimals.

También colaboraron con ambientación y propuestas inspiradas en la época medieval establecimientos hosteleros de la localidad como Santiamén Lepe, Casa Felipe, Cafetería El Núcleo, Casa Revuelta - La Rinconá, Caffetal, Abacería La Colonial, Peña Flamenca y Cafetería Bella Mar.

Desde el Ayuntamiento de Lepe se animó a todos los habitantes de la localidad costera a participar en las actividades programadas con motivo de las X Jornadas Templarias, para que pudieran disfrutar de esta tradicional cita de la programación de otoño.



### La época de los templarios

Se trata de un certamen que convierte su **casco antiguo en un pueblo de la Edad Media, en el que los caballeros templarios son protagonistas de este evento cultural y de ocio**. Aunque Lepe no cuenta con monumentos medievales, su historia es rica en acontecimientos históricos. Las fuentes citan la presencia de caballeros templarios en la villa durante el siglo XIII, y por ello, el municipio lepero organiza cada año estas jornadas para celebrar el vínculo a la época de la Reconquista.



Tífono: 959 64 52 71  
Fax: 959 38 41 84  
Móvil: 679 950 999

C/ Alonso Barba, 43. 1º. 21440 Lepe (Huelva)



T 959-381846  
M 629-776919

logisticafrigolepe@gmail.com



Manuel Fernández Camacho  
Graduado Social / Asesor Fiscal  
Perito tasador judicial  
Avda. de las Flores, 30. Lepe (HUELVA)  
Telf: 959 38 41 02. Fax: 959 38 11 95.  
Móvil: 666 55 08 41  
email: manuel@asesoriareyma.es

# Lepe promueve el envejecimiento activo con la Semana del Mayor

Durante la Semana del Mayor, los mayores del municipio disfrutaron de actividades de ocio y tiempo libre entre las que destacaron las deportivas y charlas de salud, calidad de vida, autoestima o cuidados.

Asimismo, el CPA «Santa María de la Bella» continúa organizando interesantes actividades para conmemorar esta celebración, así como otras de larga duración (para todo el curso). Entre ellas se encuentran, clase de gimnasia de mantenimiento y la charla informativa «Salud y calidad de vida» por José Miguel Robles, doctor de la Universidad de Huelva, clase de pilates y el taller de manicura «Cuida tus manos», impartido por Patricia Delgado; senderismo por el Parque Camaleón, clase de pilates y el taller de autoestima y autoconocimiento «Mirarse con buenos ojos», por el

Programa Lepe Siente, y el tradicional homenaje al mayor, en las instalaciones del propio centro de participación activa.

## Actividades para mayores en el CPA Santa María de la Bella

Llegó el mes de septiembre y con él, el comienzo de un nuevo curso no solo para los más pequeños si no también para los veteranos que en Lepe acuden de manera asidua hasta el CPA Santa María de la Bella, ubicado en la Avenida de Huelva del municipio. Su programación del primer trimestre se presentó en la Sala de Juntas de la casa consistorial por parte de Mariana Otero y Manoli Santana, teniente de alcalde y concejala del área de Mayores respectivamente. **El plazo quedó abierto para aquellas personas**

mayores de 50 años residentes en Lepe, pudiendo inscribirse de manera presencial en las instalaciones del CPA Santa María de la Bella.

Allí podrán realizar desde actividades deportivas como zumba gold, hasta culturales destacando el Coro, las clases de palillos, baile flamenco y salón. Este año, como novedad se suma la actividad de pandereta alosnera y el Aula de la Experiencia, que el pasado curso contó con más de 100 matriculados, consiguiendo el mayor número de alumnado a nivel provincial. La nueva temporada de actividades quedará inaugurada próximamente, dando lugar a un nuevo curso lleno de viajes, aprendizaje y diversión, por y para el envejecimiento activo de este colectivo tan importante para Lepe, siendo la historia viva de la localidad.

# ABIERTO PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

## CPA sAnTA MaRÍA DE LA BeLLa

DEL 15 DE SEPTIEMBRE A 15 DE OCTUBRE

**ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

**SOLO MAYORES DE 50 AÑOS**

- Zumba Gold
- Mantenimiento
- Stretching
- Aquagym
- Senderismo
- Pilates
- Yoga

EMPIEZAN EL 18 DE SEPTIEMBRE

**TALLERES CPA**

**SOLO MAYORES DE 50 AÑOS**

- Sevillanas
- Baile de salón
- Palillos
- Canto
- Pandereta Alosnera
- Coro

EMPIEZAN EL 2 DE OCTUBRE

**TALLERES para mayores de 18 años**

Alcaldías de barrios

- Costura
- Ganchillo

EMPIEZAN EL 2 DE OCTUBRE

**+ INFORMACIÓN EN NUESTRA OFICINA**

LUNES A VIERNES 09:00h a 14:00h/17:00h a 20:00h

centrosmb@lepe.es  
cpasantamariadelabella

647.70.69.47/607.50.50.77



# Programación 2023/2024

## CPA SANTA MARÍA DE LA BELLA

**ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO LUNES Y VIERNES 10:00H A 10:45
- ZUMBA GOLD MARTES Y JUEVES 11:00H A 11:45H
- AGUAGYM MIÉRCOLES 09:00H (2,75€)
- SENDERISMO MIÉRCOLES 09:00H A 11:30H
- STRETCHING MARTES Y JUEVES 18:45H A 19:30H
- PILATES MARTES Y JUEVES 10:00H A 10:45H
- YOGA LUNES Y VIERNES 11:00H A 11:45H

MONITORES: TOMMY VALENTE/MARICARMEN MORENO/ CARLOS RUBIO

TODAS LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EMPIEZAN EL DÍA 18 DE SEPTIEMBRE

**ACTIVIDADES CULTURALES**

- CORO STA. M<sup>a</sup> DE LA BELLA MARTES Y JUEVES 17:00H A 18:30H
- CORO NTRA. SRA. DEL CARMEN MIÉRCOLES 17:00H A 19:30H
- CLASES DE CANTO LUNES 17:00H A 18:30H

MONITORA: PAQUI CARRASCO

- AULA DE LA EXPERIENCIA TODOS LOS JUEVES 17:30H A 19:30H EN LA COMUNIDAD DE REGANTES CUOTA ANUAL : 25€ IMPARTIDAS POR PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD DE HUELVA
- VISITAS CULTURALES A DIFERENTES LUGARES DE LA PROVINCIA Y ALREDEDORES (DESTINOS/PRECIOS/HORARIOS Y FICHAS) CONSULTAR EN NUESTRA OFICINA O EN LAS REDES SOCIALES.

**TALLERES CPA**

- SEVILLANAS LUNES 19:15 A 20:00H MIÉRCOLES 10:00H A 11:00H MIÉRCOLES 18:45H A 20:00H
- BAILE DE SALÓN LUNES 20:00H A 21:00H MIÉRCOLES 20:00H A 21:15H
- PALILLOS LUNES 18:30H A 19:15H MIÉRCOLES 17:30H A 18:45H CUOTA PARA MAYORES DE 50 AÑOS: 20€/AÑO
- PANDERETA ALOSNERA MIÉRCOLES 11:00H A 12:00H MONITORA: PEPA REBOLLO
- GANCHILLO LUNES 17:30H A 19:00H MIÉRCOLES 09:30H A 11:00H CUOTA TRIMESTRAL : 20€ (CENTRO DE ASOCIACIONES DE LEPE)

MONITORA: PEPI CACERES

**TALLERES ALCALDÍAS DE BARRIO**

TALLERES DE COSTURA

PLAZO DE INSCRIPCIÓN DEL 15 DE SEPTIEMBRE A 15 DE OCTUBRE. CUOTA MENSUAL : 15€

MONITORES: PEPI CACERES / PEPI CARRASCO

**NOVEDADES**

TALLER DE PANDERETA ALOSNERA

YOGA

STRETCHING

**+ INFORMACIÓN EN NUESTRA OFICINA**

LUNES A JUEVES 09:00h a 14:00h/17:00h a 20:00h VIERNES 09:00h a 14:00h

centrosmb@lepe.es  
cpasantamariadelabella

647.70.69.47/607.50.50.77



# La Antilla a través de la historia

## Exposición fotográfica

Con Motivo del Día Mundial del Turismo



Del 25 al 30 de Septiembre de 2023  
Capilla San Cristóbal (Lepe)

### Horario

Lunes: 17:30 a 19:00 h.

Martes a Viernes: 10:00 a 14:00 h.  
y 17:00 a 19:00 h.

Sábados: 10:00 a 14:00 h.



se realizó el programa especial de Radiolé Costa de la Luz desde el Hotel Marlin de La Antilla. También, el 27 de septiembre tuvo lugar la ponencia «La Antilla a través de la historia», a cargo de Emilia Mendoza Beltrán en el edificio de la Comunidad de Regantes «Piedras-Guadiana».

**Durante la Semana del Turismo, también ha habido descuentos del 10% bajo reserva en las actividades de la Escuela Hípica Antonio Real y en Excursiones Marítimas El Terrón.**

La Concejala delegada de Turismo, Comunicación y Playa de Lepe, Elena Vélez señaló la importancia de dicha semana, así como sus actividades: "en Lepe volvemos a celebrar intensamente la semana del turismo, y para ello este año hemos destacado como ha cambiado nuestro municipio a lo largo de la historia con una amplia programación de actividades".

El Día Mundial del Turismo 2023 es una llamada a la acción para que la comunidad internacional, los gobiernos, las instituciones financieras, los socios para el desarrollo y los inversores del sector privado se unan en torno a una nueva estrategia de inversión turística. Por lo que, tanto Huelva capital como algunos pueblos costeros prepararon ciertas actividades gratuitas como promoción turística. En Punta Umbría se podía visitar gratis algunos monumentos, además de obtener visitas guiadas. Se trata de una buena oportunidad para acercar a la ciudadanía a conocer la riqueza patrimonial de cada pueblo.

## Inaugurada la exposición fotográfica "La Antilla a través de la Historia"

El alcalde de Lepe, Juan Manuel González, inauguró el lunes 25 de septiembre, la exposición de fotografías «La Antilla a través de la historia», una actividad incluida en la Semana del Turismo que organizaba el Ayuntamiento de Lepe en la capilla de San Cristóbal. La muestra incluyó imágenes antiguas de la localidad, formada por 25 fotografías extraídas del libro "Lepe memoria gráfica" del Archivo Municipal, que cuenta con imágenes de 1926 a los años 70, y ha sido visitable del 25 al 30 de septiembre, en horario de mañana y tarde. Además, el 26 de septiembre



C/ Las Moreras, 2 | 21440 Lepe Huelva | T. 959 64 52 36  
www.josegarciaehijos.com



Moda: ropa, zapatos, bolsos  
y complementos

C/ Los Cruces, 6. Lepe (Huelva)

cervecería-marisquería



barrada de pescadores  
la antilla



635 875 444

www.pinturasjacome.com

EMAIL... contacto@pinturasjacome.com

¡Somos especialistas en rehabilitar la imagen de su vivienda!



## ***La feria de Otoño y del Caballo de Huelva hace un guiño a los leperos***

La alcaldesa de Huelva, Pilar Miranda y José Manuel Sayago, presidente de la Asociación Huelva Ecuestre, presentaron en el patio consistorial el cartel de la sexta edición de la Feria de Otoño y la octava de la Feria del Caballo, que este año se amplía un día más, **celebrándose del 12 al 15 de octubre en el Parque Alcalde Juan Ceada Infantes, popularmente conocido como Parque de Zafra**. En un acto arropado por organizadores, patrocinadores, colaboradores y amigos, con la presentación del cartel oficial, obra del diseñador gráfico almonteño Juan Antonio de la Torre, se activó la cuenta atrás de una edición que se presenta "histórica, porque llega llena de fuerza, al contar con el respaldo de los ciudadanos, que se han implicado duplicando el número de casetas".

De esta forma, Pilar Miranda agradeció a la Asociación Huelva Ecuestre **"el trabajo y la ilusión demostrada para dotar a Huelva de una Feria de Otoño contra viento y marea"** Un esfuerzo que **"cuenta además con el calor y el apoyo de nuestra ciudad y que el Ayuntamiento de Huelva, no puede más que ponerse a su servicio para ayudar a que este evento siga creciendo y reforzándose, con el más firme compromiso de colaborar para que vuestro trabajo pueda lucir como se merece y Huelva pueda disfrutar de una gran Feria"**.



Asimismo, la alcaldesa felicitó a Juan Antonio de la Torre, "por un precioso cartel que consigue unir a Huelva con Lepe, localidad a la que este año se dedica la Feria, y también los dos conceptos de la Feria del Caballo y de Otoño". Un cartel "que es aún más hermoso cuando descubres los detalles, las señas de identidad de Huelva y Lepe, los colores del otoño con el azul de Huelva".

Pilar Miranda celebró así la dedicatoria al municipio de Lepe, "un pueblo hermano que puede presumir de una extensa caballería y una enorme afición, que merecen este reconocimiento y homenaje". En este sentido, desde el Ayuntamiento de Huelva recordó que la Feria del Caballo pretende poner de relieve el sector equino onubense como

generador de una importante actividad económica, deportiva, cultural y de creación de empleo, que además contribuye a mantener la biodiversidad ganadera de una manera sostenible y a la conservación del entorno medioambiental y social. De esta forma, **"la enorme afición al mundo del caballo en Huelva, la convierte en seña de identidad que los onubenses podemos identificar como profundamente nuestra, porque nos gusta, nos enorgullece y la podemos mostrar al mundo como representativa de nuestra cultura y de ahí esta Feria, una Feria de Día para Huelva, convertida en el escaparate de la enorme afición que existe en Huelva por el mundo ecuestre"**.



## *El Festival Internacional de Cine Bajo la Luna de Islantilla hace balance de su decimosexta edición*

El Festival Internacional de Cine Bajo la Luna - Islantilla Cinefórum, a través de su Organización, ha comenzado a hacer balance de su recientemente clausurada decimosexta edición. Una edición que arrancó el pasado 1 de julio con una Gala de Inauguración en la que se hizo entrega del Premio 'Francisco Elías' al director Juanma Bajo Ulloa, dando así el pistoletazo de salida a dos meses de proyecciones al aire libre que han concluido el pasado sábado 26 de agosto con su **Ceremonia de Clausura, la entrega de los Premios 'Luna de Islantilla' y la concesión del galardón honorífico 'Luis Ciges' al actor Pedro Casablanc.**

Se cerraba de este modo un ciclo de dos meses de proyecciones bajo la luz de la luna en el patio del Centro Activo de Islantilla en las que se han registrado aforos completos en casi todas las sesiones de las alrededor de 200 obras proyectadas, consolidando así la ampliación del espacio de butacas que se inauguró en la edición anterior.

El Festival de Islantilla conseguía un año más mantener el número de obras registradas a concurso por encima de los 1.500 títulos (concretamente 1.561 inscripciones), con producciones procedentes de 53 países de los cinco continentes.

Cabe destacar, asimismo, el excelente marco en el que se han podido desarrollar los dos principales eventos del Festival: la Gala de Inauguración y la Ceremonia de Clausura, así como los respectivos homenajes y encuentros con Juanma Bajo Ulloa y Pedro Casablanc, y la Mesa Redonda con Assumpta Serna, Scott Cleverdon y Frasko Domínguez, que han tenido como escenario los espectaculares jardines del Hotel Estival Islantilla, sede oficial de la muestra por octavo año consecutivo. El entorno de ambas galas no hizo sino mejorar aún más el glamour de estos actos con un espacio mágico rodeado de palmeras y vegetación exuberante excelentemente iluminada.

Por su parte, el Alcalde en funciones de Isla Cristina, Francisco Zamudio, ha manifestado ha recordado **"la importante apuesta que desde la Mancomunidad se ha hecho siempre por la cultura como medio de promoción de nuestro destino, pero también como un atractivo más que ofrecer a quienes nos visitan, a nuestros residentes y a los ciudadanos y ciudadanas de Isla Cristina y Lepe, trayendo hasta Islantilla un evento de primer nivel que sirve para abrir una ventana al mundo a través de producciones audiovisuales procedentes de los cinco continentes"**.

Finalmente, Esteban Magaz, Director del Festival, ha valorado la edición saliente "como probablemente la mejor de la historia de esta muestra, tanto por la calidad de las obras exhibidas como por la respuesta del público en las proyecciones".



## *La playa de Islantilla, escenario del censo del camaleón en el sistema dunar*

La acción medioambiental, pionera en la costa onubense, cumple esta edición su vigesimoprimer aniversario y se ha venido celebrando de forma ininterrumpida.

Con la última jornada celebrada a final de mes, concluye la acción medioambiental estrella de cuantas se ejecutan por parte de la Fundación 'Centro de Estudios Marinos' en colaboración con la Mancomunidad de Islantilla: el tradicional censo del camaleón en el sistema dunar de este enclave costero compartido por los municipios onubenses de Lepe e Isla Cristina.

Un equipo conformado por un voluntariado de treinta y tres participantes, y con tres personas a cargo de la coordinación viene efectuando durante los tres últimos días un recuento de ejemplares de la especie más protegida y emblemática de Islantilla: el camaleón común o *chamaeleo chamaeleon*.

Las batidas se han desarrollado desde el atardecer hasta la medianoche, realizando dos búsquedas diarias: una con luz crepuscular y otra en oscuridad total, para ampliar las posibilidades de hallazgo. La zona de muestreo ha abarcado todo el frontal del Paseo Marítimo de Islantilla.

**Los resultados recogidos en esta acción, que se viene desarrollando desde el año 2002 para el estudio de la población de esta peculiar especie protegida y la evolución de su frágil ecosistema**, serán posteriormente analizados para extraer conclusiones, una vez se confronten los datos con respecto a muestreos anteriores.

Como adelanto, las primeras estimaciones arrojan un resultado que sugiere una anticipación en los ciclos de reproducción de la especie, tal vez consecuencia del cambio climático, lo que viene siendo observado en los últimos años, y que se constata en una eclosión más temprana de los huevos y una aparición de crías a finales de julio, en lugar de a finales de agosto como era habitual.

Del mismo modo, este censo ha servido para constatar el éxito de las acciones de voluntariado que se llevaron a cabo en años anteriores para la repoblación de retama, y que han repercutido en una mejoría ostensible del estado del sistema dunar, con un mayor vigor en el crecimiento de esta vegetación imprescindible para la supervivencia de este hábitat.

No obstante, la Fundación 'Centro de Estudios Marinos' ha alertado una vez más sobre **la preocupante presencia en el sistema dunar de abundantes residuos, por lo que ha confirmado la necesidad de seguir incidiendo en las campañas de sensibilización a la población para un uso responsable del ecosistema de la playa**. En esta ocasión, el nivel de basura registrado es alarmante y constata que los usuarios de la playa no son conscientes del valor ecológico del espacio y del enorme daño causado al camaleón y su entorno con un comportamiento irresponsable en la gestión de los residuos.



## Series y Videojuegos:

Cristian Alejandro Mendoza Mena es un joven aficionado, desde su infancia, a los videojuegos de todo tipo. Un amante empedernido de dicho arte, que sabe valorar cada obra como se merece. Con sus reseñas quiere hacer que los videojuegos nos lleven a conectar con nuestro niño interior.

### **Octubre, el mejor mes de la historia del videojuego**

A pesar de encontrarnos en el proceso de la vuelta a la rutina, no todo van a ser más responsabilidades, jugones, octubre es sin duda un mes muy bueno para la industria del videojuego, ya que de manera sorprendente, las compañías parecen que se han puesto de acuerdo para lanzar grandes títulos este mes. Lo increíble no son los grandes juegos que podremos disfrutar a lo largo del mes, sino la amplia variedad, porque muchos de los que salen al mercado son de una gran calidad, no solo por el presupuesto de dichas obras triple A, sino porque de verdad nos devuelven las ganas de volver a jugar, ilusionarnos con sus personajes, con su trama y su entorno. Desde Lepe actual os recomendamos que no dejéis pasar los siguientes:

### **Assassins Creed Mirage**

Nuevo lanzamiento de la IP más conocida de Ubisoft, este nuevo título, de la saga de asesinos más famosa del mundo de los videojuegos, vuelve al pie del cañón tras un año de respiro. En esta ocasión nos sumergimos en la historia de "Basin", un personaje secundario de la última entrega que nos causaba



mucha intriga. En esta ocasión, nuestro escenario será la ciudad de Bagdad en el siglo IX. Este juego estará disponible para todas las plataformas el día 5 de octubre.

### **Forza Motorsport**

Los amantes de la adrenalina y la conducción están de suerte este mes, ya que vuelve, tras varios años, una de las mejores experiencias de simulación, con nuevos modelos de coches, circuitos y por supuesto unos gráficos de escándalo, mejorando sus pasadas entregas. Este título solo estará disponible exclusivamente para las consolas Xbox y PC y se podrá adquirir el día 10 de octubre.

### **Lords of the Fallen**

Tras un largo letargo vuelve Souls-like, en esta ocasión, con un grado de dificultad alto, esperemos que su historia sea tan interesante como el aspecto grotesco de sus jefes. Podremos empezar nuestra aventura el día 13 de octubre en todas las plataformas actuales.

### **Alan Wake II**

Tras mucho tiempo de espera, quizás más de una década, llega la secuela del aclamado título Alan Wake. En esta nueva entrega de "Remedi" seguiremos con la historia de nuestro escritor de novelas favorito, que se encuentra atra-

**SALAZONES "PUERTO DEL TERRÓN"**  
EL TERRÓN - LEPE - HUELVA

email: salazonesterron@gmail.com **T. 639 304 856**

**Olvarez**  
OPTICA

C/ Alonso Barba, 26.  
Lepe (Huelva)

**MONTERONUBA, S.L.**  
CIMENTACIONES Y ESTRUCTURAS

Garantía y Confianza

**689 931 328**

**Panadería**  
Ntra. Sra. de las Mercedes

Panadería familiar desde 1925 Tercera Generación  
www.panaderiadelasmercedes.com

959 38 30 35 - 670 31 33 97  
C/ Labradores 78. Pol Ind. El Prado, Lepe (Huelva)



pado en el mundo oscuro. Tendremos muchas novedades como un sistema de combate al puro estilo Resident Evil. Podremos comenzar a disfrutar de este pedazo juego el día 27 de octubre.

## Spiderman 2

El amigable hombre araña está de vuelta, y no viene solo, en este nuevo lanzamiento del trepa muros contaremos con Miles Morales, como joven inexperto que está aprendiendo a ser un héroe. La novedad más destacable de este juego es la aparición de sus villanos, que deja el listón bien alto, podremos ver de nuevo a los villanos clásicos como Venom. Estará disponible a partir del día 20 de octubre.

Aunque octubre es un gran mes para la industria del videojuego, no siempre tenemos que disfrutar todas las novedades juntas, a veces es bueno dosificar, y recordar ¡no paréis de nunca de jugar.

## ¡Llega el invierno y Netflix lo sabe!

Con la vuelta al cole y a la rutina todos nos encontramos algo estresados, pero parece que Netflix quiere hacernos algo más ameno, por eso, durante estas semanas podremos encontrar en la plataforma nuevos estrenos, que dan mucho qué hablar, a continuación, desde la revista Lepe Actual os recomiendo las que más me han llamado la atención.

### Sex Education: temporada final

¡Por fin! tras varios meses de espera, que se nos han hecho eternos, vuelve la peculiar serie inglesa sobre la adolescencia y la sexualidad. Trata sobre temas que están muy presentes en la etapa de la juventud. En esta ocasión, recomendamos antes de comenzar a ver la nueva temporada ver previamente un resumen de la última, para recordar lo sucedido y volvernos a enganchar a su trama.

## ¡El cine español arrasa con todo!

Este mes han llegado a la plataforma dos grandes películas españolas: 'Hogar', una historia que nos sitúa en la vida de un alto ejecutivo de éxito que lo ha perdido todo, pero hará lo que sea necesario para recuperar su vida de antes. La ficción está protagonizada por Javier Gutiérrez, también, podremos ver rostros conocidos como Mario Casas y David Verdaguer.

La segunda película que os recomendamos es 'Tu Hijo', protagonizada por José Coronado, en la que aparecen actrices como Esther Expósito y Asia Ortega. La trama nos sitúa en Sevilla, donde nuestro protagonista, que es doctor de un hospital recibe la noticia de que su hijo ha entrado en coma; la trama es rápida y muy entretenida, te mantiene enganchado hasta el final.

**AS ASINTEM ASESORES**  
LABORAL - FISCAL - CONTABLE  
Tlfno./Fax: 959 38 42 76  
Móviles: 686 35 11 47 - 646 88 50 54  
E-mail: asintem@lepe.e.telefonica.net  
c/ Alonso Barba, 40  
21440 LEPE (Huelva)

**La Gestión**  
ADMINISTRACIÓN DE FINCAS  
www.lagestion.es  
959 48 15 99

679 491 841 679 491 840  
inideca@gmail.com  
**BARROSO**  
OBRAS Y REFORMAS

**El Albero**  
• GASTR•BAR•  
El Corchuelo, 6. Lepe, (Huelva)



# Beneficios y Recetas Fáciles con Avena

por **Manuel Rodríguez González**

Este mes os traemos recetas fitness porque una alimentación adecuada es uno de los pilares más importantes para gozar de una buena salud, y uno de esos alimentos que nos ayuda a estar en forma y sanos es la avena.

## ¿Pero antes de todo por qué recetas con Avena?

La avena es un cereal que aporta hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, proteínas y minerales como el magnesio, hierro, cobre, zinc, y vitaminas del grupo B, además de calcio y ácido fólico.

Al ser de absorción lenta sus hidratos nos ayudarán a sentirnos saciados sin estar picoteando todo el día, por lo que puede ayudarnos si estamos intentando perder peso. Y si sufres de estreñimiento tienes que saber que la avena ayuda con el tránsito intestinal gracias a la fibra que contiene. Además, es beneficioso para personas con diabetes tipo 2, y también ayuda a controlar el colesterol malo.

Esto es a modo resumen todo lo que nos aporta este económico cereal, por algo está de moda y lo llaman el superalimento, incluso tiene más beneficios de los que he nombrado anteriormente...

Por todo lo que te puede aportar la Avena, en el día de hoy os regalamos dos sencillas recetas con este gran cereal.

## Tortitas de Avena

Mi receta favorita, son las típicas tortitas americanas, pero con avena más sanas, porque aquí somos fit. Ideal para desayunar, merendar o un buen postre. Cuando las pruebes repetirás, así las hago yo personalmente:

**Ingredientes:**  
(para 6 tortitas de avena aprox)

- 1 plátano
- 1 huevo o dos claras de huevo
- 15 g de copos de avena
- 25 ml de leche de avena, soja, cabra o vaca
- Unas gotas de edulcorante apto para cocinar (opcional al gusto)
- Una cucharadita de aceite para engrasar la sartén

**Para acompañar:**

- Un chorrito de sirope de chocolate negro
- Una cucharada de miel natural
- Frambuesas
- Arándanos

**PREPARACIÓN:**

Batimos el huevo, agregamos la avena, la leche y el plátano, y mezclamos bien con una batidora eléctrica de mano. La leche la agregamos a nuestro gusto, pero muy poca cantidad para que la mezcla no se quede aguada, si efectivamente te queda aguada, ponemos un poco más de avena.

Mientras tanto calentamos en una sartén a fuego medio y ponemos un chorro muy pequeño de aceite de oliva virgen extra, lo ideal sería pintar la superficie de la sartén con ese aceite, cuando esté caliente vertemos un poco de la masa de las tortitas y echamos de manera uniforme sobre la sartén. Cocinamos a fuego medio hasta que comience a hacerse burbujas sobre la superficie de la tortita, le damos la vuelta y cocinamos un par de minutos por el otro lado. Repetimos todo este proceso hasta terminar con la masa.

# Porridge de Avena

También llamadas gachas de avena. Es una receta fácil y rápida para un desayuno o merienda nutritiva y saciante. No tendrás ni que usar sartén por lo que si no eres muy cocinillas esta receta es para ti, con el microondas lo tendremos en un plis plas.



## PREPARACIÓN

1. Ponemos la avena y la leche en un cuenco
2. Metemos y cocinamos en el microondas durante dos minutos a potencia alta o máxima (600 W)
3. Retiramos, removemos y volvemos a poner al microondas por 1 minuto más.
4. Retiramos, removemos y ya está listo para consumir. Si tiene mucho líquido podemos meterlo 1 o 2 minutos más.
5. Podemos añadir por encima fruta como plátano, miel o canela...

## Ingredientes:

- 200-250 ml de leche (de vaca o vegetal) o agua
- 4 cucharadas de copos de avena
- Opcionales: canela, vainilla, miel, fruta fresca, frutos secos

Espero que este tipo de recetas gusten y disfruten, personalmente son buenas opciones que utilizo con frecuencia, y que son deliciosas y saludables.

¿Quién dijo que comer sano fuera aburrido y soso?  
¡Comer sano también es delicioso!



**Martins Electric**  
THE QUALITY WORK  
INSTALADOR AUTOMATIZADO

ELECTRICIDAD EN GENERAL - ANTENAS - PLACAS SOLARES  
CÁMARAS DE VIDEOVIGILANCIA - PORTEROS - BOMBAS DE RIEGO  
ALARMAS - DOMÓTICA - AUTOMATISMOS - BOLETINES  
666 074 465 - 610 405 162



**624 80 07 07**  
Reparto a domicilio en Lepe, 2 €.  
C/ Alonso Barba, 43. Lepe (Huelva)

*Casa  
Puerto*

📍 C/ VALLE PONCE, Nº 16.  
POLIGONO LA GRAVERA, LEPE

☎ 692 28 07 94  
674 41 88 49

f RESTAURANTE CASA PUERTO

📷 @CASA PUERTO\_



## *Descubre los 6 alimentos energéticos y con pocas calorías que tienes que comer este Otoño*

El otoño se caracteriza por ser una época en la que las modificaciones de rutinas y horarios, la disminución de horas de luz a lo largo del día y el descenso de las temperaturas pueden ocasionar que algunas personas **desarrollen cansancio, apatía incluso problemas para dormir...**Lo que se conoce como astenia otoñal.

Como consecuencia a la adaptación de los cambios estacionales **es importante prestar atención a nuestros hábitos** para afrontar esta época con la mayor energía. Para ello, es necesario tener -o adquirir- unos hábitos sobre alimentación, actividad física y descanso, adecuados.

Existen ciertos alimentos que nos pueden ayudar a evitar ciertas carencias nutricionales. La alimentación no debe ser diferente al resto del año, **pero es necesario que nos aporte hidratos de carbono complejos como fuente de energía;** proteínas que ayudan a mantener la masa muscular y grasas saludables. Además, es necesario

un buen aporte de vitaminas y minerales, entre ellas, destacan las **vitaminas del grupo B y el hierro**, que nos ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga; la vitamina C que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Así como ingerir **vitaminas antioxidantes como la C o la E**, por ejemplo.

También es importante valorar nuestros **niveles de vitamina D**, ya que es una vitamina que puede verse afectada debido al descenso de las horas de luz, en este caso, puede ser interesante **valorar la suplementación.**

### ***¿Cómo equilibrar energía y calorías en esta época del año?***

Las calorías que ingerimos a lo largo del día deben **ajustarse según nuestro gasto calórico y nuestro estilo de vida.** Lo importante es priorizar alimentos que sean nutritivos para que nos aporten todas estas vitaminas y minerales. Estos micronutrientes sobre todo se encuentran en vegetales.

Además, es importante **potenciar los alimentos de temporada** ya que conservan mayor número de nutrientes y al cultivarse según la estacionalidad, aspectos como el sabor y el aroma se encontrarán en su máximo esplendor.

Por ello, también es necesario **eliminar todos aquellos productos que nos "roben energía"** aportando muchas calorías sin nutrientes de interés como ocurre con los ultraprocesados.

Por último, también hay que tener en cuenta la forma en la que se cocinan estos alimentos. Es necesario potenciar **técnicas culinarias saludables como el vapor, el horno...** Y evitar fritos o rebozados que aportan calorías vacías a nuestras recetas.

Teniendo todo esto en cuenta, a continuación, **Irene Lezcano, nutricionista de Nutritienda.com, nos indica qué alimentos no deben faltar en nuestra cesta de otoño.**



## Boniatos

Los boniatos o batatas, son tubérculos muy energéticos debido a su contenido en hidratos de carbono. Además, son fuente de minerales como el potasio,



vitaminas como la A, C, E, B6 y folatos y también son interesantes por su contenido en betacarotenos. Una ración aporta 120 kcal, es interesante prepararlo al horno o por ejemplo, en una freidora sin aceite y descartar los fritos para evitar que eleven su contenido calórico.

## Calabaza

La calabaza posee un bajo aporte en calorías, ya que su mayor contenido es de agua. A pesar de ello, es una interesante fuente de vitamina C y de carotenoides, que se transforman posteriormente en vitamina A.

## Castañas

También es importante incluir frutos secos en la alimentación, ya que es un snack saciante que aporta grasas saludables y una interesante fuente de micronutrientes. Durante

el otoño podemos disfrutar de las castañas, aunque su composición se asemeja más a la de los cereales. Su contenido en agua es del 50% y nos aportan fibra, hidratos de carbono complejos y son fuente de vitaminas del grupo B como la tiamina y la B6.

## Alcachofas

En otoño podemos disfrutar de una de las temporadas de la alcachofa. Su principal componente es el agua y contiene interesantes nutrientes como la inulina y la fibra. Aporta vitaminas como el fósforo o el potasio que contribuye al funcionamiento normal de los

músculos. Además, cuenta con otros componentes de interés como la cinarina.

## Caqui

El caqui es una fruta que empieza a verse a finales de octubre, aporta fibra soluble y es una excelente fuente de vitamina C y de provitamina A. Además, contiene compuestos fenólicos como los taninos.

## Chirimoya

En cuanto a las frutas, en esta época del año podemos disfrutar de la chirimoya, que nos proporciona energía por su contenido en carbohidratos y es fuente de potasio y de vitamina C.



Vicente Francisco Rodríguez Sánchez  
vfrrodriguez@notariado.org  
Tfno. 959 69 00 24. Fax: 959 69 00 25.  
Móvil: 620 67 92 41

Avda. Andalucía, 25. Bajo. Lepe (Huelva)

# RECICLADOS LEPE



**638 441 672 - 642 593 741**

**POL. IND. HUERTA MÁRQUEZ  
C/ CAÑADADA DEL PILAR 19  
LEPE - 21440 (HUELVA)**

*Estamos detnás de la policía local*

**Empresa con todos los certificados  
de medio ambiente**

# EL AGUA TE NECESITA TANTO COMO TÚ A ELLA

---

## AHORRA MÁS

---

El agua te necesita. El agua de nuestros ríos, de nuestros lagos y embalses.

El agua que riega nuestros campos y alimenta nuestros animales.

El agua que nos mueve y nos detiene.

El agua que nos da vida cada día, se está agotando.

**Sigue todos los consejos  
en [elaguatenecesita.com](http://elaguatenecesita.com)**



Junta de Andalucía



# Estampitas

Doctor en Filología por la Universidad de Sevilla y profesor de Lengua y Literatura en el IES La Arboleda de Lepe. Desde hace más de 30 años ha colaborado en La Voz de Lepe y otras revistas de ámbito local. Es autor de Contribución al estudio de la lengua en el Marquesado de Ayamonte en el siglo XVI (<https://idus.us.es/handle/11441/15328>, 2008), de la edición de Pregones y poemas (2015), del poeta Carmelo González Oria y de Poemas de ida y vuelta (Tranvía, 2016), junto a su profesor de bachillerato en el IES Rafael Reyes de Cartaya, Laureano Alonso Gómez.

## **Género, no marcado** por **Manolo Ramírez**

Confieso que nunca me han gustado las marcas, entre otras cosas porque en mi infancia y primera juventud no existía ese apego a las marcas que ha venido después: mi madre me compró un chándal John Smith a los 14 años cuando comenzaba el bachillerato en mi amado IES Rafael Reyes de Cartaya, porque con el bachillerato daba comienzo también una nueva asignatura desconocida hasta entonces, Educación Física. Y era John Smith porque no había mucha competencia, como los chemilacó que eran de la marca Lacost, porque no había de otra; como tampoco más allá de Seat, Citroën o Renault en coches, y otro tanto en lo que queramos.

Nuestra RAE mantiene firme su criterio gramatical de que “el masculino es el género no marcado” en nuestra lengua desde la aparición de su primera Gramática en 1771 hasta la última, publicada en 2009. En cambio, a lo largo de este largo camino ha trazado cambios significativos tanto en aspectos fonológicos y morfosintácticos, poco dados a los cambios una vez fijado el español moderno desde el Siglo de Oro como, sobre todo, a infinidad de cambios en el léxico, que han sido recogidos en las sucesivas ediciones del DLE, desde su primera edición entre los años 1726-1739 hasta la última, la 23ª, publicada en 2014. En este último caso podemos señalar la inclusión de *asín* o *güisqui*, por poner solo dos ejemplos curiosos. Curiosos en el sentido de que la RAE mantiene aún el término “vugarismo”, para el primer ejemplo, y por lo tanto el de lengua vulgar, como si hubiese

algún hablante capaz de encadenar un vulgarismo tras otro al expresarse de forma oral o escrita. Es hora de sustituir el término lengua vulgar por el más adecuado filológicamente hablando de lengua popular que, como sabemos, y la RAE lo sabe sin lugar a dudas, es la responsable de la inmensa mayoría de los cambios en la historia de la lengua. Para el ejemplo de *güisqui* y otros tantos de su tenor, nos ahorramos la explicación, porque pensamos que el prurito de esa novedosa grafía apenas quedará para algunos académicos.

Hay también cambios en aspectos morfológicos, como hemos dicho. Uno también curioso es el de admitir como perifrasis de obligación “deber de”, que hasta ayer indicaba posibilidad, frente a la ausencia de preposición, que indicaba obligación. Los hablantes se confundían, claro, y no solo si consideramos la lengua popular, puesto que el ejemplo que se da es nada menos que del académico y premio Nobel, Vargas-Llosa. (vid. Diccionario panhispánico de dudas, 2005).

Si algunos de los académicos del alfabeto en minúscula y mayúscula se dan un voltio por los ambientes donde se habla escucharán que la gente ya no habla en masculino, puesto que gracias al avance de la sociedad contemporánea la mujer ya no está excluida de todos los ámbitos que no sea el doméstico como ha sucedido desde los orígenes, y desgraciadamente continúa sucediendo en muchas sociedades. ¿Qué hubiese sucedido en este

aspecto de género no marcado en nuestra sociedad cristiana si Jesucristo hubiese sido mujer?

Dejando a un lado planteamientos filosóficos y volviendo a los filológicos estamos convencidos de que la RAE no tiene ningún inconveniente en discutir en una de sus sesiones plenarias adecuar esta norma morfológica de manera tan sencilla como dejar de marcar ninguno de los dos géneros en español. Los hablantes, los verdaderos académicos, sensu strictu los dueños y señores de la lengua, sabrán elegir el género gramatical a su albur y sin problemas de incompreensión como ha sucedido a lo largo de la dilatada historia del español. Sería una forma elegante de terminar también con disputas y arengas que no llevan al entendimiento que es la función principal de la lengua. (vid., por ejemplo, “¿Una Constitución ‘bigénero’?”, El País, 27/07/2018). En este sentido, en el de buscar la integración y no la segregación, queremos terminar destacando las palabras de Elvira Lindo, quien también hace hincapié en la barrera que supone el lenguaje en nuestra sociedad ahora, cuando se han dado pasos hacia la igualdad entre mujeres y hombres y, por tanto, nadie ha de sentirse excluido: “Hay algo que ha dificultado la comprensión de este asunto y quiero decirlo: el lenguaje académico. Los derechos humanos se defienden con el lenguaje del pueblo, comprensible, directo.” (vid. “Nacer en un cuerpo equivocado”, El País, 14/02/2021).



## La tradicional Gala del Deporte 2023 reconoce el éxito de nuestros deportistas

**La tradicional Gala del Deporte vuelve a reconocer el éxito de nuestros deportistas en Lepe, un homenaje a todo el esfuerzo tras una temporada llena de vivencias y logros deportivos.**

El Ayuntamiento de Lepe, a través del Servicio de Deportes, organizó una nueva edición de la Gala del Deporte con el objetivo de premiar a las personas y colectivos de la localidad más destacados por su labor deportiva, así como para distinguir la trayectoria y el mérito deportivo.

**Se hicieron entrega de un total de 13 premios, siendo el taekwondista Jesús Serrano y la jugadora de baloncesto María Bautista destacados como mejores deportistas masculino y femenino.** Los premios a la superación y a los valores humanos fueron para Joaquín Fernández y Cayetano Gómez. Por otra parte, se realizó mención de honor al jinete lepero Juan Manuel Acosta, entre otros.

De esta manera, durante el transcurso de la gala **se llevaron a cabo más de 70 menciones más a clubes, equipos y deportistas que durante esta**

**temporada** han tenido una actuación destacada en atletismo, baloncesto, escuela hípica, kickboxing, gimnasia rítmica, taekwondo, tenis, natación, fútbol, ajedrez, tiro con arco y pádel.

**El Teatro Municipal Alcalde Juan Manuel Santana de Lepe albergó el importante evento el jueves 14 de septiembre a las 20.00 horas.**

Durante el acto, abierto a la asistencia del público, se ofrecieron los galardones a los deportistas, entrenadores, equipos y clubes

que más se han distinguido por el ejercicio y promoción del deporte en la localidad.

Por su dedicación deportiva destacó Eusebio Abreu en balonmano y como leyenda deportiva el futbolista Germán Rojas. Asimismo, las distinciones a mejor entrenador fueron para Juan Gatón; mejor club C.D. Kick Boxing Lepe; mejor equipo de cantera Juvenil Masculino C.B. Lepe; mejor equipo senior el Senior Masculino Lepe Alius y por los valores humanos fue premiada Carmen Rodríguez.



Urgencias: 648 29 99 29  
Tel: 959 38 38 72 - Fax: 959 38 38 72  
dentalepe@dentalepe.com

Clinica Dental Dentalepe  
C/ Venida de la Virgen, 2 - Esc 1 - 1°C Lepe 21400 Huelva



## El rincón madridista

por **Roque Oria**

MUY BUENAS AMIGO/A MADRIDISTAS otro mes que se nos va, el mes de septiembre empezó lo que más esperábamos: la Champions. Jugamos la primera jornada contra el F. C. Union Berlin, un partido donde ganamos 1-0 y marcamos en el minuto 94 (Bellingham), la falta de gol que tenemos para ir por Europa es preocupante, la lesión de Vinicius y no tener un 9 top hace que nos cueste ganar partidos como ese. Estos partidos hay que sacarlos bien, ya llegarán los gigantes y ahí sí que debemos de estar preocupados, el Madrid para siempre es el favorito, pero hay que ser realistas y saber que con lo que llevamos este año va ser casi imposible levantar la orejona.

Ojalá me equivoque y ahí estaremos animando en cada partido, para que podamos volver a levantar una Champions, que sería la número 15. en mi opinión, mucho tendría que cambiar esto para poder llevarnos la alegría más grande que me podría dar la vida. Cada temporada, es mi obsesión ganar la Champions.

En la Liga estamos segundos, habiendo conseguido 9 puntos de los 12 posibles. Siempre ganando por la mínima o muy ajustado, el partido malo o muy malo diría yo que fue el DERBI, jugado en el metropolitano, donde perdimos 3-1. Fue un partido en el que Ancelotti volvió a juntar a Kroos y a Modric, pero aunque nos duela decirlo, porque han sido la mejor pareja de medios de la historia del fútbol, a todos nos llega la edad y no están para jugar juntos en un partido tan exigente. Teníamos una situación difícil, con un único 9 y Vinicius lesionado, Joselu se quedó como suplente, los aficionados no daban crédito, ni entendían por qué Ancelotti lo dejó en el banquillo. El entrenador italiano no debería haber seguido este año en el Real Madrid, deberíamos haber fichado a alguien que empezara el proyecto, ya Ancelotti lo ha conseguido todo y lo mismo en otro sitio estaría mejor.

Bueno deciros que nos vemos el mes que viene... que seáis felices, que disfrutéis de la vida que estamos de paso y ¡HALA MADRID SIEMPRE!



## DISCRETO COMIENZO DE TEMPORADA 23-24 PARA EL SAN ROQUE

No ha sido el comienzo deseado para el San Roque, desde luego. **Un bagaje de tres empates y una dura derrota ante el recién ascendido La Unión**, hacen que tras cuatro jornadas disputadas, los aurinegros están en puestos de descenso, eso sí, esto solo está recién comenzado y no hay porque alarmarse excesivamente.

El comienzo es más o menos similar a las dos temporadas recientes en Segunda RFEF, y en ambas los leperos salieron de esa situación y acabaron cuajando una gran temporada, quedando en ambos casos a un paso de disputar los play off de ascenso a Primera Federación.

Se estrenaron los nuestros con un empate en el feudo del Cartagena

B (1-1), en un encuentro donde merecieron mejor suerte los visitantes e incluso se adelantaron en el marcador. A partir de ahí, el San Roque tuvo ocasiones para aumentar la ventaja, pero como suele suceder en estos casos, se perdonó y el rival acabó empatando en una jugada aislada.

Una semana después, llegaba el debut en casa, ante el Atlético Antoniano, recién llegado a la categoría está temporada. Fue un encuentro espeso, donde los sevillanos se dedicaron a parar el partido y perder el máximo tiempo posible, el San Roque no supo contrarrestar ese tipo de juego y eso se tradujo en un choque con pocas ocasiones de gol y un lógico 0-0



como resultado al final del mismo. En la jornada 3 viene la primera gran debacle de la temporada. Los aurinegros rendían visita a otro equipo ascendido, La Unión, de Murcia, y se vino para tierras onubenses con un doloroso cuatro a uno en contra. Dos goles al inicio de cada tiempo y otro en propia puerta pusieron las bases para un resultado que no entraba en las quinielas del equipo de Juanma Pavón.

Así se afrontaba la visita al Ciudad de Lepe de uno de los gallos del grupo, el Betis B, que ha arrancado de manera notable la temporada. El San Roque jugó un más que aceptable partido, logró reponerse al tanto inicial verdiblanco tras un fallo defensivo, y buscó la portería rival hasta empatar con un gol de Mizzian. De ahí al final, el marcador ya no se movería y el punto puede considerarse bueno pero ahora mismo insuficiente.

**Ahora vienen semanas donde el equipo debe compaginar la Copa Federación** ( en función de las rondas que pase), y la liga, confiemos que esto no pase factura en la plantilla en concepto de desgaste, y se empiece a escalar puestos en la tabla.



## Columna Culé

por **Daniel Mena**

Comenzamos septiembre como acabamos agosto, pero con mejor plantilla, llegaron Joao Cancelo y Joao Félix cedidos y se marcharon cedidos Ansu Fati, Dest y Lenglet. Comenzamos las jornadas ligueras en el mes de septiembre contra Osasuna en Pamplona, ganamos 1-2 en un partido bastante trabado, que se ganó por ganas y actitud, luego llegó la mejoría en forma de espejismo, ganamos 5-0 al Betis en Liga después del parón de selecciones.

También ganamos 5-0 al Amberg en el debut de Champions, seguimos la jornada liguera remontando un partido que se nos puso cuesta arriba en casa: 0-2 ganando el Celta, pero en el minuto 80, durante 8 minutos de locura le dimos la vuelta al marcador y ganamos 3-2, colocándonos líderes, a la espera de lo que hiciera el Madrid, que posteriormente perdió el Derbi contra el Atlético 3-1.

Podíamos acabar líderes septiembre, solo dependía de nosotros, pero hemos vuelto a pinchar en Mallorca con un empate 2-2 y nos hemos colocado terceros, por detrás del líder. Asimismo, el Madrid se coloca un punto por encima nuestro. En el próximo partido contra el Sevilla, en casa, servirá para cerrar septiembre.

Si ganamos dormiremos líderes a la espera de lo que hagan Girona y Madrid que se enfrentan el sábado 30 de septiembre! Esto es muy largo y con el comienzo de Joao Félix y Joao Cancelo tan enchufados, nos van a dar bastante alegrías o eso esperamos los culés!! VISCA BARÇA



Parece que fue ayer cuando hace poco más de un año un grupo de padres que amamos este deporte nos reunimos para sacar adelante este proyecto tan bonito: **poner en marcha el Club Balonmano Playa Lepe.**

Los comienzos siempre son difíciles pero hemos aprendido mucho en estas dos temporadas que llevamos compitiendo, desde practicar sobremanera la búsqueda de los alojamientos para todos (Jugadores, Entrenadores y Directivos), en los meses más caros del año, y en los lugares de playa, donde lógicamente se practica este deporte, así como negociar las condiciones para tantas reservas ajustándonos al presupuesto de la temporada, hasta buscar las mejores formas de desplazar a tanto niñ@ hasta esas playas.

Esta temporada hemos estado en lugares como Nazaré (Portugal), en Orihuela (Alicante), en Torrox (Málaga), en Almería Capital, Torremolinos (Málaga), Barbate (Cádiz), Cádiz Capital, y por supuesto participando en el Torneo de aquí, el Ciudad de Lepe, que se disputó en la Playa de Santa Pura, en la Antilla.

Desde el principio hemos contado con un grupo de niñ@s excepcionales a los que les apasiona este deporte y que han disfrutado de las experiencias de los viajes, de la convivencia, tanto en las Playas como en los alojamientos, fomentando el compañerismo, la amistad, la responsabilidad, los valores del deporte en equipo y además detrás de ellos tenemos la gran suerte de contar con el apoyo de sus familias en cada una de nuestras iniciativas.

Queremos desde aquí **agradecer a todos los PATROCINADORES** que nuevamente han confiado en nosotros y a los que se han incorporado esta temporada, que han podido seguirnos a través de las redes sociales en streaming, compartiendo los triunfos y las derrotas en cada partido que se celebraba en las pistas centrales de cada torneo. Los logros de nuestros jugadores, han sido posibles en parte gracias a su colaboración económica, que nos ha permitido poder llevar a tantos niñ@s y personal de apoyo a los diferentes lugares a competir, a un total de 10 torneos entre los que estaban La Copa de España, El Campeonato de España, y la Copa de Andalucía, como torneos de ámbito nacional y autonómico más importantes, y en

todos ellos, estuvieron presentes los Patrocinadores de la mano de nuestros Jugador@s, en sus camisetas y petos de juego, empujando y apoyando los esfuerzos en cada partido, en cada jugada, en cada parada, en cada carrera, en cada victoria y en definitiva sintiéndose leperos en cada lugar al que se fue.

Este verano, se puso de nuevo en marcha nuestro Campus para niños de 6 a 12 años, que es el vivero de nuevos jugador@s para las próximas temporadas en que por edad puedan competir, y a donde se les enseñaban todos los trofeos que se iban consiguiendo semana a semana, pues los equipos compartían la playa de Santa Pura, para entrenar con los niñ@s de dicho campus.

Esta temporada se han llevado a todas las competiciones un total de 5 equipos con un mínimo de 12 a 14 niños, cada equipo en diferentes categorías:

- Infantil Masculino,
- Cadete Femenino,
- Cadete Masculino,
- Juvenil Masculino
- Senior Masculino.





¡Y esperamos seguir ampliando equipos la próxima temporada!

**Una directiva comprometida, un grupo de entrenadores excepcional con mucha experiencia,**

muchos de ellos integrantes de la Selección Española de Balonmano Playa, que además de entrenar a los equipos de las categorías inferiores, han ayudado a formar y darles experiencia a los jugadores del equipo juvenil, haciendo que fueran los ayudantes de los equipos más pequeños, adquiriendo practica para ser futuros técnicos y entrenadores de los nuevos equipos que se incorporaran en próximas temporadas. Todo esto unido a un grupo de niñ@s a los que les apasiona este deporte, sólo podía tener un resultado:

El éxito del Balonmano Playa lepero. Hemos triunfado en todos y cada uno de los Torneos en los que hemos participado.

**Nuestro palmarés en la temporada 2023:**

- Infantil Masculino: Subcampeón Torneo Utrera y Subcampeón Torneo Lepe
- Cadete Femenino: Subcampeonas

**Torneo Barbate**

- Cadete Masculino: Campeón Arena 1000 Nazaré
- Juvenil Masculino: Campeón Torneo Torremolinos, Bronce en Copa de España, Campeón Arena 1000 Orihuela, Plata en Campeonato de España y Primeros en el ranking Arena HandBall Tour.
- Senior Masculino: Subcampeón Torneo Torremolinos, Campeón Torneo Lepe y Bronce en Copa de Andalucía.

Atrás quedan los km, las estancias, las risas, los llantos, la rabia, las derrotas, las victorias, el calor de la grada, las coreografías, el compartir momentos con jugador@s de otros equipos que acaban siendo amigos, la afonía de muchos, los madrugones, la nostalgia... en definitiva: **EL TRABAJO EN EQUIPO.**

GRACIAS a todos los que habéis hecho posible que la temporada 2023 del CLUB BALONMANO PLAYA LEPE haya sido inolvidable para todos los que hemos formado parte de ella.





## El puerto de "El Terrón" acoge la VI edición del Concurso de Pesca desde embarcación

El sábado 23 de septiembre se celebró la VI edición del Concurso de Pesca El Terrón desde embarcación, en el que participaron usuarios y socios del club en horario de 7:30 h de la mañana hasta las 14:30 h de la tarde.

Tras finalizar, se realizó la entrega de premios y trofeos para los ganadores del primer, segundo y tercer puesto por peso, así como un trofeo a la pieza mayor.

Este evento deportivo ha contado con los siguientes patrocinadores, el Bar Restaurante Barlovento, el área de Deportes del Ayuntamiento de Lepe, la empresa AVS (de vigilancia de la salud), Taller Visomotor (de El Viso del Alcor en Sevilla), el Hotel Marlín de Islantilla, Ocean complementos y Planet-Jet. Mariano Méndez, director del Club Náutico del Terrón (Lepe) ha querido agradecer la colaboración a dichas entidades.

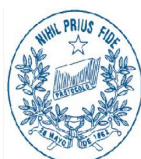
Méndez explica que se ha conseguido lo previsto, cuya intención era celebrar un concurso en "plan familiar".

Asimismo, señala que todos los premios entregados superaron los 1000 euros: **"Se han regalado dos cañas**

**de gran calidad, carretes y premios donados por algunas empresas"**. Al finalizar, también, se invitó a comida y cerveza a los participantes.

### Una agradable experiencia

Isidoro Vaca Sánchez, ganador del cuarto premio se muestra agradecido con la Asociación Náutico Deportiva "El Terrón" por la organización del evento: "participamos seis barcos, el concurso comenzó a primera hora de la mañana, lo que nos proporcionó unas bellísimas imágenes del amanecer. La jornada se desarrolló con muchísima calma en un espacio previamente marcado por la organización. Respecto a las capturas, la suerte fue desigual, como suele suceder. La actividad estuvo en todo momento magníficamente coordinada desde el puerto. Una vez terminada, se llevó a cabo la entrega de premios a la que siguió una comida también organizada por el Club. Animamos a los socios a que participen el próximo año. Seguro que quedarán encantados y se alegrarán de haber disfrutado de la experiencia."



TLF: 959 38 35 35

NOTARIA DE LEPE

Blanca Eugenia Barreiro Arenas

Avda. Blas Infante, 21- 1º Planta A y D  
E-mail: [blancabarreiro@notariado.org](mailto:blancabarreiro@notariado.org)  
21440 LEPE (Huelva)



## María Bautista, galardonada como mejor deportista femenina

María Bautista, ha sido premiada en la Gala del Deporte por su labor deportiva, destacando como mejor deportista femenina en el Baloncesto. La jugadora de 27 años comenzó a formarse en el club Lepe Alius y actualmente juega en San Antonio de Cáceres, en la categoría 1ª Nacional Femenina.

La joven lepera cuenta que empezó a jugar con solo 8 años: **"un día fui a probar y al final me acabó gustando, además, mis amigas también jugaban"**. Estoy feliz por la decisión que tomé, actualmente ese grupo sigue unido.

A día de hoy compagina el baloncesto con sus estudios, ya que se encuentra opositando para Educación Primaria por E.F., pero asegura que el momento del entrenamiento le sirve para desconectar.

Asimismo, se muestra satisfecha tras ser reconocida en su tierra natal: " Me siento muy feliz porque después de tantos años practicando baloncesto en mi pueblo, se me ha reconocido todo el trabajo". La deportista expresa emocionada que le ha dedicado este premio a su tío, una persona muy especial que falleció hace unos años y con la que mantenía una estrecha relación: "Se lo dedico, sé lo orgulloso que estarías de mí". Bautista recibió la noticia de que iba a ser premiada en la Gala del Deporte de forma inesperada, con la llamada de Jose Antonio Gómez,

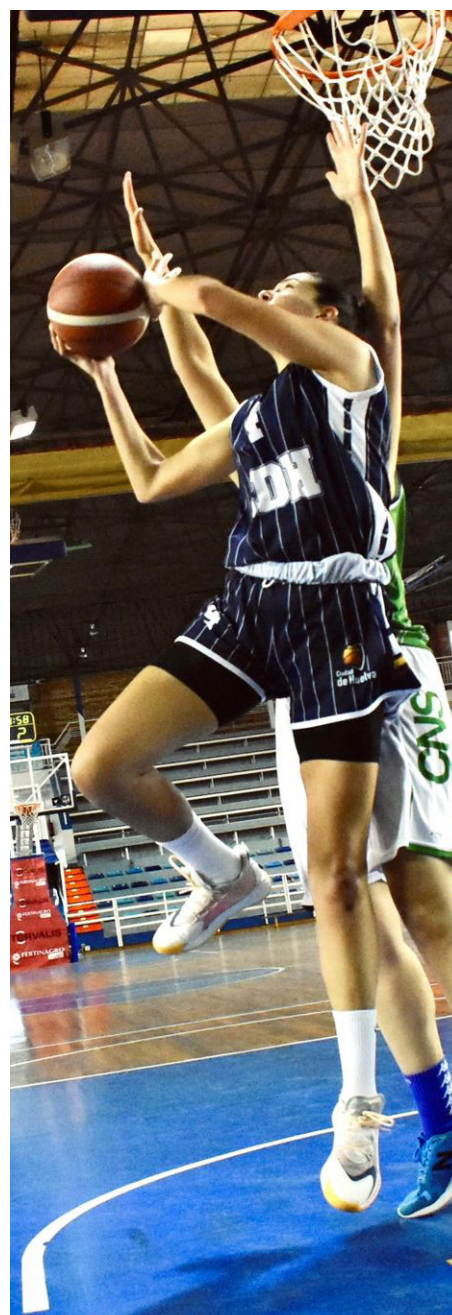
a quien señala, bromeando, como el culpable de su implicación en este deporte, a la vez que le agradece tenerla en cuenta para esta candidatura. También, comenta que ha trabajado mucho durante estos años: "No ha sido fácil, como cualquier deportista me enfrento a muchas barreras por el camino, pero hay que aprender a superarlas".

La jugadora hace un balance positivo de la última temporada, en la que consiguieron coronarse como campeonas de la Liga Regular. Además, asegura que ha aprendido y disfrutado mucho, tanto a nivel personal como deportivamente.

**"Desde que salí de mi pueblo, Lepe, he crecido mucho deportivamente. El primer año en Badajoz me llegó una gran oportunidad, jugar en Liga Femenina 2. Estuve durante dos temporadas jugando en esa categoría, fueron de las más duras, pero a la vez enriquecedoras. Tuve la suerte de aprender y enfrentarme a las mejores jugadoras de la liga y eso hizo que a día de hoy sea una persona constante, luchadora y humilde"**

El deporte para mí es como un estilo de vida, es mi modo de desconectar de todo. Antes de empezar a jugar ya estaba unida al baloncesto, por mi hermana mayor, que también lo practicaba yo era la pequeña y quería seguir sus pasos, por eso jugaba con el número 4. Aunque, hace unos años cambié el

dorsal al número 2, por mi tío, él me preguntaba todos los fines de semana contra quién jugaba y a donde iba, cuando me fui a jugar fuera de casa siempre recibía sus llamadas interesándose por mí."





# Las entrañas de la casa museo

Manuel Santana Gómez "Castillo", colaborador desde hace más de 50 años en todos los periódicos y revistas publicadas en nuestra ciudad y provincia, Huelva Información, Revistas de la Bella, San Roque y el Carmen, la Voz de Lepe, Lepe Urbana o Lepe Actual. Fundador y gestor de la "Casa Museo Castillo de Lepe". Es el escritor más prolífico de nuestro pueblo, autor de casi una veintena de libros, todos ellos relacionados con la historia de la cultura y el deporte local.

por **Manuel Santana**

Por parte de la nueva dirección de Lepe Actual, se me pide que vuelva a colaborar con esta publicación, y hemos pensado que una novedosa forma de hacerlo, podría ser plasmar en dos páginas mensuales, las entrañas de la "Casa Museo Castillo de Lepe", e ir publicando documentos y fotos históricas de nuestro pasado, así como recortes de prensa que sobre nuestro pueblo hayan salido publicados en otros medios a través de los años.

Al mismo tiempo informamos a los lectores, que si están interesados en sacar a la luz cualquier foto o documento personal, pueden hacerlo poniéndose en contacto con Lepe Actual o con la propia Casa Museo.



Foto 1

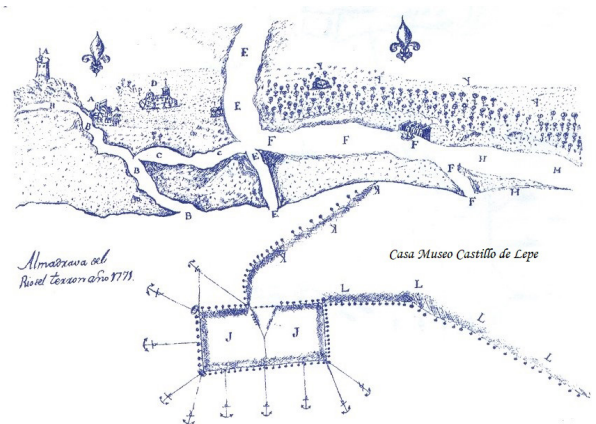


Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6

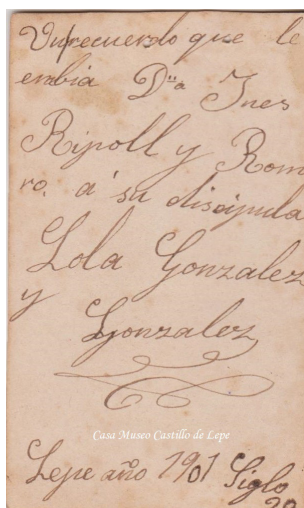


Foto 7



Foto 8

FOTO 1.- Entrada para acceder a la Caseta de las Fiestas de la Redondela, en el año 1855.

FOTO 2.- Plano del año 1771, de la flecha de Nueva Umbría y la almadraba del Terrón.

FOTO 3.- Ficha de alistamiento para la guerra de Cuba, en el año de 1883.

FOTO 4.- Célula personal equivalente al DNI, en el año de 1888.

FOTO 5.- Recibo de pago de la Igualta para reconocimientos médicos durante el año 1899.

FOTO 6.- Postal de felicitación de entrada del año 1901.

FOTO 7.- Letra de cambio por 99 pesetas, en el año 1906.

FOTO 8.- Recibo como pago de Amonestaciones Matrimoniales a la parroquia Santo Domingo de Guzmán, en el año 1909



# Gente de Lepe

## Jesús Serrano, el talentoso joven que brilla en el Taekwondo



Jesús Serrano ha conseguido destacar en el mundo del deporte, haciendo gala de su talento deportivo en el taekwondo. El joven lepero de 20 años cuenta con una gran trayectoria en esta disciplina y, recientemente, ha sido galardonado en la Gala del Deporte de Lepe 2023.

Serrano comienza a hacer memoria y narra cómo empezó a interesarse por este deporte cuando era niño: "Todo

comenzó cuando tenía tan solo 5 años, un día que mi padre y mi hermano pequeño me llevaron a ver una exhibición de taekwondo en el polideportivo de Lepe. Tengo que admitir que fue un momento que cambió mi vida para siempre. Quedé asombrado por la destreza y la elegancia de este deporte, y decidí apuntarme, acompañado por mis dos hermanos (Jorge y Cristina)".

Además, el deportista dedica unas palabras de cariño a su primer entrenador, Américo González Bento, con el que compartió muchas vivencias en el Club AMK CHITAE de Lepe.: "Américo no solo me enseñó las técnicas y tácticas del taekwondo, sino que se convirtió en un pilar fundamental en mi vida, junto a mis compañeros de club y mi familia", señala.

Empezó a competir con 12 años en las categorías inferiores, aunque no fue hasta los 16 años (en 2019) cuando experimentó su primer gran triunfo, convirtiéndose en campeón de España junior. Este logro le abrió las puertas para representar a España en el Cam-

peonato Europeo Junior de ese mismo año. En su palmarés cuenta con medallas de oro, plata y bronce, en Campeonatos universitarios y Campeonatos de España por Clubes.

Asimismo, señala que pasó por una etapa difícil en 2022, tras ser eliminado en octavos de final en el Campeonato de España Absoluto por selecciones, aún así siguió entrenando y pronto llegaron sus frutos: **"no me rendí, y en mayo de ese año, conseguí ganar el Campeonato de España Sub 21, mi logro más reciente, y uno de los más emocionantes hasta la fecha"**.

**-Bueno, cuéntame un poco cuál es tu situación actual en el mundo del Taekwondo**

-Mi situación actual en el mundo del Taekwondo es muy emocionante, he sido segundo del ranking nacional de mi categoría -74kg durante esta pasada temporada. Como ya mencioné, me convertí en campeón de España Sub 21 en mayo de 2023, lo que ha sido un logro significativo este fin de temporada,

**Victoria**  
Peluquería Unisex  
691 667 618

**PICASSO**  
COCKTAIL BAR  
C/ Mayor, 18. Lepe (Huelva)

**FISO COSTA**  
FISIOTERAPIA OSTEOPATÍA  
Lepe (Huelva) 959 38 40 38

**Servicio Kimby y Aurelio, S.L.**  
Aurelio Santana Santana  
José Antonio Gómez Santana  
Polg Huerta Márquez C/ Cañada del Pilar, 18. 21440 Lepe Huelva  
Tlf. y Fax 959 38 30 85 E-mail: serviciokimbyaurelio.es  
Neumáticos - Alineación - Pre ITV  
Lavado - Servicio Móvil



además tengo varios rivales en la categoría que me están poniendo a prueba constantemente en los nacionales. Estoy continuando mi entrenamiento y competición, buscando constantemente mejorar y llegar a nuevos niveles en este deporte.

**-¿Cómo te sientes tras ser premiado en la gala del deporte 2023? ¿Te lo esperabas? ¿Cómo recibiste la noticia?**

-El premio en la gala del deporte 2023 fue una sorpresa increíble y un gran honor. No me lo esperaba en absoluto, así que cuando recibí la noticia, me sentí muy agradecido pero tampoco quise darle demasiada importancia. Al final fue un reconocimiento de todo el esfuerzo y dedicación que he puesto en el Taekwondo a lo largo de esta temporada.

**- ¿Qué balance deportivo haces de este último año?**

-El balance deportivo de este último año ha sido muy positivo. Ganar el

Campeonato de España Sub 21 y obtener medallas en otras competiciones a nivel nacional me ha dado mucha confianza en el trabajo que llevamos realizando hasta ahora siempre con los pies en la tierra, ya que este deporte nunca se sabe, porque hoy se puede estar en la cima y mañana no se vuelve a saber de ti.

**-¿De qué maneras dirías que has evolucionado durante los últimos años, tanto a nivel personal como profesional?**

-En los últimos años, creo que he evolucionado tanto a nivel personal como profesional. El Taekwondo me ha enseñado disciplina, determinación y la importancia del trabajo con cabeza (bien realizado). También he aprendido a manejar la presión y a mantenerme enfocado en mis metas. A nivel profesional, me ha ayudado, principalmente a poder cursar los estudios de fisioterapia en la universidad de Sevilla gracias a ser deportista de alto rendimiento.

**-¿Qué significa el deporte en general y el taekwondo para ti? ¿Cuándo empezaste a jugar?**

-El deporte, y el Taekwondo en particular, significa todo para mí. Comencé a practicarlo cuando tenía 5 años, y desde entonces ha sido una parte fundamental de mi vida. No solo es una forma de mantenerme activo y saludable, sino también un estilo de vida. El Taekwondo me ha regalado innumerables oportunidades y experiencias que recuerdo con mucho cariño, y estoy agradecido por todo lo que me ha traído este deporte.

Puedes seguir a Jesús Serrano en sus RR.SS:

 AMK-chitae-taekwondo-Lepe

 jesematkd\_03



959 106 493  
635 230 989

Avda. Diputación, 38 (1,06 km) Lepe (Huelva)



637 533 141

C/Santo Domingo, 69 Lepe



Cocinas Nuevo Huvi Lepe



**Rodolia, S.L.**  
SANIDAD Y NUTRICIÓN PARA SUS CULTIVOS

Almacén: Polígono Industrial  
"La Barca" Nave A-6 Cartaya  
Apdo. Correos 226, Lepe - Huelva  
Tfños. 600 41 23 92 - 959 39 05 75



# ***Versos en el doblao: Odiarte***

por **Betsabé García Martín**

Espacio patrocinado por:  **Lepe**

## ***odiarte***

Qué manera más ridícula de odiarte sin hacerlo.

Qué forma tan peculiar de quererte sin querernos.

Quizá sea porque en algún momento creí ese poquito de verdad que dispersaban tus palabras o porque tus gestos desesperados me hicieron sentir que tú también lo estabas.

Puede que de esa noche no tenga más que el recuerdo de tu voz temblorosa, puede que se me hayan olvidado tus reproches, incluso tu mala intención, pero nunca podré olvidarme de cuando me juraste que era yo, menos ahora que ella palpa tu calor.

No me queda dolor.

No me queda amor.

Me queda ese poquito de escozor, de decepción, una pizca de rencor, pues por un momento creí amarte, porque de mil formas diferentes ya fingiste quererme, y de mil maneras diferentes ahora soy capaz de odiarte.



Calle Gomera, 35. (Frente a C.C. Marina Ocio)



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

Lepe (Huelva)





# SINTONIZA

escúchanos

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

☎ 959 38 27 44

música

información

deportes

actualidad

concursos



**Radiolé**



# **Radiolé**

## **89,2 FM**



# LEPE

cerca de ti

**Canalcosta**  
[www.canalcostatv.es](http://www.canalcostatv.es)



INFORMATIVOS  
DEPORTES  
REPORTAJES  
SOCIEDAD  
ACTUALIDAD

Nadie  
te informará  
como nosotros

# Leper@ por el mundo



Espacio patrocinado por: **Lepe**

## Mónica Limón Bento, Billund (Dinamarca)



Mónica Limón Bento, tiene 39 años y es Diplomada en Turismo. Ha trabajado en hoteles desde que terminó la carrera con 21 años, tanto en España como en Inglaterra, y ahora en Dinamarca donde reside actualmente, también continúa trabajando en el sector. Vive concretamente a 12 km de Billund, la ciudad de los niños y del mundo de Lego, junto con su pareja y su hijo de casi 7 años.

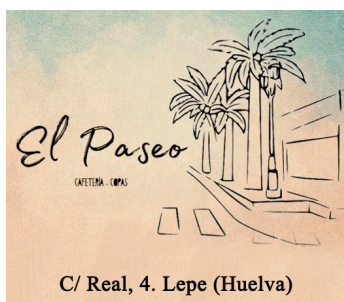
Su día transcurre entre el trabajo, la escuela de danés, paseos en bicicleta por las múltiples zonas verdes que

caracterizan este área y ratos de ocio con mi familia y amigos. Hay multitud de actividades y lugares para los niños. Aunque siempre que tiene días libres viaja a un nuevo sitio para conocer más sobre Dinamarca, o aprovechan para ir a diferentes lugares, como Alemania que es para los daneses, como Portugal para los españoles.

"Actualmente trabajo en el Hotel Legoland como subgobernanta, con un equipo fantástico y multicultural. Nos comunicamos en danés, aunque teniendo tantos trabajadores de todas

partes de Europa, muchos vienen a trabajar sólo la temporada de verano por lo que no hablan danés, así que debemos también hablar en inglés gran parte del tiempo con ellos. Tengo clases de danés 2 veces por semana, éste será el cuarto idioma que hablo con fluidez. Nunca dejaré de aprender, ya sean idiomas, habilidades, lugares, estilos de vida, creo que quién sigue aprendiendo continuamente, sigue también creciendo. El gobierno pone a disposición de todos los extranjeros escuelas de danés gratuitas para favorecer la integración laboral y social. Hay diferentes módulos, con distintas dificultades pudiendo alcanzarse hasta el nivel C1. Aquí toda la educación es gratuita, incluida la Universidad, donde no solo no pagas, si no que como estudiante recibes una ayuda económica de alrededor de 800 euros al mes, y esto se aplica a todos los estudiantes venidos de la Unión Europea.

A pesar de que solo lleva un año y medio viviendo allí, Limón asegura que ya lo siente como su casa: "En tan solo ese tiempo me han hecho sentir tan cómoda y a gusto, con tantos





frentes abiertos para seguir creciendo, que nuestra idea es quedarnos indefinidamente”.

Asimismo, señala que no es la primera vez que deja Lepe, pues ya estuvo 7 años viviendo en Inglaterra antes de tener a su hijo: “la razón principal es la búsqueda del desarrollo profesional y laboral para poder tener una mejor calidad de vida, y sobre todo que mi hijo crezca en un lugar repleto de posibilidades, donde puedes ser quien quieras ser. Aquí no importa de dónde vienes, si no lo que demuestras que vales, lo valoran, te aprecian y te ayudan a ser más aún. Por desgracia en la zona de Huelva eso es imposible, y mucho más difícil si nos referimos sólo a Lepe”.

También, reflexiona sobre las vivencias y el aprendizaje que te llevas tras vivir en el extranjero: “Vivir fuera de casa me ha enseñado a ser responsable, a madurar, a darme cuenta de lo mucho que hay por aprender y por

ver en el mundo, pero sobretodo a perder el miedo a arriesgar y a luchar por mis objetivos. Me ha enseñado también a valorar mi tierra y a ver las muchísimas cosas que tiene y que son indudablemente las mejores del mundo, como su gastronomía. Los españoles somos muy queridos en Dinamarca, ellos adoran España y la lengua española. Siempre me hacen sentir bienvenida y orgullosa de ser española”.

### **-¿Qué ha sido para ti lo más sencillo y lo más complicado de vivir fuera de España?**

- Lo más fácil de vivir fuera de España ha sido adaptarme porque es un país super tranquilo, cómodo, seguro...que ofrece muchas alternativas sean cuales sean tus preferencias. Lo más difícil es sin duda alguna tener a la familia lejos, porque a ellos sí que se les echa de menos. La suerte es que estamos al lado del aeropuerto y en 3 horitas y media me planto en Sevilla, o ellos

aquí. En mi caso estoy acostumbrada a vivir fuera, pero si pienso en cuando me marché la primera vez de Lepe, y fuí a Inglaterra, recuerdo que al volver sentí escalofríos al recorrer las calles después de tanto tiempo.

### **-¿Qué mensaje le darías a alguien que dude sobre la opción de vivir en el extranjero?**

- Les diría que no lo dudasen ni un momento. El crecimiento personal, el grado de madurez que alcanzas, es algo que no desarrollas quedándote en el mismo pueblo toda tu vida. Conoces a gente de otros países que aportan experiencias y sabiduría a tu vida. Amplías la mente, y te das cuenta de que la vida son posibilidades y más posibilidades, infinitas mientras quieras, al fin y al cabo nuestro único límite es nuestra mente.



**ALEMAR**  **ELECTRICIDAD**

**Juan José Santana Franco**

Instalador Autorizado en  
Electricidad y Telecomunicaciones

+34 626 325 419  
alemarelec@hotmail.com  
21440 LEPE (Huelva)



**Casa Mariano**  
Calle Mayor, 3, 31 Lepe (Huelva)  
959 38 04 63

**ZENOBIA** 

**Librería Papelería**

C/ Portugal, 2  
Avda. de la Abolada, 58

Desde 1981



**Central Playa**

Calle Serafin Rodríguez / Esquina Avda Castilla. LA ANTILLA



## Tejiendo estambre:

### Sección de psicología, educación emocional y bienestar

Todo lo que nos acontece en la vida, lo vamos incorporando a nuestra persona de la mejor manera que sabemos. Al final nos va quedando una pieza de tejido única, preciosa e inacabada. Profundizar en nuestro autoconocimiento nos permitirá adquirir autonomía emocional para que nuestro equilibrio y bienestar dependa más de nosotros y nosotras que del estambre.

## La Esencia por Pepa Cordero Beas

Psicóloga. Experta en Educación emocional y bienestar. (Universidad de Barcelona)

**“No somos un participio sino un gerundio. No estamos hechos del todo, sino que poco a poco nos vamos haciendo”**

Podría decir que uno de los temas que me apasionan es este que trata este artículo. Aunque reconozco que para muchos padres y madres también sea agobiante y hasta terrorífico. **Me refiero a la adolescencia.** Cuando le dices a alguien que tienes uno o más hijos adolescentes, lo que te devuelve se parece más a una condolencia que a una felicitación. Como si los padres y las madres de adolescentes estuviéramos cumpliendo una penitencia. Lo que sí es cierto, es que la adolescencia es una etapa florida y variada que requiere cada vez más exigencia por parte de las figuras parentales.

Ya sabemos que las hormonas tienen un papel importante en la adolescencia, sin embargo no son las que determinan lo que pasa. **El protagonista de todo esto es el cerebro.** Hay autores que dicen que el cerebro adolescente es como si estuviera por momentos remodelándose y entonces algunas zonas están en “obras” y por eso no siempre funcionan como deberían. Lo que está claro, es que los adolescentes no son frutas verdes pendientes de madurar, sino personas inmersas en un periodo apasionante, con muchísimas novedades y que necesitan tiempo y comprensión para aprender a responder de la manera en que a los

adultos nos gustaría. En este sentido y en la crianza en general, los padres y madres deben ajustar sus expectativas al periodo evolutivo de cada hijo e hija. Por esto es importante que se conozcan las características principales de cada periodo. Teniendo siempre en cuenta las diferencias individuales de cada persona. Cada hijo e hija son únicos y diferentes.

### **¿Cuál es la esencia que aflora en esta etapa del ciclo vital?**

La adolescencia se convierte en un impulso natural y necesario hacia la independencia. Gracias a la adolescencia conseguimos alejarnos de nuestro núcleo familiar, para crear otros núcleos. El más importante en esta etapa es el que forman los amigos y las amigas. **La implicación social aumenta y el grupo al que pertenecen les da seguridad y confianza, además de ser un lugar maravilloso dónde relacionarse desde su creatividad y visión del mundo.**

Otra característica importante es la búsqueda de novedades, dirigida principalmente a la necesidad imperiosa de gratificación que tiene el cerebro en este periodo, **cualquier cosa que libere dopamina se convierte en atrayente y estimulante para el adolescente.** Este deseo de gratificación

puede verse en la impulsividad que manifiestan en muchas ocasiones, en las que actúan sin reflexionar, también en la toma de decisiones, la cual está sesgada hacia los beneficios, en detrimento de los riesgos. Si lo asemejamos con una báscula, podemos decir que está trucada para que pesen más los efectos positivos que los riesgos. Esta necesidad de gratificación además de determinar su conducta, en muchas ocasiones, los hace más susceptibles a cualquier adicción, ya sean sustancias tóxicas, consumo de material de las redes sociales o incluso algunos alimentos con gran contenido glucémico, ya que todos ellos liberan dopamina.

**Todos estaremos de acuerdo en que otra particularidad de la adolescencia es la intensidad emocional.** Se sabe que a nivel emocional la activación se da por una ruta más rápida, como si los adolescentes tuvieran su propia “fibra óptica emocional”. Están más alertas y “saltan” con bastante facilidad. Ni que decir tiene, que los adultos referentes deben ser muy conscientes de esto para no dejarse arrastrar por esta intensidad.

Para encontrar el equilibrio entre los riesgos y oportunidades de la adolescencia debemos estar presentes y mantener el vínculo. **Pase lo que pase, los hijos y las hijas deben sentirse queridos, porque este es el mayor factor de protección ante las adversidades.**

En este sentido, S. Covey acuña la expresión de la cuenta bancaria emocional, diciendo que al final del día el saldo de caricias recibidas por nuestros hijos debe ser positivo frente a los conflictos y discusiones.

Los y las adolescentes necesitan padres y madres adultos que se comporten como tales. Así, si nuestro hijo o hija no ha querido hablar sobre un tema, pero a las dos horas se nos acerca para conversar, sería un error que le dijéramos que ahora somos nosotros los que no queremos hablar (aunque sea lo primero que pensemos), porque necesitamos esa conversación para seguir educando.

**El afecto y la confianza de la persona adulta serían como los nutrientes indispensables para fortalecer la autonomía emocional de los y las adolescentes.** A estos nutrientes hay que añadirle un componente imprescindible, que afianza dicha autonomía, de manera que perdure y se ancle. Me refiero a las normas y los límites, que son los que van a permitir que el proceso de desarrollo personal vaya paso a paso, sin acelerones.

Para que sea más sencillo, dichas normas y límites se han tenido que ir poniendo desde la primera infancia y como plantea Eva Bach, deben ser firmes, pero flexibles, razonables y razonados. Dos aspectos a profundizar aquí son la comunicación y la negociación. Existen técnicas específicas para entrenarlas. De manera general la comunicación debe ser desde la escucha y el respeto. Y para la negociación sugiero no querer ni tener la razón ni ganar.

***Por mucho miedo que sintamos en esta etapa, debemos ser conscientes que dicho miedo no puede tomar las riendas de la educación de los hijos e hijas. Debemos encontrar la serenidad que nos permita educar en la responsabilidad y a la misma vez darles alas.***



# El Teatro Municipal de Lepe presenta un adelanto de su Otoño Cultural

El Teatro Municipal "Alcalde Juan Manuel Santana" presenta un adelanto de su Otoño Cultural. Las obras "El crimen del palodú", "Entrevista con mi hija Mari" y "Fabiolo Connection", el espectáculo "Proyecto Voltaire - Música de Mobiliario" y a la actuación de María Terremoto se encuentran entre las propuestas culturales para los próximos meses en Lepe.

La divertida comedia "El crimen del palodú" se representó el pasado 30 de septiembre. Se trató de la continuación de "El asesino de la Regañá", obras de teatro basadas en las novelas de Julio Muñoz Gijón, producida por Sofía Aguilar Producciones de Arte y Producciones Circulares, que cuenta con adaptación de Ana Graciani, dirección de Antonio Campos y las magníficas interpretaciones de Manuel Monteagudo, Moncho Sánchez-Diezma, Paqui Montoya y José María Peña.

"El crimen del palodú" es una comedia ambientada en la Feria de Abril de 1919, la última feria antes de la pandemia, cuando nadie podía ni imaginar la que se nos vendría encima. El agente Jiménez y el inspector Villanueva, que ya resolvieron con éxito -y a su manera- 'los asesinatos de la regañá', andan ahora enfrascados en otra investigación: Una nueva serie de crímenes tiene en jaque a Sevilla.

El 27 de octubre llega a Lepe la obra "Entrevista con mi hija Mari", de la conocida actriz Antonia San Juan,

acompañada por el actor y músico Yeyo Bayeyo. A través de la comedia y con reminiscencias cabareteras, en este espectáculo Antonia San Juan hace una crítica feroz hacia el patriarcado y el machismo instaurado como algo natural y aceptado socialmente.

El original espectáculo musical "Proyecto Voltaire - Música de obiliario" dirigido a los alumnos y alumnas de

gracias a la colaboración entre la Junta de Andalucía y aquellos municipios andaluces que anualmente se adhieren al mismo como el Ayuntamiento de Lepe. La Red Andaluza de Teatros Públicos depende de la Agencia Andaluza de Instituciones Culturales de la Consejería de Turismo, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía. Del mismo modo, se encuentra en el marco de Andalucía-flamenco, que engloba todas las iniciativas de programación y actividades que se realizan de manera propia desde el Instituto Andaluz del Flamenco.

## ADELANTO OTOÑO CULTURAL LEPE 2023. TEATRO MUNICIPAL "ALCALDE JUAN MANUEL SANTANA"

- Viernes, 27 de octubre. 21 horas. 12 euros. "Entrevista con mi hija Mari". Con Antonia San Juan y Yeyo Bayeyo.

- Jueves, 9 de noviembre. 12.00 horas. Para centros educativos. "Proyecto Voltaire - Música de Mobiliario". Cía. Lapso Producciones.

- Sábado, 11 de noviembre. 20.30 horas. 5 euros. "Fabiolo Connection". Con Rafa Maza.

- Sábado, 18 de noviembre. 20.30 horas. 10 euros. "María Terremoto".

Entradas a la venta en [www.tickentradas.com](http://www.tickentradas.com) y en la taquilla del Teatro Municipal de Lepe de lunes a viernes, de 9.30 a 13.30 horas y de 17 a 21 horas.

**Adelanto OTOÑO CULTURAL Lepe 2023**  
TEATRO MUNICIPAL  
ALCALDE JUAN MANUEL SANTANA DE LEPE

Sábado 30 de Septiembre - 20:30 h. | 6€  
**"El Crimen del Palodú"**  
Sofía Aguilar Producciones de Arte

Viernes 27 de octubre - 21:00 h. | 12€  
**"Entrevista con mi hija Mari"**  
Antonia San Juan con Yeyo Bayeyo

Jueves 9 de noviembre - 12:00 h. | Para centros educativos  
**"Proyecto Voltaire - Música de Mobiliario"**  
Cía. Lapso Producciones

Sábado 11 de noviembre - 20:30 h. | 5€  
**"Fabiolo Connection"**  
Rafa Maza

Sábado 18 de noviembre - 20:30 h. | 10€  
**María Terremoto**

ENTRADAS:

Compra tus entradas en taquilla (L-V de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 21:00) o [www.tickentradas.com](http://www.tickentradas.com)

los centros escolares del municipio, el teatro humorístico de "Fabiolo Connection" y el espectáculo flamenco de María Terremoto completan el adelanto cultural para este otoño en Lepe.

La programación cultural se enmarca en la Red Andaluza de Teatros Públicos, un programa realizado

NUEVO ESPECTÁCULO

# Antonia San Juan

con Yeyo Bayeyo

antonia\_san\_juan @  
antonia san juan actriz f

27 DE OCTUBRE  
21:00

Teatro Municipal de Lepe

Entradas 12€



# Entrevista

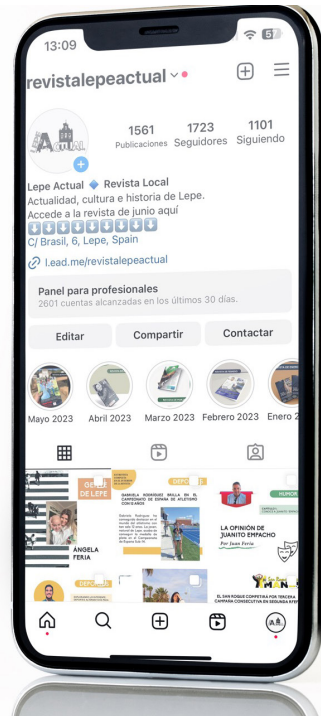
## CON MI HIJA MARI



TEATRO  
**PAVÓN**  
DESDE 1925

Fotografía JUAN MACARRO  
[www.elpavonteatro.es](http://www.elpavonteatro.es)

# ¡Todo nuestro contenido en formato digital!



*Nos gusta la comunicación. Escuchar, dialogar, compartir opiniones y conocer mejor a todos aquellos que se interesan por nuestra actividad y lo que sucede en Lepe. Las redes sociales nos permiten disponer de un canal de comunicación activo y global.*



**Sigue nuestros perfiles en redes sociales para no perderte nada:**

Facebook



Instagram



*Busca la sonrisa...  
y encontrarás calidad*



**Elige calidad  
elige SICTED**

**Sistema Integral de  
Calidad Turística en Destino**



**ISLA CRISTINA ISLANTILLA LEPE**

**se DISTINGUEN**