



MAGAZINE N°97 | NOVIEMBRE 2023

Bella Verano: La primera mujer lepera que consigue llegar al Congreso de los Diputados

EL ANDAMIO DE PAPEL: Falsa primavera. **ACTUALIDAD:** El temporal arrasa los campos y destroza los cultivos en Lepe, La John Holland Gallery de Lepe acoge la exposición África-Huelva, un sueño de ida y vuelta, Los centros educativos de Lepe instalan paneles de meditación para reducir el estrés del alumnado. **ISLANTILLA:** El eterno verano: la playa de Islantilla amplía sus servicios por las altas temperaturas, Islantilla promueve el otoño cultural bajo el lema "Lepe es cultura". **DEPORTES:** El San Roque volverá a recibir una primera división en Copa del Rey. Inma González renueva su contrato y seguirá jugando con el CF Huelva Femenino. El Club Kick Boxing Lepe triunfa en el Campeonato de España con 17 medallas. **GENTE DE LEPE:** Rafa López y su pasión por el mundo de los tatuajes. **VERSOS EN EL DOBLAO:** La contradicción del perdón nunca dicho. **LEPEROS POR EL MUNDO:** Rafael Pérez, Málaga. **REPORTAJE:** La importancia de la salud mental y su relación con la salud física. **NOSOTROS, LOS TURISTAS:** Edimburgo, el destino ideal para viajar en otoño.



Ediciones
Tranvía

“Editamos tus sueños”

Para los creadores de: Novelas · Cuentos · Poemarios · Ensayos · Manuales · Libros técnicos · Libros de cocina · Revistas · Etc

**Calle Brasil, 6 Lepe (Huelva)
959 38 27 40 www.edicionestranvia.es**



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)





La magia de la lectura nocturna

Editorial por Isabel Gómez

Hace un par de semanas volví a retomar uno de mis hábitos favoritos, lo tenía olvidado, los últimos acontecimientos de mi vida, el trajín del verano y el volumen de trabajo me habían hecho relegarlo a un segundo plano.

Estoy segura que comparto el **gusto por leer antes de dormir** con muchos de nuestros lectores, lo que me lleva a reflexionar sobre el **"daño"** que ha hecho la llegada de las **plataformas de streaming a nuestras vidas**. Según la ciencia, leer antes de ir a dormir es mejor que ver Netflix, pues afecta a nuestro descanso y repercute en el rendimiento al día siguiente. Asimismo, el uso de pantallas minutos antes de dormir perjudica la capacidad para conciliar el sueño.

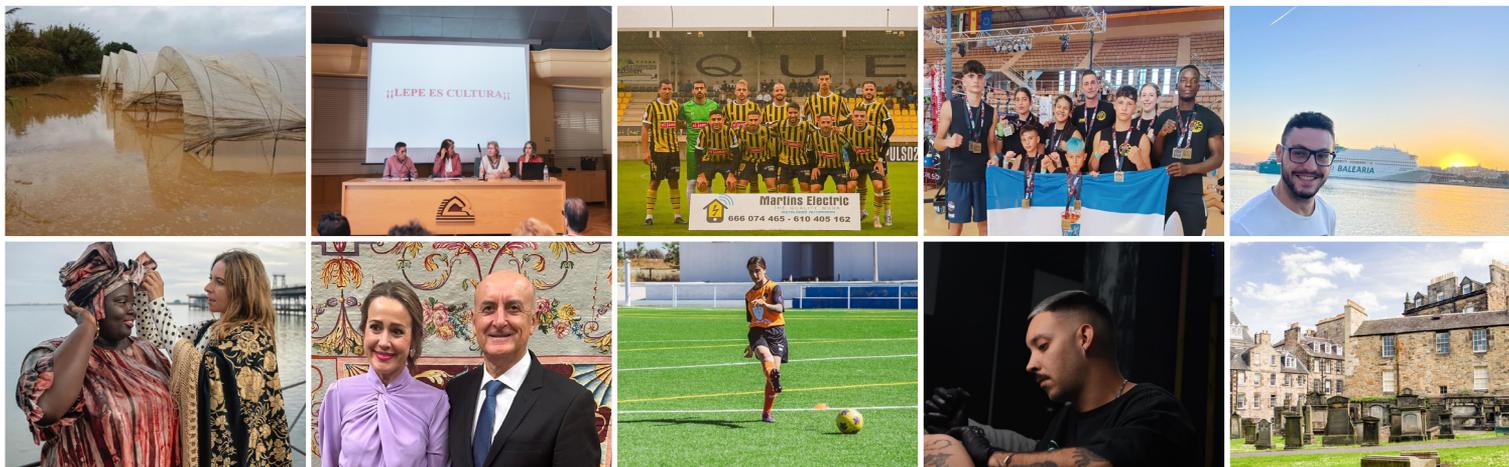
Sin embargo, este citado buen hábito se ha visto truncado por la posibilidad de tener a un click del control remoto la serie favorita de moda, completa y con sus 10 o más capítulos. **Esto lleva años alterando el correcto descanso** de millones de personas en todo el mundo.

Por lo que me parece necesario recordar la importancia que pueden tener los **pequeños hábitos del día a día en nuestra salud**. Y aunque leer sea una de las actividades más placenteras que hay, debemos reconocer que el ritmo de vida actual y la gran cantidad de estímulos de los que disponemos hace que no siempre leamos tanto como deberíamos o desearíamos. Los expertos aseguran que seis minutos de lectura es suficiente para reducir los niveles de estrés en un 60%, a

la vez que fomenta la imaginación, haciendo que nos adentremos en el libro y dejemos de pensar en nuestros problemas.

Si eres de los que se duerme con el móvil o la tablet en la mano, toma nota: los seres vivos estamos controlados por un reloj biológico, que se ve desordenado por la denominada luz azul, el tono con el que percibimos la longitud de onda de la iluminación de los dispositivos electrónicos y las pantallas LED. **Esta provoca que se altere la producción natural de melatonina**, una hormona que aumenta los niveles por la noche para ayudarnos a dormir.

ÍNDICE



EDITORIAL:

La magia de la lectura nocturna pág 3.

EL ANDAMIO DE PAPEL:

Falsa primavera, pág 5.

ACTUALIDAD:

- El temporal arrasa los campos y destroza los cultivos en Lepe, pág 6.

- La John Holland Gallery de Lepe acoge la exposición África-Huelva, un sueño de ida y vuelta , pág 8.

- Los centros educativos de Lepe instalan paneles de meditación para reducir el estrés del alumnado pág 9.

ISLANTILLA:

- El eterno verano: la playa de Islantilla amplía sus servicios por las altas temperaturas, pág 10.

- Islantilla promueve el otoño cultural bajo el lema "Lepe es cultura", pág 11.

SERIES Y VIDEJUEGOS:

El mundo del terror en los videojuegos, pág 12.

DEPORTE Y SALUD:

Ayunar para sanar, cómo el ayuno intermitente me cambió la vida, pág 14.

ENTREVISTA:

Bella Verano, la primera mujer lepera que consigue llegar al Congreso de los Diputados, pág 16.

ESTAMPITAS:

El castillo de Alcoutim, pág 20.

IN MEMORIAM:

Manuel Martín Muniz (1940-2023), pág21.

PUBLIREPORTAJE:

Bar Dalí, pág 22.

DEPORTES:

-El San Roque volverá a recibir a su primera división en Copa del Rey, pág 24.

- Inma González renueva su contrato y seguirá jugando con el CF Huelva Femenino, pág 26.

- El Club Kick Boxing Lepe triunfa en el Campeonato de España con 17 medallas, pág 28.

LAS ENTRAÑAS DE LA CASA MUSEO:

pág 30.

GENTE DE LEPE:

Rafa López y su pasión por el mundo de los tatuajes, pág 32

VERSOS EN EL DOBLAO:

La contradicción del perdón nunca dicho, pág 34.

LEPEROS POR EL MUNDO:

Rafael Pérez, Málaga, pág 36.

REPORTAJE:

La importancia de la salud mental y su relación con la salud física, pág 38.

NOSOTROS, LOS TURISTAS:

Edimburgo, el destino ideal para viajar en otoño, pág 40.

DIRECCIÓN: Isabel Gómez DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Rocío Abreu REDES SOCIALES: Manuel Rodríguez, 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, Titulaciones náuticas, Con mucho love, Santiamén, Pepextin, Notario Vicente Francisco, Martins Electric Medina Burguer, Casa Puerto, Recicladors 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@lepeactual.es

Las empresas interesadas en publicitarse: comercial@lepeactual.es

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 irrientes 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.

Falsa primavera por José Dacosta

Los seres humanos nos sentimos más o menos bien interiormente con nuestra manera de ser o de comportarnos, aunque puede que nos traicione la autoestima y seamos peores de lo que pensamos de nosotros mismos. Con lo que no estamos satisfechos a veces suele ser con algunas partes de nuestra anatomía, y en vista de que ni los moradores del Olimpo ni la madre naturaleza nos han concedido un físico de nuestro agrado **recurrimos a la cirugía confiando en los milagros de la ciencia.**

Un amplio sector de esta sociedad lucha tenazmente contra la obesidad, los años, o la mala pasada que le jugó la herencia de unos genes. Para corregir esos **"desperfectos"** las farmacias nos abastecen de potingues, los gimnasios de fibra, y en los quirófanos de las clínicas esperan los tallistas de los cuerpos que tratarán de esculpir una atractiva Venus en ellas o un hermoso Apolo en ellos.

Tendemos a desechar de nuestra anatomía todo lo que nos acompleja y las deidades de la cirugía plástica realizan la maravilla de dotarnos de atractivas mamas, prominente falo, nariz romana, o morros apetecibles.



En cuanto a los años, alguien dijo al respecto que **"no es tan malo hacerse viejo como el miedo a envejecer"**, es cuestión de ir aceptando sin sobresaltos cada etapa de la vida y si llegamos a la última aunque sea apoyándonos en el bastón que nos sirvió de caballito en la niñez, podemos cantar victoria pese a nuestra voz cascada y físico penoso.

En cualquier caso, por más que nos **"tuneen"** y presumamos de figura durante cierto tiempo, el lento pero inexorable paso de los abries se encarga de agostar las más apolíneas anatomías. Y hablando de meses, **ahí está noviembre adornando las necrópolis con una efímera y falsa primavera**, para recordarnos que nuestro cuerpo será invadido en su totalidad por la peor calvicie conocida. Pero vamos a ser optimistas mientras estemos por aquí, y ya que el undécimo mes del calendario (otrora noveno)

se despidе de nosotros realizando el prodigio de transformar las uvas en vino joven, alcemos nuestra copa medio llena de mosto y brindemos por el disfrute de nuestra juventud, madurez, arrugas bien llevadas, o cuerpo retocado. Salud, y no vivamos inseguros por nuestras taras físicas porque los que nos tratan siempre darán más valor a nuestros benévolos hechos que a nuestras perfectas hechuras.

La belleza del alma es invisible, pero resplandece en nuestras buenas acciones como la bendita luz de la inocencia en los ojos de los niños pequeños.

La belleza del alma es invisible, pero resplandece en nuestras buenas acciones como la bendita luz de la inocencia en los ojos de los niños pequeños.



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



El temporal arrasa los campos y destroza los cultivos en Lepe

El temporal que azotó Huelva la pasada semana afectó con gravedad a los municipios onubenses como Lepe, provocando múltiples daños en la actividad agrícola. El desastre en las explotaciones ha sido importante, muchos agricultores comunicaron que el campo también había sufrido las consecuencias del temporal.

La borrasca 'Bernard', uno de los fenómenos meteorológicos que serán recordados durante décadas por los onubenses por su agresividad. Las plantaciones han quedado arrasadas tras la lluvia y a las fuertes rachas de viento, que en algunos de los puntos han llegado a alcanzar los 98km/h.

Otros de los daños materiales que suponen un enorme coste para la campaña de agricultura onubense han sido la rotura y pérdida de plásticos, hierros rotos, entre otros.

Los agricultores han trasladado su preocupación y tristeza, dando por perdida una campaña que aún no ha comenzado. En determinados cultivos, como la frambuesa, los efectos del temporal han sido aún más desoladores suponiendo la pérdida de la fruta que estaba creciendo y aquella que estaba cerca de ser recolectada. El agricultor lepero Juan Feria nos relata con preocupación y tristeza lo sucedido en su campo, así como las pérdidas a las que tendrá que hacer frente.

-Has sufrido en primera persona los daños del temporal, ¿Cómo lo has vivido?

-Pues por desgracia sí, fue un día duro, no tanto por el agua que también ha hecho daño, si no por las rachas de viento tan fuerte que tuvimos durante toda la tarde, cuando apaciguó el temporal salí corriendo a mi campo a ver cómo estaba.

-¿Qué destrozos ha hecho en tu campo?

-Pues dentro de todo lo malo, puedo decir, hablo en el nombre de mis compañeros agricultores, que menos mal que el cultivo de fresas no lo ha cogido tapado sino los daños podrían haber sido mucho más graves. Personalmente, tengo varias parcelas de frambuesas destrozadas ya que estas si estaban tapadas.

-¿Cómo te sientes ahora mismo? supongo que tendrán que daros alguna solución

-Pues por desgracia no es la primera vez que sufrimos la fuerza de la naturaleza, en el campo tenemos mucho dinero puesto a la intemperie todos los días del año. Solo queda dar parte al seguro que se hará responsable de los daños, que para eso está, y sacar fuerzas y ánimos,



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

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



TRANSPORTE NACIONAL
E INTERNACIONAL

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

que no es fácil, para poder poner todo en pie de nuevo y seguir luchando. Quiero mandar ánimos a todos mis compañeros que hayan sufrido daños con el temporal.

-¿Cómo te sentiste cuando llegaste a tu campo y viste los daños?

-Pues la verdad que es un momento duro, imagínate llegar a tu casa y verla destruida completamente, por desgracia tenemos experiencias anteriores, no hay tiempo para lamentaciones, hay que trabajar para arreglarlo lo antes posible.

-¿Qué cultivos tienes en tu campo?

-Nosotros tenemos frambuesas y fresas, los daños del viento se han dado en la frambuesa, ya que estas estaban tapadas, las fresas, por suerte, aún no estaban tapadas y solo se ha sufrido daños con el agua. Hay algún lomo caído y plantas enterradas debido al poco tiempo que llevan plantadas.

-Supongo que las pérdidas a nivel económico serán grandes

-Pues a nivel económico siempre se sufren pérdidas cuando sufrimos un temporal, aunque tengo que decir que los seguros suelen responder bastante bien. El problema de esto es el daño que se le puede hacer a la planta, porque ya no es lo que pierdes sino lo que dejas de ganar.



“Por último quería agradecerlos como medio el dar visibilidad a lo ocurrido en nuestros campos de la provincia, ya que en los medios solo se nombra los daños en los parques y en las playas... ánimo a mis compañeros que saldremos de ésta más fuertes”



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)



barrada de pescadores la anilla



Pintura, obras y rehabilitación
635 875 444
www.pinturasjacome.com
EMAIL... contacto@pinturasjacome.com

¡Somos especialistas en rehabilitar la imagen de su vivienda!



La John Holland Gallery de Lepe acoge la exposición África - Huelva, un sueño de ida y vuelta

Están ahí al lado, tan cerca y tan lejos. Vienen y van. Y a veces vuelven. Y muchos se quedan aquí, en las tierras de Huelva, junto a la mar de Huelva. Están aquí y apenas los vemos. **Están aquí y no conocemos prácticamente nada de lo que guardan en sus corazones y en sus ojos oscuros.**

Trabajan en nuestras tierras y apenas los vemos. Aman los pinceles del arte y apenas conocemos su belleza. Aman el buril del arte y apenas conocemos los rostros de sus máscaras ni el perfil de sus figuras. Aman los acordes y los compases del arte y apenas

conocemos los duendes de sus ritmos ni el canto de su música. Aman la sonrisa y acuden al trabajo, pero en sus ojos tristes se sienten extraños y apartados, lejanos e invisibles...Sí, están ahí, están aquí y apenas nos conocemos, apenas sospechamos que tienen almas y que la nostalgia y las distancias pesan más aquí, en este lado del Estrecho, en este trozo del sur de Europa, en este cielo con luz y mar de Huelva.

Un viaje de ida y vuelta: de África a Huelva, con duros caminos de agua, con duros caminos de tierra y arena. Un viaje

con corazones abiertos y con lágrimas cerradas...Y aun así, conservan el don de la vida y el don de la belleza de un arte que apenas conocemos y, a veces, ni siquiera valoramos. Y sin embargo, están aquí, viven aquí, trabajan aquí, crean aquí y sueñan aquí, en esta tierra de Huelva. Están aquí, en nuestros pueblos, en nuestros campos, en nuestras calles y qué poco sabemos de ellos y qué poco apreciamos lo que tenemos. África, a un paso. Qué cerca y qué lejos. Qué hermosa, qué joven y qué vieja. África.

La exposición nos invita a acercarnos -sin prisas ni ligerezas- a un arte africano que está ahí y apenas acariciamos con nuestras miradas. Además, se muestran las excelentes fotografías de unos **rostros silenciosos que nos miran desde un fondo negro y oscuro y, sobre todo, nos abre una hermosa ventana al arte de unas personas que crean y a unas culturas y a unas tierras que son ramas que esperan y que también florecen desde el otro lado.**

Ay África. África, África, África, tan rica y tan pobre, tan hermosa y tan apartada. La olvidada África - esa que se vislumbra más allá del Estrecho de Gibraltar, esa que se divisa al sur de Europa, esa que late tan cerca y tan lejos- aún espera de la espiga la harina de trigo y del gran cielo el milagroso llanto de la lluvia...Pero, África, ¡ay África!, esa tierra vieja y sabia, aún guarda en sus ojos oscuros el palpito del mundo, aún conserva vivos los colores del mundo, aún maneja la gubia y talla admirables figuras y máscaras de enorme belleza que han de asombrar por fin al mundo.

Francisco Ramírez López





Los centros educativos de Lepe instalan paneles de meditación para reducir el estrés del alumnado

El Ayuntamiento de Lepe ha habilitado **Espacios de Atención Plena** en los centros de primaria y secundaria, a través del proyecto *Lepe Siente*. Hoy ha tenido lugar el acto de inauguración simbólica en el **CEIP César Barrios de Lepe**, al que han asistido en representación municipal las tenientes de alcalde de Educación y Servicios Sociales, Mariana Otero y Carolina Reyes, así como miembros del equipo directivo del centro, que han coincidido en destacar "la importancia de promover la salud mental y la educación emocional en el ámbito educativo".

El proyecto *Espacios de Atención Plena en Cada Centro Educativo* tiene como objetivo principal implementar áreas designadas dentro de cada centro educativo, equipadas con **paneles de meditación sensorial** basadas en la atención plena. Estos espacios pretenden fomentar el bienestar emocional del alumnado y

mejorar su concentración, reducir el estrés y desarrollar competencias de conciencia y regulación emocional a través de prácticas regulares de *Mindfulness*.

Este proyecto se enmarca en el Proyecto de Intervención Comunitaria de Educación Emocional *Lepe Siente*, que busca **promover y facilitar la práctica de la educación emocional** en los Centros Educativos, construyendo espacios de convivencia, plenitud y armonía en la comunidad. La educación en la actualidad va más allá de la mera transmisión de conocimientos. Se trata de formar individuos completos, preocupados por su **bienestar emocional y mental**. En este contexto, el proyecto Espacios de Atención Plena en Cada Centro Educativo busca fomentar el bienestar emocional de los estudiantes a través de la práctica de *Mindfulness*.



El eterno verano: la playa de Islantilla amplía sus servicios por las altas temperaturas

La Mancomunidad de Islantilla decidió **ampliar un año más la actividad de sus dispositivos y servicios especiales de temporada de verano, prolongándola hasta el pasado**

15 de octubre, y manteniendo así en activo a gran parte del refuerzo de sus efectivos de los equipos de Limpieza, Mantenimiento de Playas y Salvamento y Socorrismo. De este modo, la Playa de Islantilla, que gestionan conjuntamente los Ayuntamientos de Isla Cristina y Lepe, extiende su campaña estival para favorecer la dinamización del destino más allá de los meses de verano, trabajando de manera activa en la desestacionalización del mismo.

Concretamente, la limpieza de playas se mantuvo hasta el 15 de octubre con batidas manuales diarias todas las mañanas de lunes a domingo. También se mantuvo el **refuerzo en la limpieza**

viaria del resto del destino, con un equipo de operarios cuyo contrato se ha prolongado expresamente a tal efecto.

En lo que a Salvamento y Socorrismo se refiere, la Mancomunidad extendió la contratación de sus socorristas profesionales hasta mediados de octubre, para lo que por primera vez mantendrá abiertos los dos puestos de Levante y Central, como garantía para que los bañistas **disfruten de forma segura de la playa durante esta prolongación de la temporada estival**. Esto permitió, además, que se pudiera continuar ofreciendo el servicio de préstamo de sillas y muletas anfíbias para facilitar el baño accesible, manteniendo abierto el punto de sombra y la pasarela adaptada hasta la zona húmeda para personas con movilidad reducida.

Por supuesto, el mantenimiento y limpieza de los aseos públicos en el Paseo Marítimo estuvo igualmente activo con un refuerzo de la plantilla destinada a esta función. Asimismo, para los más deportistas permaneció disponible la **cancha de voleibol de la zona central** para aprovechar el buen tiempo que aún estaba regalando el mes de octubre. En lo que a los servicios privados se refiere, la Playa de Islantilla continuó ofreciendo alquiler de hamacas y sombrillas, así como la **Escuela Española de Vela**.

Carmen González
Estética

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

COCIN Art
ELECTRODOMESTICOS

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

f @ i

www.cocinartweb.com

Desde 1968 dando color a tu empresa

imprenta
Real

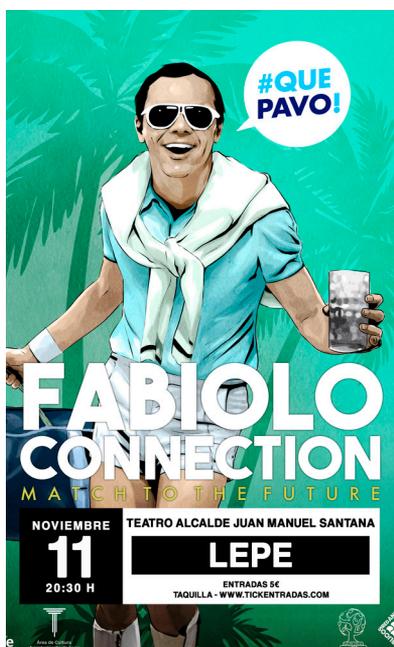
Armeros, 10 | 21440. Lepe. Huelva

CUGUI TRUGUI

Núcleo Res. San Juan, 4. Lepe (Huelva) 935 12 25 90



Islantilla promueve el otoño cultural bajo el lema "Lepe es cultura"



Entre las actividades culturales programadas para el otoño de 2023 encontramos la comedia **Fabiolo Connection**, que llegará a la localidad onubense el sábado 11 de noviembre a las 20:30 horas en el *Teatro Municipal Alcalde Juan Manuel Santana de Lepe*.

Tras su paso por las pistas más cool de la Península, Barbados y Florida, Fabiolo es contratado para dar clases de tenis a la hija del jeque de un poderoso emirato árabe. Aquí comenzará un nuevo periplo vital para el pijo más deslenguado y vivaz de Sotogrande. En las arenas ardientes del desierto y en la lujosa jaima del emir nuestro pijo preferido descubrirá el sentido de la vida y de las prospecciones petrolíferas en boca de sultanes, califas, jeques, bereberes, sátrapas, imanes, chambelanes, pachás, reyes eméritos o conocidas estrellas del mundo de la cultura y el espectáculo en un ambiente de mil y una noches.

En medio de esta atmósfera arenosa de sensualidad y deleite, Fabiolo descifrá el futuro que nos aguarda, además, de hacer su consabido repaso a la más candente actualidad con el estilo

fresco e irreverente al que nos tiene acostumbrados. Para ello nuestro héroe de la raqueta contará, a parte de su revés y de su Visa de diamantes, con un poderoso aliado tecnológico, regalo del jeque: unas gafas de realidad virtual **"fabiolosas"**. Porque Fabiolo quiere enseñarnos que hay dos visiones de la vida: una ordinaria y vulgar, y otra más cool y pija. ¿Cuál es la tuya?

Asimismo, la fotógrafa **Estrella Carballo** nos trae una *nueva Exposición Fotográfica "A mesa y Mantel"*. Se trata de una propuesta en la que nos invita, desde la soledad del anfitrión, a viajar a través de escenas cotidianas a los espacios que habitan en nuestra memoria.

Carballo es una apasionada de la imagen como medio de expresión, de **descubrimiento personal** y de evocación de **recuerdos y sensaciones**. La mayor parte de su trabajo está centrado en los bodegones. *El carácter contemplativo de este género, la simbología de lo efímero de la vida y la observación de la luz como medio para expresar emociones y estados de ánimos.*



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.

El mundo del terror en los videojuegos por **Cristian Alejandro**

Tras un mes de octubre lleno de entregas de éxito, llegamos a final de mes y desde Lepe actual queremos recomendaros uno cuantos **títulos de terror** para que lo podáis disfrutar a lo largo del puente de todos los santos y que os pongáis en la situación de los protagonistas de los siguientes títulos:

Resident Evil Village (todas las plataformas)

Este juego es la última entrega de la icónica serie de survival horror de Capcom. Te lleva a un misterioso pueblo habitado por seres monstruosos y cultistas. Controlarás a Ethan Winters mientras busca a su hija y lucha por sobrevivir.

The Last of Us Part II (Ps4, Ps5)

Aunque no es exclusivamente de terror, esta secuela de Naughty Dog tiene elementos de horror psicológico. Te sumergirás en un mundo post apocalíptico lleno de amenazas humanas y criaturas aterradoras, donde encarnaras a Elie en su camino hacia la redención. Phasmophobia (Pc): Un juego de terror cooperativo en el que te conviertes en un investigador paranormal. Debes explorar lugares embrujados y recoger evidencia de actividades paranormales. La atmósfera y la jugabilidad cooperativa hacen que sea una experiencia aterradora.

Outlast 2 (todas las plataformas):

En este juego, juegas como un periodista que investiga el misterio detrás de la desaparición de una mujer embarazada. Te encontrarás en una remota área rural y enfrentarás a cultistas fanáticos y horrores sobrenaturales.

Dying Light (Todas las plataformas)

Como mencioné anteriormente, Dying Light es un juego de mundo abierto de supervivencia y parkour ambientado en un entorno apocalíptico lleno de zombis. Debes explorar la ciudad de Harran, completar misiones y luchar contra hordas de no muertos mientras te desplazas hábilmente por el terreno utilizando tus habilidades de parkour.

Series

Tras un impactante mes de octubre donde el cine español arrasaba, vuelven series que ya son clásicas de la plataforma Netflix. Desde Lepe actual os recomendamos las siguientes series y películas para seguir las tendencias y que no te hagan spoiler:



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

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

Alvarez
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 1975 Tercera Generación
www.panaderiadelasmercedes.com

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



Élite:

Vuelve Élite y volvemos a Las Encinas en una nueva temporada llena de drama juvenil donde acompañaremos a nuestros personajes favoritos para ir desvelando secretos del pasado e indagar un poco más en sus relaciones personales. Ya disponible en Netflix.

Pesadilla en la Cocina:

El clásico programa protagonizado por el Chef Alberto Chicote llega a Netflix, tras dejar de emitirse hace años por sus polémicas, Netflix se lanza para poder ofrecernos los capítulos completos de esta serie que ya es historia de España.

Para sobrevivir, deben hacerlo todo con los ojos vendados.

"Sinister"

Un escritor de crímenes verdaderos descubre una serie de vídeos caseros perturbadores que están relacionados con asesinatos siniestros. A medida que profundiza en el misterio, descubre algo mucho más aterrador de lo que imaginaba.

"El Conjuro" (The Conjuring)

Basada en eventos reales, esta película sigue a los investigadores paranormales Ed y Lorraine Warren mientras tratan de ayudar a una familia aterrorizada por una presencia maligna en su casa.

"Hush"

Una mujer sorda y muda se encuentra en una situación aterradora cuando un acosador enmascarado comienza a acecharla en su casa.

Para acompañar al terror os recomendamos las siguientes películas:

"El Ritual" (The Ritual)

Después de la muerte de un amigo, un grupo de hombres decide realizar una caminata por el norte de Suecia. Sin embargo, se pierden en un bosque espeluznante donde enfrentan a una presencia maligna.

"Bird Box: A Ciegas" (Bird Box)

Después de que una fuerza misteriosa diezma la población mundial, una madre y sus hijos deben navegar por un río peligroso para encontrar seguridad.



AS ASINTEM ASESORES
LABORAL - FISCAL - CONTABLE
 Tfno./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
 • GASTRÓBAR •
 El Corchuelo, 6. Lepe, (Huelva)



Deporte y Salud

Manuel Jesús Rodríguez, joven deportista con una amplia experiencia en el ámbito del bienestar y la actividad física. Cada mes, Manuel nos brinda su conocimiento y pasión por el deporte a través de interesantes temas relacionados con la salud y el bienestar. Desde consejos para mantenernos en forma hasta sugerencias sobre una alimentación equilibrada. Acompáñanos en su viaje mensual hacia una vida mejor y más saludable a través del deporte y la actividad física.

Ayunar para Sanar, cómo el Ayuno Intermitente me cambió la Vida por Manuel Rodríguez

Ayunar para Sanar, cómo el Ayuno Intermitente me cambió la Vida

«¿Cómo vas a rendir en el trabajo si no has desayunado?»

«¿Cómo van a aprender los niños en el colegio sin un buen desayuno previo?»

Estas creencias se repiten con frecuencia, y hoy veremos si son realmente ciertas.

Desde un punto de vista evolutivo, tienen poco sentido. Durante nuestro largo pasado el desayuno no estaba garantizado, y si nuestro rendimiento mental se viera realmente afectado por la ausencia de comida puntual, no habríamos sobrevivido hasta la actualidad.

¿Qué es el Ayuno Intermitente?

El ayuno intermitente es una tendencia que ha ganado un gran impulso en los últimos años en el mundo del fitness y la salud.

Se trata de seguir un patrón de alimentación que implica alternar entre períodos de ayuno y alimentación,

enfocándose en cuándo debes comer. Con ayunar entendemos no ingerir ninguna fuente de calorías por lo que sí es posible tomar agua, café solo, té o infusiones.

Tome en cuenta que cuando va a romper el ayuno esa primera comida deberá ser nutritiva y balanceada, no una comida cargada de azúcar o grasa que vaya a contradecir el objetivo.

Aunque puede sonar como una práctica drástica para algunos, muchos estudios sugieren que el ayuno intermitente tiene beneficios significativos para la salud y el bienestar.

Beneficios del Ayuno Intermitente:

- **Pérdida de peso y quema de grasa:** El ayuno intermitente reduce la ingesta calórica y promueve la quema de grasa como fuente de energía.

- **Mejora de la sensibilidad a la insulina:** Estabiliza los niveles de azúcar en sangre, beneficiando a personas con resistencia a la insulina y prediabetes.

- Promoción de la salud cardiovascular:

Reduce factores de riesgo como presión arterial alta y niveles de colesterol, mejorando la salud del corazón.

- **Mejora de la función cerebral:** Estimula la producción de BDNF, respaldando la salud cerebral y la concentración.

- **Favorece la autofagia:** Estimula la limpieza celular y el reciclaje de componentes celulares dañados.

- **Ayuda a identificar el hambre real y controlar la saciedad:** Promueve una relación más saludable con la alimentación.

- **Regula la digestión:** Le da un descanso al sistema digestivo, logrando energizar el metabolismo para quemar calorías de forma eficiente.

Tipos de Ayunos

Algunos tipos de ayunos son los siguientes:

Ayuno de 12 Horas: Divide el día en 12 horas de alimentación y 12 horas



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

Guadalete nº21- BJ-D. Lepe (Huelva)



de ayuno, siendo un enfoque menos restrictivo.

Método 16/8 (Ayuno Diario de 16 Horas): Implica un ayuno diario de 16 horas con una ventana de alimentación de 8 horas. Puedes omitir el desayuno y comer entre el mediodía y las 8 p. m.

Ayuno por Tiempo Limitado: Limita la ventana de alimentación a un período específico (4, 6, u 8 horas al día) y ayuna durante 16, 18 o 20 horas respectivamente.

Ayuno en Días Alternos: Alterna entre días de ayuno completo con días de alimentación normal, con ingesta calórica mínima o nula durante los días de ayuno.

Experiencia Personal y Conclusión

Personalmente comencé a hacer ayuno intermitente debido a mis malas digestiones mañaneras del desayuno, el cual me ocasionaba molestias estomacales durante todo el día.

ese patrón de ayuno diariamente, de esto hace ya 3 años y aún continuo en la actualidad.

Para mi, el ayuno me ayudó **principalmente a regular mi digestión**, más tarde comencé a tener constancia que **controlaba mejor mi hambre y que me era más sencillo perder grasa**. En cuanto, a la mejora cerebral que tantos predicaban con el ayuno, he de decir que **no noté grandes beneficios, pero tampoco bajó mi rendimiento mental**.

En definitiva, a mi me ha ayudado el ayuno intermitente y hay estudios que corroboran los beneficios saludables de esta práctica. Aconsejo, principalmente, mejorar tu alimentación diaria entendiendo que nuestro cuerpo y mente está perfectamente adaptado a funcionar en ayunas. Si estás interesado en explorar el ayuno intermitente, te podría ser de gran ayuda consultar a un profesional de la salud para garantizar que sea adecuado para ti.

Al final, ¿Por qué no intentarlo?...



Entonces decidí dejar de desayunar y no comer nada (romper el ayuno) hasta bien entrado el mediodía. Mi ventana de ayuno se situó entre las 11 de la noche y las 11 de la mañana. Siguiendo un tipo de ayuno 12/12, el más sencillo, y que cualquier persona sin graves problemas de salud puede probar.

Tras estar una semana mis molestias cesaron y seguí con

Martins Electric
THE QUALITY WORK
INSTALACION AUTOMATISMOS

ELECTRICIDAD EN GENERAL - ANTENAS - PLACAS SOLARES
CAMARAS DE VIDEOSURVEILLANCIA - PORTEROS - BOMBAS DE RIEGO
ALARMAS - DOMOTICA - AUTOMATISMOS - BOLETINES
666 074 465 - 610 405 162

BURGUER MEDINA'S PIZZAS

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

RESTAURANTE CASA PUERTO

@CASAPUERTO_



Bella Verano, la primera mujer lepera que consigue llegar al Congreso de los Diputados

Bella Verano, natural de Lepe, es actualmente la diputada nacional del Partido Popular en Huelva, siendo la primera mujer del municipio costero que ha conseguido llegar al Congreso de los Diputados. Además, la onubense es Licenciada en Humanidades y Diplomada en Turismo y ha sido Delegada del Gobierno de la Junta de Andalucía en Huelva, teniente de alcalde del Ayuntamiento de Lepe y diputada provincial. Secretaria General del PP de Lepe y Coordinadora del PP de Huelva.

- A nivel personal y profesional cómo te encuentras ahora ¿con qué palabras definirías tu situación actual?

- ¿Qué puedo decir? Estoy muy agradecida y feliz. Es un gran honor representar a mi tierra en la más alta de las instituciones y a la vez es una tremenda responsabilidad por el gran apoyo que nos han dado los vecinos de Huelva en las tres últimas elecciones. Lo cierto es que nunca imaginaría estar en el Congreso de los Diputados en este momento de mi vida, siempre pensé, aunque ya

he pasado por la política municipal (la más bonita), la provincial y la autonómica, que si algún día tenía la suerte de ir a Madrid, me quedaría aún un largo recorrido, por eso, aún más, es un honor y una satisfacción.

-¿Cómo viviste tu última campaña electoral? ¿Qué balance haces?



- Fue una campaña muy rara y diferente. Nunca habíamos estado en campaña política en pleno mes de julio, es más, las elecciones durante los meses estivales están prohibidas por ley en Andalucía. Los ciudadanos, los empresarios, estaban cansados de tantas elecciones. Trabajamos mucho, con el mayor de los respetos a las personas que estaban de vacaciones, y luchamos para hacer llegar nuestro proyecto a todos los rincones, fue bastante bien a pesar de las fechas. Me hubiera gustado, claro que sí, que las elecciones hubieran sido a final de año, tal y como tocaba que fueran.

-¿Cuáles son las principales carencias que sufre la provincia de Huelva? ¿Qué cambios tienes pensado plantear?

- Huelva siempre ha estado en el vagón de cola en inversiones y proyectos. Desde que Juanma Moreno gobierna en la Junta de Andalucía hemos conseguido mejorar muchísimo, nuevos colegios, centros de salud, depuradoras. Aquí en Lepe, nuevo instituto, ITV, paseo



marítimo en La Antilla, depuradora, importantes subvenciones con soluciones habitacionales para eliminar las chabolas, pero en cambio, en el gobierno de España, Pedro Sánchez volvía en estos Presupuestos Generales del Estado a olvidarse de Huelva. Son muchas las necesidades de competencia estatal, pero la que más nos preocupa son las infraestructuras hidráulicas. Huelva necesita el agua para la agricultura, para la industria, para el turismo. El gobierno del PSOE no ha puesto ni una sola piedra, mientras que Alberto Núñez Feijóo se comprometió en Huelva a declararlas obras de emergencia para empezarlas lo antes posible.

También, Huelva necesita infraestructuras de conexiones, mejoras en los trenes (tenemos trenes tercermundistas), la línea de alta velocidad que una a Sevilla-Huelva-Faro. El gobierno de España nos ha tenido completamente olvidados.

-¿Qué crees que podría aportar el nuevo gobierno en España?

-Evidentemente va a depender de quien va a gobernar nuestro país, porque hay dos formas de hacerlo. La de Alberto Núñez Feijóo preocupado por las necesidades reales de los

ciudadanos y dispuesto a preocuparse por el agua, la economía, la educación, las personas con necesidades especiales... y la de Pedro Sánchez sólo ocupado de ceder a los chantajes independentistas.

Como dice nuestro presidente de la Junta de Andalucía, Juanma Moreno, a más Pedro Sánchez, menos Andalucía. Pedro Sánchez cederá ante otros territorios españoles dándole beneficios fiscales, reducción de deuda y lo que pidan. Además, imaginaros el desgobierno que va a ser 24 partidos cada uno tirando para su lado y para sus intereses. A mi todo esto, lo que me da es una gran tristeza. Vamos a darlo todo por conseguir lo que Huelva necesita, esa es nuestra obligación, y ese es mi compromiso, siempre lo ha sido, mi tierra y mi gente.

- ¿Cómo te sientes al ser la primera mujer de Lepe que está en el Congreso de los Diputados?

Un inmenso honor, al igual que el haber sido la primera mujer delegada del gobierno andaluz en Huelva, no puedo sentir más que satisfacción. Además, he sido la primera, pero seguro no seré la última, y me sentiré muy orgullosa de ello.

- ¿Qué balance haces del aumento de la presencia femenina en la política?

Lo cierto es que durante 5 años hasta estas pasadas elecciones hemos estado en Huelva una presidenta del Puerto (hoy en día alcaldesa), una Subdelegada de Gobierno, una Presidenta de la Diputación y yo como Delegada del Gobierno. Hemos sido mayoría de mujeres, nos sentíamos muy orgullosas de ello, y eso ha demostrado que claro que las mujeres podemos ocupar cualquier puesto y hacerlo igual o mejor que cualquier hombre. No me he sentido en ningún momento minusvalorada en política por ser mujer, aunque sé que en todos los trabajos no siempre es así.

- ¿De qué forma sientes el apoyo y el cariño de tu pueblo, de Lepe? ¿Qué comentarios te suele hacer la gente por la calle?

- El cariño lo siento en la calle, con mis vecinos, con mis amigos, con mi gente, en mi Romería, en las fiestas de la Bella, en la Feria de la tapa... cuando mi vecina de toda la vida me dice ¡ay, hija, qué alegría me da cuando te veo en la tele, qué mérito!

RECICLADOS LEPE



638 441 672 - 642 593 741

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

Estamos detrás de la policía local

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

Adelanto OTOÑO CULTURAL

TEATRO MUNICIPAL

ALCALDE JUAN MANUEL SANTANA DE LEPE

Lepe 2023



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. Lapsó 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



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.

El castillo de Alcoutim por **Manolo Ramírez**

La mujer que se encarga de la taquilla se recrea con un turista inglés y le explica en un inglés pausado a estilo portugués todos los pormenores del castillo y otros sitios de interés del lugar cuya visita va incluida en la entrada. Intuyo que el chico está impaciente por zafarse de la improvisada guía turística, tanto por la linda pareja que lo aguarda en la entrada como, sobre todo, por los continuos thanks que mete en medio de las pausas de su inesperada guía. Yo lo acompaño en su impaciencia por entrar, y me alegro de mi nacionalidad española porque sé que con sus vecinos no se andan con tantos remilgos. Además, y para curarme en salud, le digo con mucha amabilidad a la curtida funcionaria para ahorrarle sus explicaciones que mi visita es repetida, a pesar de lo cual en medio de mi

nerviosismo por la espera casi no atino a dar con el folleto que debo coger siguiendo su imperiosa indicación.

Tengo que hurgar mucho en mi memoria para recordar si estaba nervioso también cuando cruzamos juntos las puertas del castillo aquella mañana de comienzos de febrero. Y no porque el paso del tiempo haya borrado ni un ápice de aquella excursión, sino porque mi enamoramiento de entonces hacía que todo el resto de sentimientos empequeñeciera hasta casi desaparecer.

Desde mi mesa en la terraza de Beira Rio veo de nuevo a los dos enamorados, y compruebo que la chica se parece a ti en sus cabellos que

le cubren los hombros, en la mirada inteligente que cruza con la mía y en sus pantalones cortos que al contrario que tus vaqueros parecen elevarla a tu talla. No puedo resistirme. Me levanto y cruzo la placita hasta llegar a la tienda de artesanía donde los dos enamorados compiten por llevarse un recuerdo que immortalice su estancia.

De pronto me encuentro junto a ella, junto a ti, al tiempo que sueltas el libro de tu mano y lo dejas sobre el mostrador para palpar un lindo pañuelo que pende de un fino hilo desde el techo. Te vuelves, me miras y me zarandeas mientras habitaba en otro mundo intentando traducir el título de tu libro: *Your Face Tomorrow, Volume 2 Dance and Dream*.



In Memoriam Manuel Martín Muniz (1940-2023)

Francisco José Sánchez Muniz nació en Huelva en marzo de 1950. Doctor en Farmacia y Catedrático de Nutrición y Bromatología. Fue Profesor Emérito Vitalicio de la Universidad Complutense de Madrid. En 2016 comenzó a escribir textos y narrativas de corta extensión donde el amor, la muerte y la vida tienen un amplio y enconado diálogo. También fue aficionado a los cuentos infantiles. En sus escritos y poemas no falta el mar y la arena y recordaba con enorme cariño su pandilla de La Antilla, con la que se veía los veranos y los ratos que pasó en Lepe con su familia. Utilizaba el seudónimo de "Frasan". Desde 2020 fue miembro de la Asociación de Escritores Alfarreros del Lenguaje y desde 2021 del Colectivo literario "Bremen".



In Memoriam Manuel Martín Muniz
(1940-2023)

Nos duele el viento
el alba se llenó de estrellas
suspiraban por ti, Manuel
por las espinas que clavadas
asediaron a tu cuerpo
sin que tu supieras
las marcas que te hacían.

Ya el cangrejo te visitó
hace años, muchos años
y cortó las cuerdas de tu habla
queriendo apagarlas para siempre
pero el tiempo te trajo
una dulce traductora
que sacó milagros de ti
bendiciones y esperanzas.

Ayer el viento sopló malévolo
y se llevó parte de tu playa,
y alejó tu cuerpo de nosotros
pero tú tenías fuertes ataduras
y tu alma sigue viviendo
en la arena de La Antilla,

junto a la Pista Miramar,
en las conchas de la orilla
que deja libre la marea
en el sombrero que ponía
la familia delante de tu casa
sí, tú sigues corriendo por la arena
enamorado caracolas,
lanzando jabalinas hacia el mar.
sí, tú sigues en el Lepe del alma
las calles los zampuzos lloran.

Tu amable y cariñosa compañía,
como lo hacen tus amigos
de pandilla y los de siempre
y los que hiciste a última hora
entre los peces del Terrón
y de Isla Cristina, las barcas.

Ellos guardan mucho de tí
y mucho que contarnos
pues conocen algo
que nosotros no sabemos
les queda la brisa del mar
que contigo compartieron
las ganas amplias de vivir
la gran nobleza de tu espíritu

saben que el dolor roía
por dentro tu silencio
y que supiste ganarle vida
donde no la había.

Ya andarás en veredas indecibles
nos mirarás desde arriba
poniendo azul, espuma y agua,
nos recordarás el color de tus ojos
y mucho de tu sonrisa de siempre
y cariñosamente nos dirás al oído
que estás bien, con mucha paz
que te has encontrado
a todos los seres queridos.
Que te espera un mundo plácido
y que tenderás fácil tu mano
para ayudarnos como siempre

Descansa en paz Manuel y que la
Virgen de la Bella te acompañe.

Tu primo Francisco José Sánchez
Muniz

Frasan septiembre del 2023



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

DALÍ

Nace Bar Dalí en pleno corazón del centro de Lepe con la idea de acoger a jóvenes y no tan jóvenes en su tiempo de ocio. Situado en el núcleo de San Juan, ofrece un excelente servicio de cafetería para desayunos y meriendas.



**Además tienen
una gran oferta
de cócteles,
combinados,
cervezas y chupitos.
Destacan sus tablas,
pinchos y tapas, con
los que acompañan
las consumiciones.**





El rincón madridista

por **Roque Oria**

¡MUY BUENAS AMIGOS/A MADRIDISTAS! Otro mes que se nos va lleno de emociones, pudiendo decir que somos **LÍDERES** de Liga y en Champions. En el mes de octubre hemos jugado 2 partidos en Champions fuera de casa, en Nápoles y Braga, los dos con victoria y prácticamente tenemos pie y medio en los octavos de final de la Champions, un año más, y ya van muchos, cosas que otros no pueden decir. En la Liga hemos goleado al Osasuna, empatado en el Pizjuán, donde nos quitaron dos puntos y el mismo árbitro pidió perdón en la primera parte por haberse equivocado en tres jugadas, que hubieran sido 3 goles (no había escuchado yo con el VAR pedir perdón por tres jugadas sin revisarlas). Ya sabemos lo pasa cuando el VAR tiene que actuar para favorecer al Madrid, que parece que se le va la luz a las pantallas donde miran las jugadas.

Llegó el partido donde el mundo el fútbol en todo el planeta pone sus ojos, llegó el clásico **BARCELONA VS REAL MADRID**, partido donde estuvimos en la primera parte muy mal, en la segunda parte, el Barça tenía ocasiones para poder meter el 2-0, pero el Madrid aguantó y sobre todo volvió a remontar. Volvió el Madrid de las remontadas con un **Jude Bellingham** marcando 2 goles para darnos el liderato de la Liga, empatando así a puntos con el Girona. Debo decir algo sobre Vinicius, yo quiero ver al Vinicius que va a los espacios, encara a los rivales, hace goles, no quiero ver a ese Vinicius que solo piensa en chocar con uno y otro, encararse con la grada y muchas cosas más que no le hace bien ni a él ni al Real Madrid. Defiendo a Vinicius siempre, pero los madridistas queremos que te dediques a jugar al fútbol, que en tu posición eres el mejor del mundo, pero si no te centras en lo que verdaderamente importa no vas acabar bien en el Real Madrid, depende de ti. Qué seáis felices que estamos de paso, y disfrutar de la vida.

¡HALA MADRID SIEMPRE!

El San Roque volverá a recibirá un primera división en Copa del Rey

Es de las mejores noticias en una temporada tan difícil hasta el momento como está siendo la 2023-2024. El equipo aurinegro volverá a medirse a un conjunto de la máxima división española, en este caso el Girona CF, la sensación de este inicio de campaña.

Este logro se ha conseguido gracias a que el San Roque se ha metido en las semifinales de la Copa RFEF, tras haber superado las tres rondas disputadas hasta la fecha. El Torre del Mar, equipo de la tercera malagueña, fue el último escollo hacia esa ansiada clasificación, que vendrá muy bien a las siempre necesitadas arcas del club. Se empezó perdiendo en el inicio del segundo tiempo, pero el equipo sacó casta, coraje y calidad para marcar cuatro goles en veinte minutos y provocar el júbilo de los muchos aficionados presentes.

El tan importante partido se celebrará, si no hay cambios de última hora, el miércoles 1 de noviembre, día festivo, a las doce de la mañana, una hora algo extraña, la verdad, para la celebración

de un partido copero. En cuanto a la otra competencia copera, la Copa RFEF, las semifinales nos medirá al Talavera CF, que ocupa el liderato destacado del grupo V de Segunda Federación. Dicho partido tiene como fecha actual, el miércoles 8 de noviembre, a las 20:30 horas.

En cuanto a la liga, ahí las noticias no son tan halagüeñas para el equipo, pues después de ocho partidos jugados, marcha en decimoquinta posición, lo que llevaría si todo acabara hoy, al descenso a la quinta división española, y además la salvación se encuentra a cuatro puntos de distancia, una renta no insalvable pero que comienza ya a ser importante. Así pues, no hay que perder la esperanza, queda tiempo para reaccionar en liga, y al mismo tiempo poder soñar en algún logro importante tanto en Copa Federación como en la Copa de S.M. el Rey.





Columna Culé por **Daniel Mena**

Las lesiones nos empequeñecen

Buenas tardes culés, aunque esto suene como a equipo pequeño, la verdad es que en el mes de octubre las lesiones han perjudicado bastante a nuestro FC Barcelona, ¡nos ha empequeñecido! Lesiones como las de Pedri, Frenkie De Jong, Raphinha, Lewandowski y Kounde, nos han hecho bajar el nivel competitivo, si es verdad que en Europa estamos ganando los partidos, aunque no deo de reconocer que con resultados ramplones, muy resultadistas, 0-1 al Porto o 2-1 al Shakhtar.

En Liga hemos visto como el Madrid se dejaba puntos en el Pizjuán y no hemos sabido aprovecharlo. Como nota positiva, hemos descubierto con las lesiones, que se puede contar con 2 nuevos canteranos como Yamal o Fermín, el chico de El Campillo (Huelva) que nos tiene maravillado. Como nota negativa, empatamos en Granada 2-2 y no desplegamos nuestro juego.

Lo que más nos duele a los culés es perder el clásico en nuestro estadio, que se jugó este sábado 28 de octubre, tuvimos el partido controlado durante 65 minutos. Sin embargo, cuando hicimos sustituciones, como los jugadores que venían recuperándose de lesiones no estaban para jugar, se notó en el campo el físico y la presión. Al final perdimos 1-2 y nos toca remar, igual que la temporada pasada, cuando perdimos el clásico en nuestro estadio y luego competimos de lujo hasta ser campeones de Liga.

Ahora estamos a 4 puntos de Madrid-Girona y a 1 del Atlético (aunque ellos con un partido menos), así que este equipo nos tiene que volver a demostrar que son mucho mejor de lo que han demostrado en octubre ¡Confiamos siempre culés!



Inma González renueva su contrato y seguirá jugando con el CF Huelva Femenino

Inmaculada González, jugadora del CF Huelva Femenino acaba de ser renovada para jugar en la temporada 2023/2024. La joven compagina su carrera deportiva con sus estudios de técnico superior en enseñanza y animación sociodeportiva.

La lepera de 20 años juega como lateral o extremo derecho y esta temporada la afronta con muchas ganas e ilusión, "tengo grandes objetivos y me gustaría seguir avanzando en mi carrera futbolística, mejorar como persona y futbolísticamente". Sus inicios en este club fueron muy inesperados, entró a final de la temporada 22/23 y con el fin de empezar a entrenar para probar su potencial, resultó que al equipo técnico le gustó su manera de jugar y hablaron con ella para firmar un contrato y jugar los últimos 4 partidos de la liga. "Como jugadora he evolucionado

preparándome físicamente y mentalmente para afrontar mis nuevas metas y llegar a cumplir mis pequeños objetivos. Creo que lo más difícil de esta profesión es llegar a un equipo de primera división, ya que al ser fútbol femenino los clubes son más reducidos.

En mi día a día, en los entrenamientos me esfuerzo mucho e intento mejorar en cada ejercicio. En los partidos, intento dar siempre lo mejor de mí para poder superarme y lograr mis objetivos. Cuando salgo fuera a jugar, se me hace más complicado porque no conozco el terreno de juego y me cuesta hacerme al campo, pero lo llevo bastante bien y me adapto rápido.

-¿De qué manera vives los momentos previos y posteriores a los partidos?

- Los momentos previos a los partidos me los tomo con mucha calma e intento concentrarme al máximo, hablar con mis compañeras y ponernos de acuerdo, así como preparar las jugadas defensivas. Después de los partidos analizo los errores cometidos para poder mejorarlos en los próximos entrenamientos, también, analizo las cosas que he hecho bien para seguir trabajándolas.

- ¿En qué cosas crees que se debería trabajar para mejorar el fútbol femenino?

- Pienso que para mejorar el fútbol femenino debería de darse más a conocer y concienciar a los niños desde pequeños para que lo tengan en cuenta, al igual que a todas las personas, ya que es un deporte que pueden practicar ambos sexos.



"El fútbol para mí es desconexión total, ya que cuando tengo un mal día todo lo que necesito es practicar fútbol. ¡El fútbol para mí es vida!! Mi trayectoria es bastante larga, he jugado desde chica, desde los 6 años que pude empezar en la escuela de fútbol. Mi madre me apoya bastante y mi padre igual, cuando era pequeña estaba con mi hermano y jugábamos los dos en el mismo equipo, cada vez me iba gustando más.

Siempre he jugado en el San Roque, hasta que el equipo femenino se perdió porque no podían mantenerlo, estuve jugando en Isla Cristina un par de años y luego me llamaron de un equipo de Huelva. La pasada temporada fui a hablar con el entrenador del CF Huelva Femenino y le gustó como jugaba, entonces hicimos contrato y me quedé los cuatro últimos partidos que faltaban de Liga. Ya este año he vuelto a renovar y he firmado con ellos hasta 2026.

-¿Cómo te sentiste cuando firmaste tu primer contrato?

-Me sentí super orgullosa ya que era algo nuevo para mí y empecé a crear nuevas metas en mi mente.

-¿Cómo es el ambiente de trabajo en el equipo?

-El ambiente de trabajo en el equipo es muy bueno ya que el equipo es muy familiar y hay mucho compañerismo entre nosotras.

-¿Qué importancia crees que tiene la salud mental en el deporte?

-La salud mental es importante ya que puede afectar el rendimiento deportivo, la toma de decisiones y tanto la motivación ya que el enfoque en la salud mental es la calidad de vida de los deportistas.

-Tu fichaje por el club al final de la temporada te pilló por sorpresa, supongo que fue una gran alegría también para tu familia ¿Cómo recibieron la noticia? ¿Qué te dijeron tus amigos y familiares?

-Llamé por el teléfono a mi familia y a mis amigas ya que estaba estudiando fuera y no podía esperar para informarles de la noticia y se sintieron muy orgullosos de mí y super contentas de la noticia que les acababa de dar, me dieron breves consejos de motivación y planes para el futuro.

Puedes estar al día de las novedades del club y seguir a **Inma González** a través de las siguiente RR.SS:





El Club Kick Boxing Lepe triunfa en el Campeonato de España con 17 medallas

El Club Kick Boxing Lepe ha obtenido unos magníficos resultados en el Campeonato de España de Clubes. En total, el equipo lepero se ha hecho con 17 medallas en diferentes modalidades con 9 participantes. Han sido 12 medallas de oro, 4 medallas de plata y 1 medalla de bronce.

Desde el club afirman que este ha sido un "grandísimo trabajo de todo el equipo, donde lo han dado todo y han disfrutado al máximo, demostrando el gran nivel que tienen".

Asimismo, desde el club también han querido darle la enhorabuena a todos los deportistas, así como agradecer al consistorio lepero y a su patrocinador

por ayudar a los deportistas en sus campeonatos y viajes para que "puedan seguir cumpliendo sus sueños". Sergio Fernández, entrenador del club lepero comenta orgulloso los buenos resultados obtenidos durante esta temporada: "Ha sido una magnífica temporada en la que se ha notado el gran trabajo y las horas de entrenamiento y dedicación de estos deportistas leperos, que poco a poco van superándose día a día para seguir al más alto nivel. Asimismo, señala lo unidos que están todos los deportistas en el club onubense: "Más que un club somos una gran familia".

El Club Deportivo Kick Boxing Lepe nace en 2018

El Club Deportivo Kick Boxing Lepe se formó en 2018 de la mano de su presidente y entrenador Sergio Fernández. Es un club oficial federado en la Federación Andaluza de Kick Boxing, que a su vez forma parte de la Federación Española de Kick Boxing y el Consejo Superior de Deportes.

Además de formar a los deportistas con titulaciones homologadas e inculcarle todos los valores de las artes marciales, tenemos un equipo de competición formado por 12 deportistas, los cuales llevan varios años cosechando éxitos.

En tan solo cinco años, el Club Kick Boxing Lepe se ha convertido en



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
21440 LEPE (Huelva)

uno de los referentes del Kick Boxing Andaluz, teniendo a siete de nuestros competidores en la Selección Andaluza de Kick Boxing.

Una temporada con grandes resultados



Fernández detalla los resultados tan positivos que ha obtenido en esta última

etapa: "En la temporada 2022-2023 conseguimos muy buenos resultados a nivel autonómico con un total de 7 Campeones de Andalucía, 2 Subcampeones de Andalucía y una medalla de bronce. Asimismo, a nivel nacional conseguimos 3 Campeones de España, un Subcampeón de España, 2 medallas de bronce, y un cuarto puesto.

Además, uno de nuestros Campeones de España, (Hugo Albendin) pasó a formar parte de la Selección Española y participar en el Mundial de Kick Boxing Junior en Italia. También, fue nombrado como mejor deportista Andaluz de Kick Boxing en la gala del deporte Andaluz de Lepe. También, otro de nuestros competidores, Subcampeón de España (Alejandro Gómez) consiguió la segunda posición en la liga nacional de Kick Boxing, tras ganar casi todos los eventos realizados. Y fue nombrado Deportista de Alto Rendimiento por la Federación Española de Kick Boxing.

- ¿Cómo vivisteis el Campeonato de España de Clubes?

La verdad que íbamos con muchas ganas, ya que los chavales habían estado todo el verano entrenando duro y preparándose muy bien para afrontar este campeonato, sacrificando tardes de playa y de sus vacaciones, para estar al máximo nivel posible.

Después allí se notaron todas las horas de entrenamiento, y salió el trabajo perfecto, consiguiendo muy buenos resultados los nueve competidores del club, con un total de 17 medallas, 12 oros, 4 platas y 1 bronce.

Nos vinimos super contentos y yo personalmente muy orgulloso de todo mi equipo tanto por el trabajo que hacen siempre, como por el comportamiento ejemplar y la deportividad que demuestran.

-Como entrenador supongo que será un trabajo muy gratificante trabajar con niños ¿qué supone para ti a nivel personal y profesional?

La verdad que el poder transmitirle a mis alumnos todos los valores y las enseñanzas de las artes marciales, que a mí me inculcaron mis maestros, y poder formar parte de su educación, tanto en lo deportivo como en la vida misma, es una gran responsabilidad, pero a la vez te sientes plenamente realizado y orgulloso. Verlos como se superan día a día y crecen como personas, es muy gratificante.

-Háblame de tus alumnos, ¿cómo son los chavales a los que entrenas y cómo afrontas con ellos las competiciones deportivas?

Mis alumnos son muy disciplinados y trabajadores, y entrenan muy duro para poder afrontar los campeonatos, ya que hay un nivel altísimo de competición, y hay que prepararse muy bien para estar entre los mejores. Todos nuestros competidores entrenan dos horas diarias de lunes a viernes,



además de llevar sus estudios y sus trabajos al día. Se sacrifican mucho pero luego obtienen muy buenos resultados. Esta constancia y disciplina que tienen, les hacen llegar a superar sus metas tanto en lo deportivo como luego en lo personal. Yo me siento súper orgulloso de todos ellos. Más que un club somos una gran familia.

"Estoy super contento, justo ayer me llamaron de la directiva de la FAKM, Federación Andaluza de Kick Boxing y Muay Thai, para decirme que este año me conceden el galardón como Mejor Entrenador de Kick Boxing Tatami Sport de Andalucía. Todavía no me lo creo, es un premio muy importante que se entrega en la gala del deporte Andaluz, para mí, es todo un orgullo que me den ese premio llevando solo 5 años como entrenador y habiendo casi 200 clubes en la federación, algunos con más de 30 y 40 años de experiencia"



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**

En esta sección echamos una mirada al pasado, rescatando los recuerdos de los leperos y rascando en la historia de Lepe. Para ello, contamos con el extenso material de la Casa Museo, en esta ocasión, viajamos a los años 1894, 1910 y 1914 entre otros. El objetivo es seguir mostrando a nuestros lectores la historia y riqueza patrimonial de nuestro municipio con estas muestras de acontecimientos señalados.

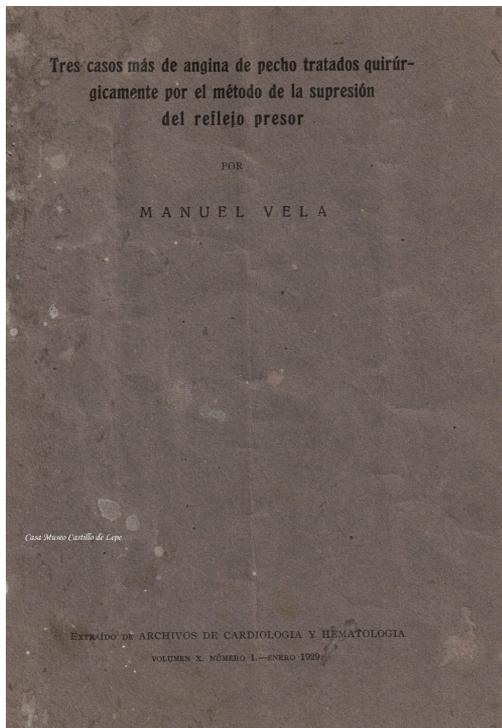


Foto 1: Tratado sobre la Angina de Pecho, cuyo autor fue el lepero Manuel Vela González, año 1929.

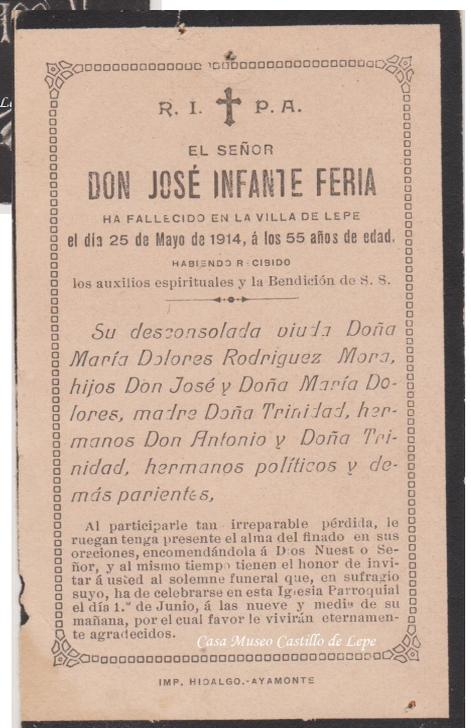
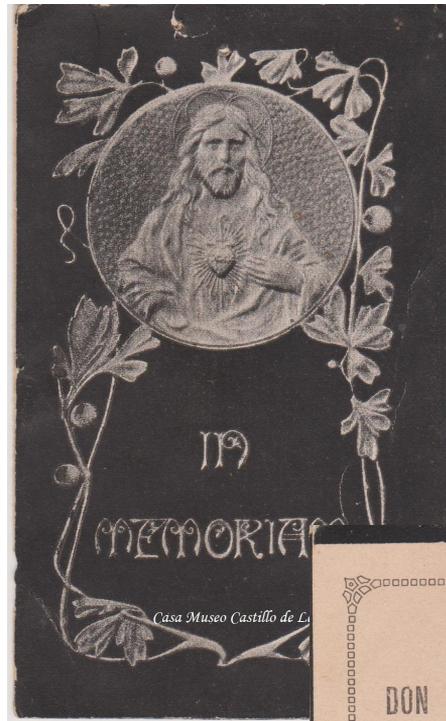


Foto 2: Recibo del Banco de la Felicidad y la Fortuna, del año 1894.

Foto 3: Esquela mortuoria como recordatorio de un fallecimiento, del año 1914 (1).



Foto 4: Noticias sobre Lepe, publicadas en el periódico la Higuera del 26-08-1917.

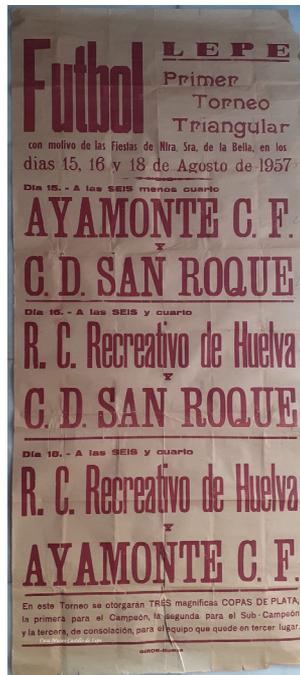


Foto 6: Cartel del Primer Trofeo de la Bella, 1917, triangular ganado por el Recreativo de Huelva.

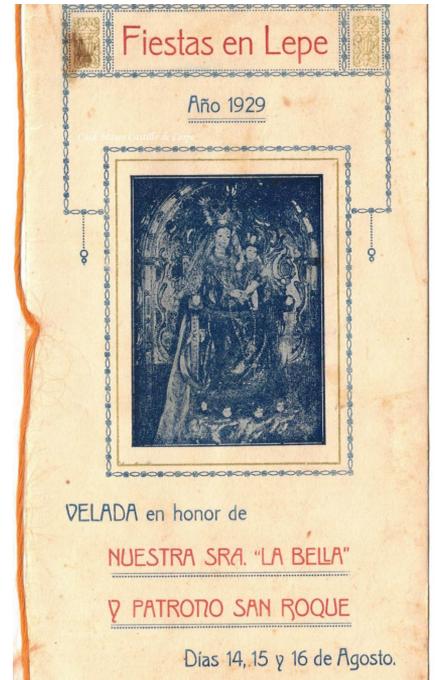


Foto 7: Ejemplar de la revista de las Fiestas de Agosto del año 1929.



Foto 8: Ejemplar del periódico nº 1 de la Voz de Lepe del año 1927.

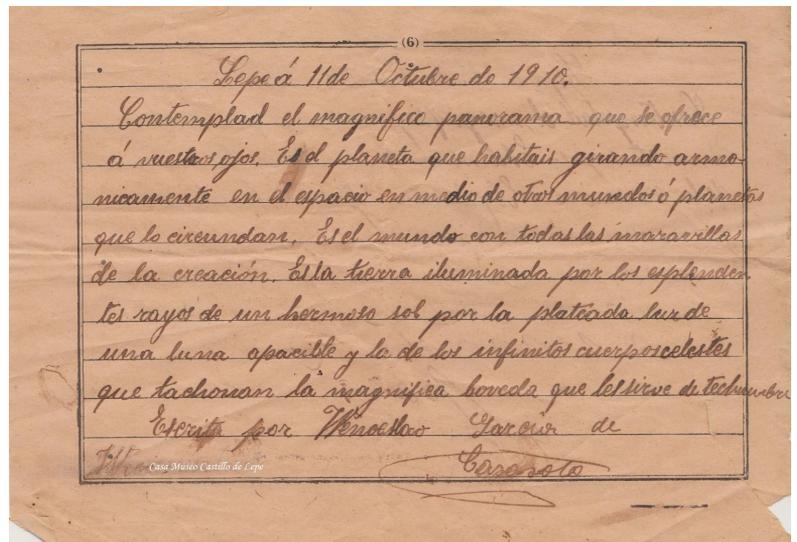


Foto 5: Pensamiento escrito por Wenceslao García de Casasola en el año 1910.



CLÍNICA CENTRO
FISIOTERAPIA PODOLOGÍA & SALUD
623 34 15 59
C/ Rincona, 31. Lepe (Huelva)-www.clinicacentrolepe.com



Núcleo Residencial San Juan. Lepe (Huelva).

HOTEL BRASERÍA LA BARCA**

POLLOS PORTUGUESES Y CARNES IBÉRICAS AL CARBÓN AL MEJOR PRECIO



VÉLEZ FOTÓGRAFOS

Manuel Vela, 28 y 35 21440 LEPE
Telf: 959380005 www.fotovelez.es e-mail: info@fotovelez.es
Movil: 696775492 www.facebook.com/fotostudiovelez

Gente de Lepe

El arte en la piel: Rafa López y su pasión por el mundo de los tatuajes

Rafa López tiene 29 años y aunque nació en Sevilla se define como "adoptado en Lepe". El joven tatuador tiene una casa en el municipio onubense, lo que le hizo echar raíces y hacer grandes amigos aquí. Por eso, decidió abrir su segundo estudio de tatuaje en nuestro pueblo, a la vez que mantiene otro ubicado en Sevilla.

-Cómo te llevó la vida a ser tatuador? ¿Cómo te empezaste a interesar por esta profesión y el mundo de los tatuajes?

- Fue curioso porque yo estaba estudiando una carrera, Ciencias de la Actividad Física y Deporte, mientras trabajaba en un restaurante, y fue un momento mío de estallar con todo, hacer borrón y cuenta nueva en mi vida, dejé la carrera, el trabajo de camarero y me apunté al curso de tatuador. Desde siempre me ha llamado la atención el arte, la pintura, los cuadros, la música y sobre todo las esculturas. Además, empecé a tatuarme con 16 o 17 años, pero nunca me había planteado hacer este curso y empezar esta aventura, entre otras cosas, porque era bastante costoso y no tenía tiempo.

-Háblame de tus estudios

- Actualmente, tengo dos estudios, uno en Sevilla y otro en Lepe, el de Sevilla lo monté hace 5 años y el de Lepe hace 3 años. Al principio, cuando abrí el estudio de Lepe era muy chico y solo trabajaba yo, realmente fue una prueba para ver cómo iba a funcionar, cómo me acogía el pueblo y cómo me iba el trabajo y la verdad que fue súper bien desde el primer momento, gracias a la gente y los amigos que conozco tuvo súper buena acogida y empecé a progresar bastante en este mundo. También, progresé mucho como profesional gracias a los tatuajes que me entraban en Lepe, porque al principio eran unos tatuajes muy lineales, yo pienso que la base de un buen tatuador está en sus líneas y esto me ayudó mucho, a mejorar las líneas y hacerlas con la soltura que la hago hoy en día. Gracias a Dios la cosa fue yendo mejor y actualmente nos hemos mudado a un local que es 3 veces más grande, como también hemos ampliado el equipo, pasando de una a 3 personas.

-¿Tienes algún estilo favorito?

-Sí, pero creo que los estilos se van creando un poco conforme a tu experiencia y sobre todo, también, a tu personalidad, lo que más te gusta para ti normalmente suele coincidir con lo que más te gusta hacer y en mi caso es totalmente lo contrario. En mi cuerpo llevo tatuado un estilo tradicional "Old School", que fue con lo que yo empecé a tatuar, empecé haciendo tradicional y estilo Old School pero poco a poco he ido desarrollando una técnica tras varios seminarios que hice con varios tatuadores de realismo y amigos que se dedican a este mundo y también hacen realismo. Desde hace un año me dedico únicamente al realismo, la verdad es que me encanta porque veo un progreso en mis piezas. De hecho, no lo veía tanto en mis piezas de tradicional porque es algo mucho más lento y con el realismo se nota el avance de un mes a otro y eso me gusta mucho.

-¿Qué habilidades crees que debe tener un buen tatuador?

-Creo que la base principal es el dibujo, entenderlo, haber dibujado mucho y



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

practicar los contrastes, el claroscuro, las técnicas de luz y de sombra, una vez que se entiende eso tu trabajo coge otro nivel. También, hacer unas buenas líneas, porque hacen mucho de un tatuaje, yo hago unas sombras muy homogéneas, que no tengan muchos saltos de tonalidad sino que empiecen con una sombra muy oscura y que acaben con unas sombras muy claras, en eso es lo que estoy poniendo todo todo mi empeño.

- ¿Cuál dirías que ha sido tu tatuaje más loco?

-Creo que todos estaremos de acuerdo que nos hacen bastante propuestas locas, es curioso porque el tatuaje más loco me lo pidieron cuando yo llevaba apenas meses tatuando, fue una chica que me pidió que le hiciera un tattoo que era de una calavera en cada pecho y una serpiente que rodeaba la calavera, donde la cola de la serpiente terminaba cerca del ombligo y la cabeza llegaba hasta el cuello. Fue un tatuaje que me marcó mucho porque fue un primer proyecto que entró y los principios son complicados. Fue un trabajo que me ayudó a sentarme conmigo mismo y a decir que me tenía que atrever un poco más en coger proyectos grandes, que no tenía por qué tener miedo siempre.

- ¿Qué le recomendarías a toda la gente que está empezando en el mundo del tatuaje?

- Que no se canse de dibujar, que en cada hueco y rato libre que tenga que dibuje, que haga mano, para coger soltura y agilidad, ese movimiento luego te ayuda a hacer unas líneas mucho más fluidas. Recomendaría que se atrevieran un poco en sus proyectos que no se estanquen en un estilo. Los tatuadores desde que empezamos hasta que nos vamos desarrollando pasamos por muchos estilos, por muchas formas de hacer las cosas y desde mi visión hay que probar todas ellas para centrarte



finalmente en una. Veo muy necesario llevar a cabo tu propio estilo y que cuando alguien vea tu tatuaje por la calle diga este tatuaje es de tal... para mí eso es lo más importante en el mundo del tatuaje. Igual que en el arte, no tiene nada que ver un cuadro de Dalí con uno de Picasso o Rembrandt, son todos distintos y cada uno tiene su sello personal, pues en el tema del tatuaje los tatuadores buscamos lo mismo.

- ¿Crees que es más difícil para las mujeres abrirse un hueco en este mercado?

- Creo que para nada lo tienen más complicado, para nada, creo que es una profesión que tiene total igualdad, incluso te diría que para mí las mujeres tienen en el tatuaje una sensibilidad especial. De hecho, sí que te puedo decir que mi tatuadores favoritos son mujeres, me gusta mucho más su forma de expresar el tattoo y me llaman bastante más la atención.

-¿Cómo te sientes cuando estás tatuando?

- Cuando estoy tatuando me evado absolutamente de todo, yo me meto en mi mundo, en el tatuaje que estoy

desarrollando, no paro de darle vueltas a posibles mejoras y a cosillas que le podría hacer para que quedara mejor. Normalmente suelo ser una persona extrovertida y de palabra fácil, pero mientras tatúo soy todo lo contrario, me gusta concentrarme en mi trabajo, si me hablan respondo pero desde que meto la aguja y empiezo a tatuar me pongo en modo trabajo, me echo la gorra para atrás y a trabajar.

-¿Qué es lo que más te llena de tu profesión?

- Siento que estoy haciendo algo que me gusta, que me llena. Me pongo nervioso en cada tatuaje, me sigue pasando a día de hoy, llevo 5 años y pico tatuando y cada vez que voy a tatuar me sigo poniendo nervioso. Es algo que a mí me encanta de mi trabajo, seguir teniendo esa sensación después de 5 años. Me gusta mi trabajo, es lo que siempre me ha gustado, diseñar, dibujar y ahora tatuar, ojalá que siga así mucho más tiempo.



@rafaalopezzz



@traditattoo_studio



Versos en el doblao: La contradicción del perdón nunca dicho.

por **Betsabé García Martín**



Espacio patrocinado por: **Lepe**

La contradicción del perdón nunca dicho.

La belleza del perdón se encuentra en la timidez, aquella que a veces calla o habla tartamudeando sin dejar.

El perdón que no en todo reproche cabe,

el perdón que no solo me hace perdonarte,

el perdón que se vive cuando llevas necesítándolo todo el tiempo que parece, llevas culpándote.

El suspiro antes de un lo siento o siguiente a no sentirlo.

La duda del que escucha, que no conoce la mentira de quién le sujeta la mano.

La certeza del que vive sin remordimiento,

porque sabe de quién son esclavos.

La belleza del perdón que nunca te he perdonado,

del enredo que aún no has desliado,

de la mentira en la que vives enterrado, porque solo el inteligente sabe que tú eres el malo.

El lo siento más barato te ha salido caro, pues cuando tú estabas negando yo ya sabía quienes eran los de tu bando.

Más hoy gozo feliz, porque la culpa la dejé, yo misma me perdoné, por creer tus disculpas de papel maché, por esperar de ellos lo que de ti esperé.

La belleza del perdón, que nunca te perdoné.



SINTONIZA

escúchanos

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



INFORMATIVOS
DEPORTES
REPORTAJES
SOCIEDAD
ACTUALIDAD

Nadie
te informará
como nosotros



Espacio patrocinado por: **Lepe**

Rafael Pérez, Málaga

Rafael Pérez de 23 años reside desde hace dos años en Málaga. El joven lepero trabaja en Supermercados El Jamón y no duda en disfrutar de su tiempo libre con amigos o practicando algún deporte. También, nos cuenta que abandonó su pueblo en busca de la independencia: **“Quería buscar más caminos tanto laborales como personales e incluso deportivos”**

Pérez explica que ha sacado un gran aprendizaje de vivir fuera de casa: “Hay que trabajar duro día a día para que todo vaya bien y no desistir por mucho que venga. Sobre todo, aprendes que pocas veces te ayudan en tu día a día y tienes que ser tú mismo el que haga las cosas”

Asimismo, señala que al principio le costó adaptarse a su nuevo hogar: “Como todos los cambios cuesta un poco, pero luego te acostumbras rápido, conoces a mucha gente con la que te puedes mover y descubrir cosas. Además, hay muy buena hospitalidad y eso ayuda bastante. **Lo que más me gusta de Málaga es la facilidad que hay para todo, movilidad, trabajo,**

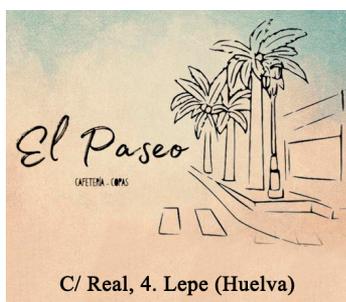


amistades nuevas, etc. Es una ciudad de muchas oportunidades y hay que saber aprovecharlas”

El joven onubense relata con orgullo que tuvo el apoyo de su familia y amigos cuando tomó esta decisión: “Me apoyaron desde el primer momento, confiaron en mí sabiendo que iba a encontrar objetivos nuevos y no iba a tener muchos problemas para independizarme”

Para Rafa sus ratitos con los amigos jugando al fútbol son sagrados,

disfruta mucho de ellos y le sirven para “desconectar”, así como para “recordar buenos tiempos”, el deporte le ayuda a sobrellevar la monotonía del día a día. “En los descansos que tengo intento entrenar atletismo, sigo compitiendo poco a poco, o me voy a jugar al fútbol con algunos amigos. Cualquier plan por Málaga me vale, tiene de todo, así como muy buenas conexiones de carreteras o transporte público para visitar pueblos, calas, montañas, playas, etc.



-Háblame un poco más de tus hobbies, ¿desde cuando haces atletismo? ¿cómo son esos ratos jugando al fútbol con tus amigos?

- Yo llevo toda mi vida haciendo deporte pero la mayoría del tiempo he estado jugando al fútbol en el San Roque. Fue con 17 años cuando me surgió la oportunidad de probar y medir mi potencial en el atletismo, gracias a mi entrenador Ramón Orta, que era preparador físico del San Roque "B". Competí con el Atletismo Ciudad de Lepe haciendo salto de longitud, participé en campeonatos de España y conseguí un par de medallas de 2º y 3º puesto.

-¿Sueles echar de menos Lepe?

- Bastante, allí tengo 21 años de mi vida, en los que he crecido jugando a fútbol para el San Roque, siendo scout del grupo Rhode's de Lepe y pasando por el club de atletismo Ciudad de Lepe. He conocido en todos estos sitios a muchísima gente del pueblo que siempre hemos coincidido en fiestas, eventos, cualquier paseo o almuerzo por el centro o la playa.

El joven lepero confiesa que aunque esté muy a gusto en la ciudad andaluza, la parte más difícil es echar de menos a su familia y amigos. Aún así, anima a todo el mundo a probar y salir de casa al menos durante un tiempo: **"Es una vivencia que todo el mundo debería probar para cumplir objetivos, seguir**



rutinas, esto te ayuda a fortalecer tu propia mente y a disciplinarte más en cualquier ámbito cotidiano.

"Cada vez que tengo oportunidad suelo volver a mi pueblo, aunque solo sea para un día. Normalmente, mis días de vacaciones en el trabajo los paso todos allí con la familia y los amigos. Además, siempre que puedo les abro las puertas de mi casa a mis familiares y amigos para que vengan a visitarme cuando quieran, los llevo a las playas y calas cercanas, comemos en chiringuitos, vamos por el centro de Málaga, cenamos por allí, aquí siempre hay un sitio al que ir o algo que hacer, es la oportunidad que te brinda esta gran ciudad"



ALEMAR  **ELECTRICIDAD**

Juan José Santana Franco

Instalador Autorizado en
Electricidad y Telecomunicaciones

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



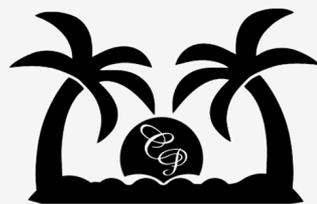
Casa Mariano
Calle Mayor, 3, 31 Lepe (Huelva)
959 38 04 63

ZENOBIA 

Librería Papelería

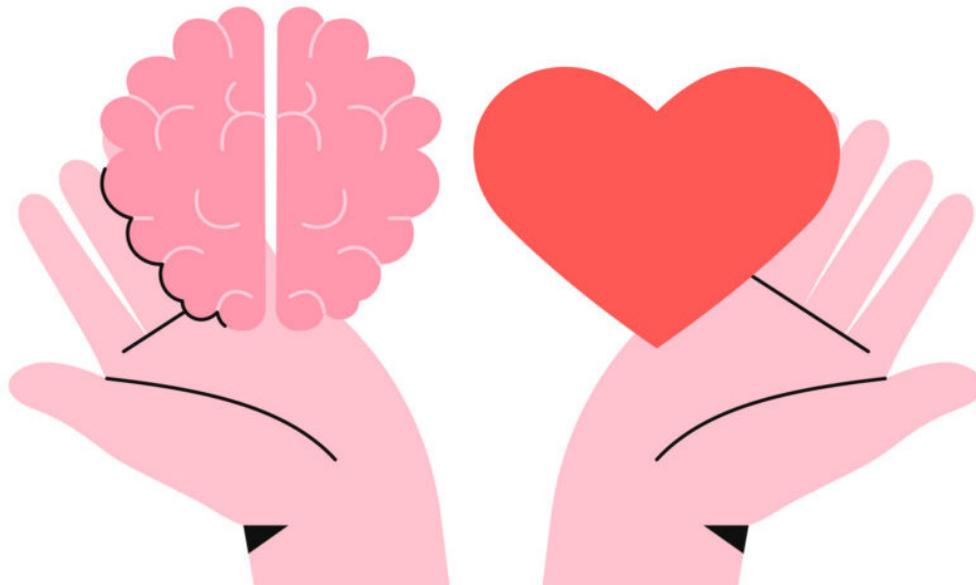
C/ Portugal, 2
Avda. de la Abolada, 58

Desde 1981 



Central Playa

Calle Serafin Rodríguez / Esquina Avda Castilla. LA ANTILLA



La importancia de la salud mental y su relación con la salud física

por **Isabel Gómez**

El concepto de salud mental hace referencia a un estado emocional, psicológico y social, que permite que las personas se desenvuelvan con facilidad en su entorno, y tengan la capacidad de afrontar los retos que se le presentan a lo largo de la vida.

Podemos decir que una persona tiene una buena salud mental cuando su percepción sobre sí misma es positiva, tiene una buena autoestima, y cuenta con habilidades para manejar y expresar sus emociones.

En pocas palabras, cuando una persona tiene salud mental le resulta más sencillo disfrutar de la vida, incluso cuando se presentan problemas. La salud mental ayuda a que la vida sea mucho más agradable. Hasta hace no mucho, solo se tenía en consideración la salud física, desplegando a un segundo plano los problemas de salud mental. Actualmente, **más de trescientos millones de personas** en el mundo sufren problemas de salud mental y entre el 35% y el

50% no reciben tratamiento según la Confederación de Salud Mental España.

Con la situación vivida por la COVID-19, la importancia de la salud mental **ha cobrado relevancia**. La mayoría de las personas han sentido tristeza, han sufrido ansiedad, preocupación, estrés. Y todo ello, en mayor o menor medida perjudica a la salud. Es conveniente concienciar acerca de las consecuencias que puede llegar a producir una mala salud mental. Debemos cuidarnos, protegernos, escucharnos y sentirnos bien con lo que somos y con lo que hacemos.

Relación entre salud mental y salud física

Tener una buena salud involucra salud mental y salud física. **Van de la mano**, están interrelacionadas. Las personas que tienen enfermedades físicas son más propensas a sufrir

trastornos y enfermedades mentales como la depresión, estrés o ansiedad; mientras que una persona que tiene enfermedades mentales también genera consecuencias físicas. Por lo tanto, siempre que falle una de las dos patas que completan la salud, es decir bienestar físico y mental, **no se conseguirá una buena salud íntegra**.

Depresión

Una condición que **se caracteriza por la pérdida de motivación e interés en cualquier tipo de actividades**, un sentimiento de tristeza permanente y la sensación de no tener energía para nada. Afecta drásticamente la calidad de vida de las personas y puede generar otros problemas como la ansiedad.

Ansiedad

Es un trastorno de salud mental que se presenta cuando las personas tienen dificultad para controlar sus

preocupaciones, y sienten miedo o nervios de forma desproporcionada. Las personas que tienen ansiedad sienten que es muy difícil controlar sus pensamientos, y **experimentan algunos síntomas físicos como palpitaciones, sudoración y dificultad para respirar.**

Es importante contar con la ayuda de un profesional de la salud mental si sientes que la ansiedad, además de generar sensaciones de estrés, afecta tu vida diaria e interfiere con las actividades que debes realizar.

Trastornos de la alimentación

Otro de los problemas que suelen afectar la salud mental de las personas son los trastornos de alimentación, que se caracterizan por generar una relación disfuncional con la comida, el peso y la imagen corporal. **Se puede reconocer en personas que comen muy poco o que comen mucho y de forma desproporcionada**, así como en personas que se preocupan de manera excesiva por el peso de su cuerpo.

Estrategias para prevenir problemas de salud mental

Una persona con depresión y ansiedad no siempre recibe el apoyo que necesita para lidiar con su condición y encontrar soluciones que le permitan tener una mejor salud mental. A menudo esto sucede porque el estigma de los problemas de salud mental que sigue existiendo y crea falsas



creencias como considerar que los trastornos mentales no tienen la misma importancia que una enfermedad física.

Es importante que sepas que existen muchas estrategias que se pueden utilizar para **prevenir el desarrollo de trastornos mentales y asegurar tu bienestar.** Para empezar, hay que aprender a identificar los síntomas, de manera que se pueda buscar ayuda en los momentos que resulte necesario.

Además, hay que destacar que un estilo de vida saludable también puede ayudarte a sentirte mejor contigo mismo y prevenir problemas vinculados a la salud mental. Según el NHS, es importante dormir bien, relacionarse con otras personas que te apoyen y te hagan sentir bien, y realizar actividades

que le den un sentido de propósito a tu vida.

Si alguna de estas condiciones no forma parte de tu vida, por ejemplo, porque estás pasando un mal momento en tu vida, porque te sientes solo o porque realmente no tienes a nadie que te entienda, acude a un profesional o intenta buscar una red de apoyo. Existen grupos de apoyo que pueden ayudarte a no enfrentarte solo a esta situación y que pueden ser tremendamente beneficiosos para sentirte entendido y salir de ahí.



Cuidar la salud mental es muy importante, pedir ayuda es signo de valentía. No dudes en llamar si lo necesitas.

Teléfono de salud mental de la junta de Andalucía : **955 545 060**



959 106 493
635 230 989

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



637 533 141

C/Santo Domingo, 69 Lepe



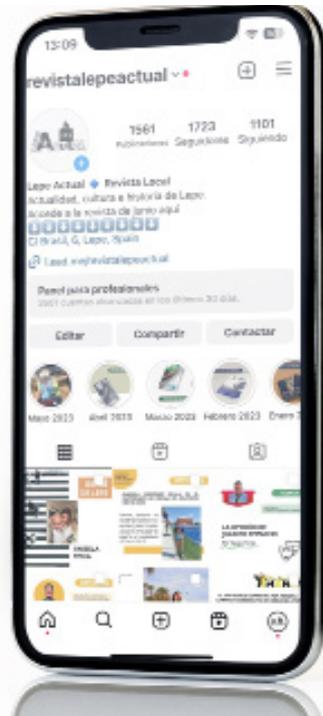
Cocinas Nuevo Huvi Lepe



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

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

¡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 ISLA ANTILLA LEPE

se DISTINGUEN