



Carmen Castañeda

brilla como Estrella de la Ilusión en la Cabalgata de Reyes

Alejandro Rivera prepara su nuevo trabajo: "Todas las canciones de este disco son especiales, son historias reales"

Julián Prieto, consigue el oro y se proclama campeón del mundo en Bodybuilding

ACTUALIDAD: Lepe presume con el Belén de figuritas más grande de la provincia de Huelva X Canalcosta · Televisión galardonada en la X edición de los Premios Andalucía de Comunicación Audiovisual Local · Lepe: La nueva Laponia gracias al desfile de Elfos y Papá Noel · Las Nuevas Generaciones del PP de Lepe recaudan más de 250 kg de alimentos en su I Torneo Benéfico **ISLANTILLA:** Islantilla obtiene su segundo distintivo sendero azul **ESTAMPITAS:** El deportista **FITNESS:** Cómo evitar el efecto rebote en tu dieta **DEPORTES:** Los nadadores leperos triunfan en el Campeonato de Andalucía Junior **TEJIENDO ESTAMBRE:** Sólo palabras exquisitas



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)





Renovando el compromiso con nuestros lectores

Periodista, redactora en medios de comunicación digitales. Desde pequeña se interesó por el mundo de la televisión y su pasión por el periodismo la llevó a trabajar en medios como la revista ¡HOLA!, Mediaset y Onda Cero.

Editorial por **Isabel Gómez**

Es un honor y un placer darles a nuestros queridos lectores la bienvenida a nuestras páginas un año más. En cada edición **nos esforzamos por abrir ventanas al mundo y traer diversidad en el contenido**, noticias de las que sentirnos orgullosos, hacemos eco de lo que sucede a nuestro alrededor y ofrecemos las reflexiones más profundas.

Este 2024 queremos seguir aportando riqueza cultural y dar voz a las **problemáticas emergentes, informaros, entreteneros** y por supuesto, recoger todo tipo de opiniones, sugerencias y contribuciones de nuestros queridos leperos/as. El equipo de Lepe Actual os agradece vuestro apoyo y entrega a cada uno de vosotros, por ser parte de este emocionante viaje. Lepe está lleno de personas emprendedoras y apasionadas que trabajan incansablemente en diferentes ámbitos,

por lo que seguiremos esforzándonos, una temporada más, para contaros **las mejores historias, explorar los rincones secretos y sumergirnos en las festividades locales y celebraciones** tradicionales que emocionan a la gente de nuestro pueblo.

A medida que avanzamos, **renovamos nuestra promesa** de mantener este compromiso con vosotros. Asimismo, ponemos en valor el trabajo de nuestros colaboradores, que son una pieza clave de este proyecto, juntos forman una gran comunidad de pensadores, soñadores y buscadores de conocimiento; acompañándonos con historias que inspiran y nos hacen pensar, a la vez que no entretiene y nos permiten desconectar.

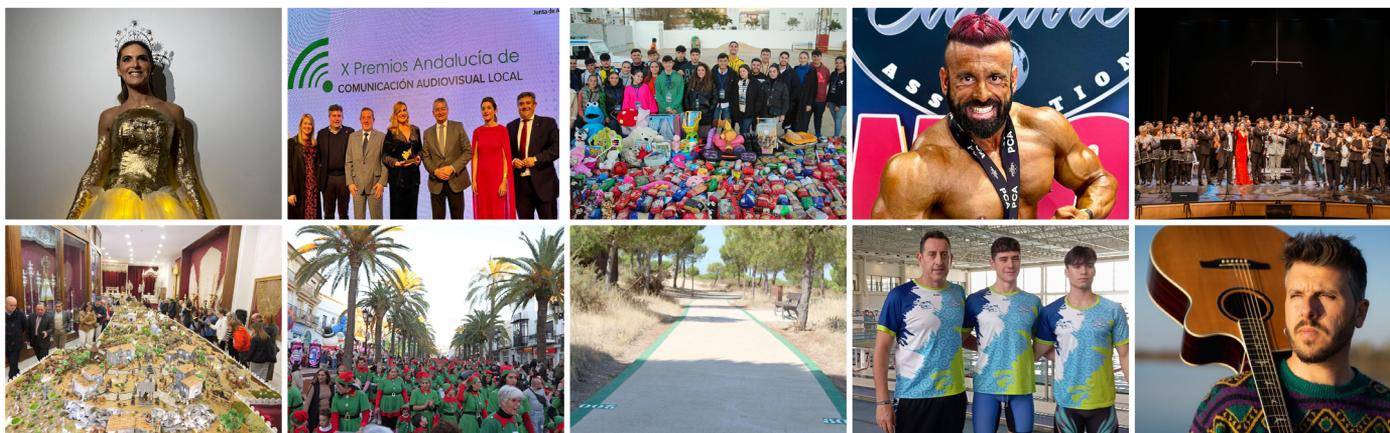
Cada aportación, cada artículo, cada imagen y cada palabra aportada ha enriquecido nuestra publicación,

brindando a nuestros lectores contenido de calidad, creatividad y perspectivas únicas. Vuestra dedicación y esfuerzo ha sido fundamental para colmar de valor esta revista.

Por último, recordar que más allá de la mera transmisión de noticias, los periodistas **nos convertimos en narradores comprometidos**, en defensores de la verdad y la justicia.

Pues nuestra labor social trasciende las páginas y pantallas, alcanzando corazones y conciencias. En este noble oficio, se desentrañan historias que claman ser contadas, se desafían las injusticias y se levantan voces que buscan ser escuchadas. **El periodismo no solo informa, sino que incita a la reflexión, moviliza a la acción y construye puentes hacia un entendimiento más profundo.**

ÍNDICE



EDITORIAL: Renovando el compromiso con nuestros lectores, pág 3.

EL ANDAMIO DE PAPEL: Escoria, pág 5.

ACTUALIDAD:

- Carmen Castañeda brilla como Estrella de la Ilusión en la Cabalgata de Reyes, pág 6.

- Lepe presume con el Belén de figuritas más grande de la provincia de Huelva, pág 8.

- Canalcosta Televisión galardonada en la X edición de los Premios Andalucía de Comunicación Audiovisual Local, pág 9.

- Lepe: La nueva Laponia gracias al desfile de Elfos y Papá Noel, pág 10

- Las Nuevas Generaciones del PP de Lepe recaudan más de 250 kg de alimentos en su I Torneo Benéfico pág 11

ISLANTILLA: Islantilla obtiene su segundo distintivo sendero azul, pág 12

ESTAMPITAS: El deportista, pág 13.

EL GAMER LEPERO: Merece la pena una consola de nueva generación, pág 14.

SERIES Y PELÍCULAS: Comencemos 2024 a lo grande con series y cine , pág 15.

FITNESS: Cómo evitar el efecto rebote en tu dieta, pág 16.

REPORTAJE: Paco Padilla, el famoso lotero de La Antilla sigue repartiendo suerte, pág 18.

REPORTAJE: Consejos nutrición post navidad, pág 22.

PUBLIREPORTAJE: PUB PICASSO pág 24.

SAN ROQUE: El San Roque llega a final de año en puestos de descenso a tercera, pág 26.

DEPORTES:

- Julián Prieto, consigue el oro y se

proclama campeón del mundo en Bodybuilding, pág 28.

- Los nadadores leperos, en los Campeonatos de Andalucía Alevín y Junior, pág 30.

REPORTAJE: Gran éxito de la escuela de música de Lepe en el concierto de año nuevo, pág 32.

GENTE DE LEPE: Alejandro Rivera prepara su nuevo trabajo: "Todas las canciones de este disco son especiales, son historias reales", pág 34

DIAS DORADOS: Lepe celebra el sorteo de la campaña comercial "Días dorados" ,pág 36.

LEPEROS POR EL MUNDO: El lepero Santiago Ramírez, testigo de las próximas elecciones en Taiwán pág 38.

TEJIENDO ESTAMBRE: Sólo palabras exquisitas, 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 Gonalto, 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 Albero 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 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.

Escoria por José Dacosta

Ya pueden ser de cualquier signo o tendencia las organizaciones en las que militan, que **los nacidos para ser dictadores pasan un poco de ideologías** y solo centran sus esfuerzos en alcanzar el *mando y dominar*.

Les importa un bledo traicionar las siglas de sus partidos, **carecen de escrúpulos** para aliarse o pactar si es necesario con todo tipo de delincuentes incluidos terroristas, y podríamos afirmar que algunos de ellos venderían a sus respectivas madres para lograr sus objetivos.

Una vez instalados en la cumbre de sus ambiciones, se **emborrachan de poder** y suelen transformar democracias en dictaduras como el "inmaduro" sudamericano que dice que los puntos cardinales son cinco, si bien por aquí también soportamos a algún que otro político de alto cargo y bajo nivel afirmando que un lustro son cincuenta años.

Esos autócratas, como decía, son para desgracia de los pueblos que caen bajo su tiranía casi eternos, se hacen omnipresentes y parecen no



estar a gusto siendo humanos, se endiosan y se creen dueños y señores de la hacienda y la vida de todos los ciudadanos de la nación que maltratan.

Acostumbran a hacer largos y tediosos discursos que las más de las veces son proclamas contra los que no transigen a su sometimiento o discrepan de sus ideas, y si pudieran, levantarían muros entre los que les aplauden como focas y los que ellos tienden a llamar "intolerantes".

Déspotas donde los haya, miran por encima del hombro y tratan siempre de controlar todas las instituciones de sus países como son los poderes ejecutivo, legislativo, judicial, e incluso la prensa, la banca, y otros.

A veces, tenemos más cerca de lo que pensamos a alguno de **esos psicópatas** que tienen como meta perpetuarse en

el poder a costa de lo que sea y caiga quien caiga.

Estafan, mienten, manipulan y tergiversan, al tiempo que sonrían poniendo cara de seres amables y cercanos para luego traicionar la confianza que se deposita en ellos con todo tipo de felonías.

Tienen aires de perdonavidas y adoptan buena presencia vistiendo excelentes trajes, ponchos, cubanas, o guayaberas, pero no dejan de ser **lobos totalitarios disfrazados con piel de demócratas** que carecen de todos los principios de la ética.

Retrata muy bien a esos bellacos la letrilla del fandango que sentencia:

"El oro siempre es el oro/ aunque se arrastre y se pise/ la escoria siempre es escoria/ por más que la purifiquen".

TITULACIONES NÁUTICAS
Licencia de navegación

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

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)

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



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

Guadalete nº21- B.J-D. Lepe (Huelva)



TONGXIN

Moda: ropa, zapatos, bolsos y complementos



C/ Los Cruces, 6. Lepe (Huelva)



Carmen Castañeda brilla como Estrella de la Ilusión en la Cabalgata de Reyes

Carmen Castañeda deslumbró en la Cabalgata de Reyes 2024 el pasado 5 de enero. La lepera de 34 años se convertía este año en algo que llevaba deseando mucho tiempo: "¡Por fin llegó el momento!". Además, recuerda con cariño cuando en estas fechas, siendo pequeña, su madre le dejaba una muñeca Disney debajo de la cama. Para la ocasión, Castañeda confió en Alejandro González, un diseñador y amigo del pueblo.

-¿Qué significa para ti ser Estrella de la Ilusión en Lepe? ¿Llevabas mucho tiempo esperando este momento?

-Significa la felicidad y la alegría, es una cosa que desde hace años quería ser y por fin llegó mi momento.

-¿Qué mensaje te gustaría lanzar a los niños leperos en esta fecha tan especial?

-Que no haya odio, que disfruten de esta fiesta tan bonita y mágica y saquen el niño que llevan dentro.

-Supongo que será un gran orgullo ser parte de este evento mágico, ¿Cómo lo está viviendo tu familia desde que conociste la noticia?

-Lo estamos viviendo con mucha intensidad, muy contentos, están felices porque saben que a mí me hacía ilusión.

-¿Te has preparado de alguna manera especial para este día?

-No, no me he preparado, no quería planear nada, simplemente, disfrutar de la experiencia al máximo.

-¿Qué fue lo primero que pensaste y sentiste cuando supiste que ibas a ser Estrella de la Ilusión este año 2024?

-Lo primero que pensé fue "llegó mi momento", sentí muchos nervios de la emoción.

-¿Cómo recuerdas vivir en tu infancia el día de la Cabalgata de Reyes?

cervecería-marisquería

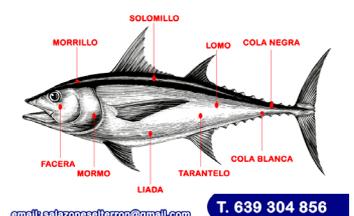
poniente₃

barrada de pescadores
la antilla

LOGISTICA
FRIGOLEPE S.L.
TRANSPORTE NACIONAL
E INTERNACIONAL
T 959-381846
M 629-776919
logisticafrigolepe@gmail.com

JOVAPhone
Tu operador Móvil sin Permanencias
"De Tú a Tú"

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



-Tengo recuerdos muy bonitos, siempre estuve vinculada a las carrozas, desde pequeña participé, pero siempre tuve esa cosita de ser Estrella de la Ilusión.

-Me gustaría también que me hicieras una valoración del vestuario que has lucido, si te has inspirado en algo, si has seguido alguna línea en concreto o si has querido representar algo significativo.

-El vestido tiene mucho significado, el de una guerrera con armadura brillante como el sol, tal y como me describe el diseñador; valiente y segura de mí misma, pisando fuerte por donde quiera que voy.

-Sin duda, tu presencia en la Cabalgata de este año, también tiene un mensaje muy positivo que nos acerca a la inclusión y la diversidad. ¿Qué supone para ti a nivel personal? ¿Qué tipo de apoyo y mensajes has recibido en estos días de la gente del pueblo, amigos etc..?

-He recibido mucho apoyo de la gente del pueblo, dándome la enhorabuena. Estoy agradecida de tanto cariño, lo que me ha repetido todo el mundo es que lo voy a disfrutar mucho.

"Quiero dar gracias al Ayuntamiento por darme esta oportunidad que tan feliz me hace".



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



La Gestión
ADMINISTRACIÓN DE FINCAS

www.lagestion.es
959 48 15 99



☎ 635 875 444
www.pinturasjacome.com
EMAIL... contacto@pinturasjacome.com

¡Somos especialistas en rehabilitar la imagen de su vivienda!

Cafetería



TRAFALGAR

Av. del Terrón, 65. LA ANTILLA - LEPE (HUELVA)



Lepe presume con el Belén de figuritas más grande de la provincia de Huelva

La Navidad ha tocado tierra en **Lepe** con su nuevo **belén** figurativo. Un rosario de más de **800 figuras** y más de seis toneladas de tierra han hecho falta para convertir una superficie de más de **70 metros** en el belén más grande de la provincia onubense. Cuenta con un millar de personajes y destaca por su gran detallismo y minuciosidad.

Dentro de la **Museo-Casa Hermandad de Ntra. Sra. de la Bella**, y con la organización del **Ayuntamiento de Lepe**, este extraordinario nacimiento, creado por **Andrelino Peña**, recrea los pasajes más conocidos de la tradición belenística, con escenas como la llegada de reyes magos, o la huida belén de María y José. Además, también ejerce una labor divulgativa con un gran número de profesiones artesanales, algunas de ellas desaparecidas en el siglo XXI.

Esta obra de arte se abrió al público el pasado 2 de diciembre y se podrá visitar hasta el 6 de enero, en horario de mañanas de 10.30 a 13.30 horas y tardes de 17.00 a 20.30 horas, mientras que los domingos, los días **25 de diciembre, 1 y 6 de enero solo horario de tarde**.

El Belén figurativo del Ayuntamiento de Lepe, en la Casa Hermandad de la Bella, con la presencia de representantes municipales y de las hermandades, así como de su autor, el belenista portugués Andreino Pena.



Lepe (Huelva) 959 38 40 38



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

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



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



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



Canalcosta Televisión galardonada en la X edición de los Premios Andalucía de Comunicación Audiovisual Local

El presidente del grupo Azahara de Comunicaciones, **José Suárez Mora**, recogió el pasado mes en Sevilla uno de los **X Premios de Andalucía de Comunicación Audiovisual Local entregado por el documental 'La Dana**. Un año después, emitido por Canalcosta TV. Dicho reconocimiento fue entregado de manos del consejero de Presidencia de la Junta, Antonio Sanz, quien ha destacado que este tipo de galardones ponen de manifiesto el **"talento"** y el **"dinamismo"** del sector audiovisual andaluz. **Paola López**, **directora del magacín A Buena Hora**, agradeció este premio que, según subrayó, es consecuencia del trabajo bien hecho por parte de todo el grupo Azahara de Comunicaciones y, en especial, del canal galardonado.

El acto de entrega de la X edición tuvo lugar en el Palacio de San Telmo y contó con la presencia del

viceconsejero, Tomás Burgos, y la directora general de Comunicación Social, Marta Olea. Así, Sanz indicó que estos premios **"tienen como fin apoyar y reconocer la labor de los medios de comunicación más próximos a la ciudadanía"** y felicitó a los galardonados: Canalcosta Televisión, Onda Palmeras, 7TV Andalucía, Axarquiaplus, Ayuntamiento de Chipiona y Radio Cantillana. **"Estos premios, viendo la calidad de los trabajos premiados, están en un gran estado de forma, al igual que lo está el sector audiovisual andaluz"**, continuó Sanz, que quiso agradecer **"a todo el sector la vocación de servicio público, el talento que demuestran en sus trabajos, una herramienta clave contra las fake news y un altavoz para vuestros vecinos"**.

Los premiados

En la modalidad de Informativos de Televisión, el jurado premió al

programa **La DANA**. Un año después de Lepevisión, emitido en Canal Costa, por la calidad técnica del reportaje, asociado a un asunto de actualidad que despertó un gran interés informativo además de causar un profundo impacto social en la provincia de Huelva. En cuanto a la categoría de Programas de Entretenimiento de TV, el trabajo premiado ha sido Especial carreras de caballos de Sanlúcar de Barrameda, presentado por José Luis Martínez Poco y emitido en 7TV Andalucía.

En la categoría Trayectoria, el jurado premió al gaditano Ayuntamiento de Chipiona (Radio Chipiona) por su amplia trayectoria de 40 años en antena en los que se han convertido en un referente informativo y un altavoz indispensable para conocer la realidad social, económica y cultural de la localidad.



NOTARIA DE LEPE

Blanca Eugenia Barreiro Arenas

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



959 106 493
635 230 989

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

"Desde 1968 dando color a tu empresa"



Armeros, 10 | 21440. Lepe. Huelva



Lepe: La nueva Laponia gracias al desfile de Elfos y Papá Noel

Espacio patrocinado por:



En vísperas de uno de los días más mágicos del año, los niños y niñas de Lepe tuvieron el honor de ejercer como ayudantes del **mismísimo Papá Noel** durante su visita a la localidad costera. Teniendo salida desde las instalaciones del **CPA Santa María de la Bella** el alumnado de los colegios y guarderías de Lepe acompañaron con sus disfraces de elfos a Papá Noel que cambió el trineo tirado por renos por un coche de caballos.

Las calles de Lepe se inundaron de la **magia** y la ilusión tan características durante estas fechas hasta llegar a uno de los puntos clave de la localidad: la espadaña de la parroquia Santo Domingo de Guzmán donde este peculiar encuentro concluyó con la proyección del videomapping y la tan **simbólica nevada**.

En un evento mágico y lleno de espíritu navideño, los habitantes de Lepe se sumergieron en un ambiente festivo único que llenó las calles de alegría y asombro.

El desfile, contó con la participación de numerosos **Elfos alegremente ataviados** con trajes brillantes y festivos, atrajo a multitudes de todas las edades. La música navideña resonaba en las calles mientras los **Elfos saludaban a los espectadores con sonrisas** y

dulces, creando un ambiente festivo contagioso. El momento más esperado fue la aparición triunfal de Papá Noel, quien encabezó el desfile con un **original coche de caballos**. Los niños y sus familias vitorearon y agitaron con entusiasmo mientras Papá Noel repartía alegría y golosinas a su paso. Sin duda, el evento finalizó con un éxito rotundo de participación, consiguiendo trasladar el espíritu navideños a todos los asistentes.





Las Nuevas Generaciones del PP de Lepe recaudan más de 250 kg de alimentos en su I Torneo Benéfico

16 equipos formaron el plantel que se unieron a la iniciativa solidaria de NNGG de Lepe, que han centrado su actividad en el campo municipal de deportes de Lepe para unir **deporte y solidaridad en torno a la Navidad**.

El objetivo era que los jóvenes y aficionados al fútbol pudieran disfrutar de un momento de ocio y tiempo libre, a la vez que sus aportaciones sirvieran para ayudar a las personas con menos recursos.

El pasado sábado las Nuevas Generaciones del Partido Popular de Lepe consiguieron congregarse a un gran número de personas en el Campo de Fútbol Municipal con su I Torneo Benéfico, **un evento solidario que ha unido a los amantes del fútbol por una buena causa**.

Siendo la entrada al evento para espectadores y participantes **un kilo de alimentos no perecederos o un juguete**,

la recaudación asciende a la friolera de más de **250 kg recogidos**, a las que se suman diversidad de juguetes y 1.200 euros que se recaudaron en la cantina habilitada durante el torneo que irán destinados a familias y personas en riesgo de exclusión y vulnerabilidad durante estas fechas.

Fueron un total de **16 equipos los que participaron en esta jornada** que arrancó en la localidad costera sobre las 9:00 horas y se alargó hasta pasadas las 20:00 h. Una primera edición del que promete ser una nueva apuesta de los jóvenes populares una vez llegue la época navideña.

Pablo Camacho, responsable de Nuevas Generaciones del Partido Popular de Lepe, se mostró muy satisfecho con el trabajo realizado y el resultado obtenido: "La mañana avanza bastante bien, superando expectativas y la verdad que desde la organización

estamos bastante contentos, todo el público y los participantes, estamos todos muy felices". Además, comenta que tenían plazas limitadas y se agotaron en una semana: "nos llamaron más equipos diciéndonos que si se podían inscribir, hemos superando expectativas en nuestro primer año, no sabíamos cómo iba a ser la acogida y ha sido **bastante potente**".

Por último, Camacho señaló cómo surgió la idea de unir esta iniciativa solidaria con el fútbol: "Este torneo surgió como recaudación benéfica, buscamos alternativas a ver cuál era la idea más aceptable para conseguir el **máximo de alimentos posibles** y yo creo que hemos dado con la tecla. Hemos cumplido con el verdadero objetivo de este torneo, que era recaudar fondos para las personas que más lo necesitan, las personas más necesitadas de nuestro pueblo".



Islantilla obtiene su segundo distintivo sendero azul

Islantilla se ha convertido en el **primer destino onubense con doble distintivo Sendero Azul** con la incorporación de la ruta circular del Parque 'El Camaleón' a la lista de recorridos reconocidos con este prestigioso sello de calidad, entre los que también figura el Parque de los Cabezos.

Se trata de un **sendero circular** integrado en el mencionado espacio natural urbano, con una **longitud de un kilómetro**, y una superficie de hormigón y de albero, entre otras características. Su trazado ha sido, además, habilitado como **sendero deportivo**, con sus correspondientes señalizaciones, al objeto de que pueda ser utilizado para entrenamientos libres en plena naturaleza. Para la Vicepresidenta de la Mancomunidad de Islantilla y Teniente de Alcalde de Lepe, Mariana Otero, "se trata de una excelente noticia porque nos destaca entre el resto de la oferta de turismo deportivo existente, al poner en valor otro de nuestros muchos recursos turísticos, y precisamente uno que se

identifica perfectamente con el perfil de nuestro destino, como es la riqueza de nuestro entorno natural".

Por su parte, el Primer Teniente de Alcalde de Isla Cristina y delegado isleño en la Mancomunidad, Francisco Zamudio, ha recordado que "Islantilla siempre ha apostado por un modelo turístico **respetuoso con el medio ambiente**, y ha sido innovadora en ese aspecto, por lo que todo reconocimiento como este es un espaldarazo a décadas de sensibilidad política hacia la protección del medio ambiente, que es una de nuestras **señas de identidad**".

El segundo de los senderos distinguidos con este sello, la ruta del **Parque de los Cabezos**, viene renovando anualmente su certificación junto con la vía ciclopeatonal de La Antilla, en Lepe, y la Ruta del Camaleón de Isla Cristina. Entre los criterios que definen la obtención del distintivo Sendero Azul, se consideran aspectos

como las características del propio sendero (longitud, trazado o tipos de firme, entre otras); la presencia de paneles de información, señalética e infraestructuras para la gestión de los residuos, etcétera; la conservación y gestión del patrimonio natural y cultural (presencia de hábitats naturales y promoción del sendero); así como la accesibilidad, la movilidad o el desarrollo de actividades de educación ambiental.

Concretamente, el Sendero del Parque 'El Camaleón' tiene un tiempo estimado de **30 minutos para completar su recorrido**, y una dificultad catalogada como fácil. Su puesta en marcha data de 2017, cuando se inauguró este espacio de esparcimiento ubicado en la zona alta de Islantilla, y dispone de aparcamientos, aseos públicos, un gastrobar, merenderos, zona de juegos infantiles y mirador en su entorno más inmediato.

Victoria
Peluquería Unisex
691 667 618

Real vinilos

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

www.cocinartweb.com

Central Playa

Calle Serafín Rodríguez / Esquina Avda Castilla. LA ANTILLA



Estampitas

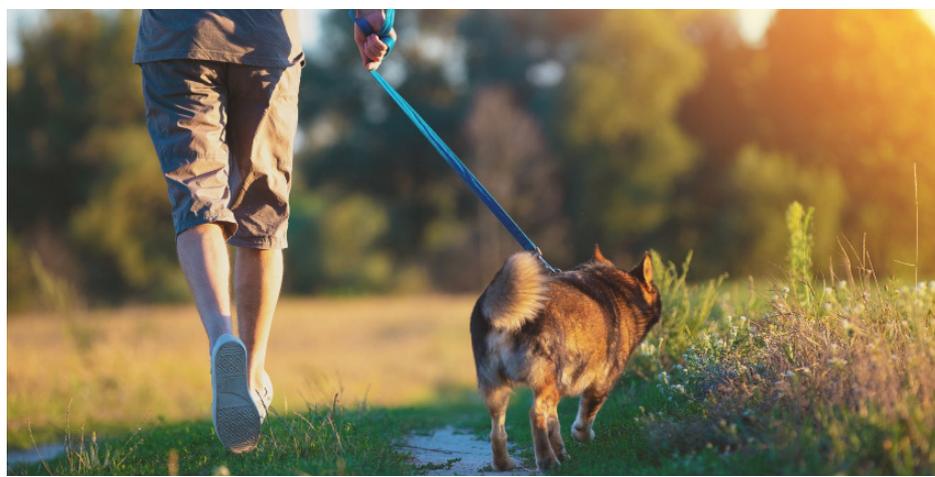
Doctor en Filología por la Universidad de Sevilla y profesor de Lengua y Literatura en el IES La Arboleda de Lepe. Desde hace más de 30 años ha colaborado en La Voz de Lepe y otras revistas de ámbito local. Es autor de Contribución al estudio de la lengua en el Marquesado de Ayamonte en el siglo XVI (<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 deportista por Manolo Ramírez

Había conseguido vencer la pereza aquella mañana. Al despertar miró por la ventana el amanecer con otros ojos, sin detener el pensamiento en el pasado. Tampoco se detuvo a pensar en su malestar al sentarse en la cama y poner los pies en el suelo. Fue directamente al baño y se lavó la cara con el agua que corría muy fría aquel invierno. De vuelta en su habitación se vistió con ropa de deporte y se calzó las zapatillas. Y en la puerta de su casa aún había conseguido mantener los pensamientos a raya. Su perro saltaba de alegría al verlo tan madrugador, con intención de salir y con la esperanza de que lo sacase a pasear.

-Hoy no vamos a pasear, Nilo, vamos a correr, y me tienes que ayudar.

Le puso la correa y salieron a la calle. Nilo, en efecto, tiraba de él, lo que le obligaba a imprimir velocidad al trote, pero conseguía reducir la marcha acelerada del perro cuando este se paraba a olisquear y dejar su marca en forma de orina como aviso a navegantes. Era un buen momento para trotar sobre sus pies para no



enfriarse hasta que el perro volvía a la carrera porque su juventud e instinto así se lo demandaban.

Aquella mañana de invierno **consiguió completar una vuelta a la manzana** y de regreso a casa se conjuró a Dios y al diablo para no saltarse el ejercicio el resto de los días mientras alcanzara a ponerse en pie al despertar. Sabía que no era una tarea fácil a la que se estaba comprometiendo, pero estaba seguro de que el esfuerzo bien merecía la pena para recuperar la libertad que había perdido aquel otoño en que había vuelto a quedarse vacío y roto, sin energía para levantarse por la mañana y comenzar el día.

No era la primera vez que superaba una depresión a lo largo de su vida, pero como en los casos anteriores sí que pensaba que iba a ser la última porque se sentía derrotado y a punto de dejar caer los brazos. Además, ya no contaba con su fuerza juvenil, porque había llegado a **esa edad de equilibrista** que está a punto de caer de la cuerda para instalarse en la madurez. Pero se había conjurado para salir de una vez por todas del desconcierto, y esta vez iba a conseguirlo con la ayuda de su perro fiel.



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

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)



El gamer Lepero

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.

Merece la pena una consola de nueva generación por Cristian Alejandro

La respuesta corta es no, pero con algunos matices. A pesar de que han pasado tres años desde el lanzamiento de las consolas de nueva generación, **el catálogo exclusivo aún es escaso**. Juegos como "Death Loop", "Need for Speed: Unbound" y "Ratchet and Clank" son buenos, pero no son suficientes para justificar el gasto económico en una consola de nueva generación. Sin embargo, si estás decidido, recomendamos la Xbox Serie S, cuyo precio ronda los 300 euros nuevos y se puede encontrar en el mercado de segunda mano por hasta 140 euros. Videojuegos que recomiendo personalmente:

Blue Fire:

Este juego ha pasado algo desapercibido para muchos gamers. En "Blue Fire", asumes el papel de un pequeño guerrero llamado Umbra, explorando un oscuro y misterioso mundo llamado Penumbra. Combina desafiantes elementos de plataformas con secuencias de acción intensas y resolución de acertijos, todo mientras buscas restaurar la paz en Penumbra. **Destaca por su estilo artístico único y su atmósfera inmersiva.**



Road 96:

Centrado en la toma de decisiones e interacciones con diversos personajes mientras recorres carreteras y lugares. **Tus elecciones afectarán la dirección de la historia y el destino del personaje principal.** El estilo artístico de "Road 96" destaca por su enfoque visual colorido y estilizado, con la banda sonora desempeñando un papel importante para crear una experiencia atmosférica. Ten en cuenta que la información proporcionada se basa en datos hasta enero de 2022, y se recomienda buscar información más reciente para obtener detalles actualizados sobre "Road 96" y cualquier posible expansión, actualización o cambio en el juego desde entonces.

Comencemos 2024 a lo grande con videojuegos

GTA 6:

Este diciembre nos tomó por sorpresa el lanzamiento del tráiler de GTA 6, dejándonos a muchos desconcertados debido a la inesperada forma en que fue lanzado. Aunque nos dejó algo fríos, las buenas noticias son que el videojuego llegará en el primer trimestre de 2025.

Avatar: Frontiers of Pandora:

El nuevo juego de Ubisoft nos dejó asombrados. Aunque los tráilers nos dieron una idea del entorno, nunca imaginamos que se **combinaría con una jugabilidad que nos recuerda al clásico Far Cry**, algo que nos encanta. Aunque la fórmula esté algo gastada, si funciona, ¿por qué cambiarla?



C/ Alonso Barba, 26.
Lepe(Huelva)



637 533 141

C/Santo Domingo, 69 Lepe



Cocinas Nuevo Huvi Lepe



CLÍNICA CENTRO
FISIOTERAPIA, PODOLOGÍA & SALUD
623 34 15 59

C/ Rincona, 31. Lepe (Huelva) - www.clinicacentrolepe.com

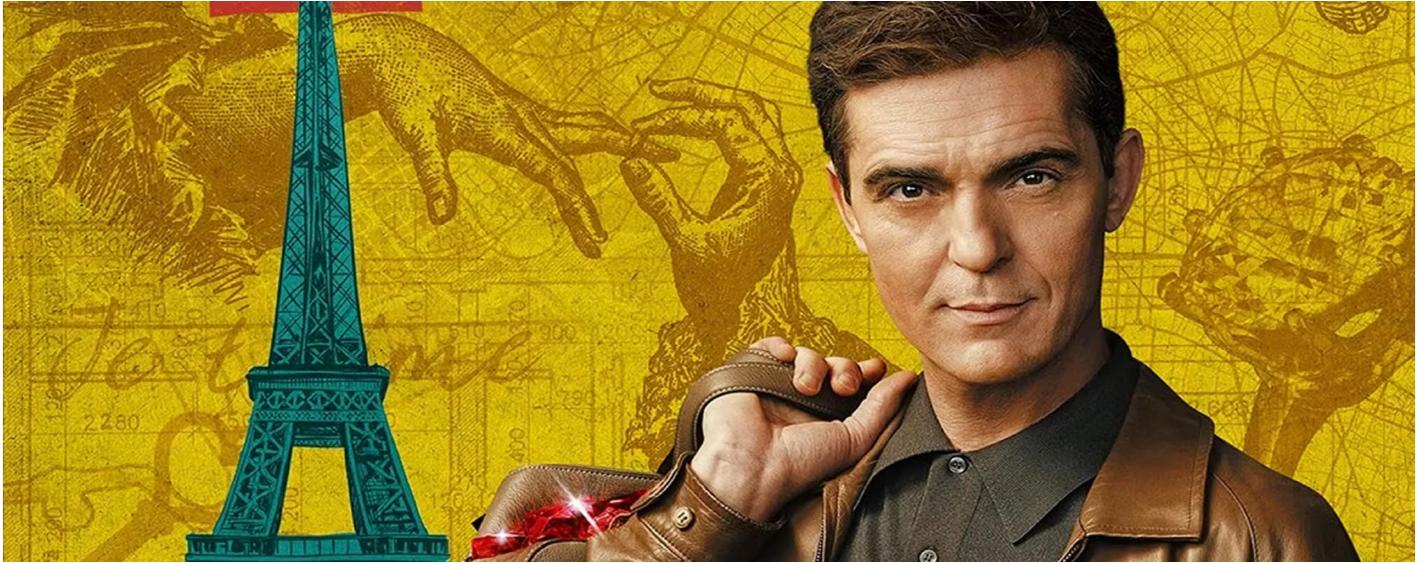


Librería
Papelería

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

desde 1981

Series y Películas



¡Bienvenido a nuestra sección de entretenimiento audiovisual! Sumérgete en el fascinante mundo de las series y películas con nuestras reseñas, recomendaciones y novedades. Descubre historias cautivadoras, personajes inolvidables y experiencias cinematográficas que te transportarán a universos únicos. Prepárate para explorar lo mejor del cine y la televisión en una emocionante travesía a través de la pantalla. ¡No te pierdas ni un detalle de lo que tenemos preparado para ti en esta apasionante sección!

La Casa de Papel: Berlín:

Los atracadores favoritos de Netflix regresan en este nuevo spin-off centrado en uno de los personajes más intrigantes de La Casa de Papel, Berlín. En esta miniserie, seguiremos a Berlín, uno de los protagonistas, **en sus atracos antes de que el Profesor reuniera a la banda** que conocemos actualmente. ¿Te lo vas a perder?

Embárcate en un vertiginoso viaje a través de los callejones y secretos de la vibrante capital francesa, la nueva serie original de Netflix que te sumerge en una intrigante mezcla de misterio, romance y acción. En esta fascinante entrega, los personajes se entrelazan en una trama en la que **la histórica ciudad se convierte en un escenario lleno de suspense**. Descubre los oscuros secretos que se esconden tras los icónicos monumentos y adéntrate en la emocionante travesía de un grupo diverso de personajes, mientras desentrañan un sin fin de misterios y misiones. ¡Prepárate para una experiencia intensa y adictiva que te mantendrá al borde de tu asiento en cada episodio!

Atrápame si puedes:

Este clásico del cine llega a Netflix, contándonos la historia de un joven estadounidense que organizó toda su vida alrededor de mentiras y estafas. Con un elenco espectacular que in-

cluye a actores de la talla de Leonardo DiCaprio y Tom Hanks, "Atrápame si puedes" es una de las joyas esenciales que recomendamos desde Lepe Actual.

Esta película, dirigida por Steven Spielberg, nos introduce en la increíble historia real de **Frank Abagnale Jr., un maestro del engaño interpretado magistralmente por Leonardo DiCaprio**. Acompaña a este prodigioso estafador mientras burla a las autoridades con sus habilidades para falsificar identidades y cheques, convirtiéndose en un astuto fugitivo. El film no solo ofrece una trama llena de misterio, sino también una exploración de la compleja relación entre Abagnale y el agente del FBI Carl Hanratty, interpretado por Tom Hanks. Con una mezcla perfecta de humor, intriga y drama, "Atrápame si Puedes" te llevará por un fascinante viaje lleno de giros sorprendentes y lecciones sobre la verdadera naturaleza del juego del gato y el ratón.

MONTERONUBA, S.L.
CIMENTACIONES Y ESTRUCTURAS
Garantía y Confianza
689 931 328

PEPEXTIN
EXTINTORES
VENTA, CARGA Y MANTENIMIENTO
TODO TIPO DE MATERIAL CONTRA INCENDIOS
666 260 746
667 740 194

HOTEL BRASERÍA LA BARCA**
POLLOS PORTUGUESES Y CARNES IBÉRICAS AL CARBÓN AL MEJOR PRECIO

ASINTEM ASESORES
LABORAL - FISCAL - CONTABLE
Tífono/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)



Fitness

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.

Cómo evitar el efecto rebote en tu dieta por Manuel Rodríguez

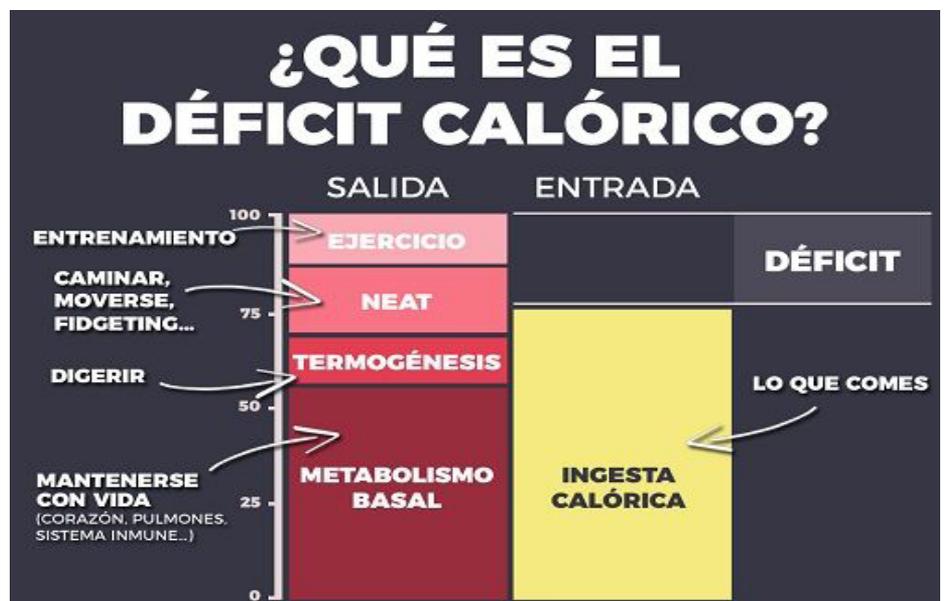
¿Entrenar cardio o pesas para adelgazar?

La única condición necesaria y suficiente para perder peso es crear un déficit calórico. Dicho de otra manera, **ingerir menos calorías de las que gastas**. Hay muchas formas de lograr ese déficit calórico, y unas son más recomendables que otras.

¿Sólo dieta o Sólo ejercicio?

Puedes hacer mucho ejercicio sin comer menos. Es decir, sólo entrenar y seguir comiendo como haces habitualmente. Por desgracia, la mayoría de personas que intentan esto fracasan. El motivo es que es muy **difícil quemar suficientes calorías para adelgazar** solo con ejercicio sobre todo en personas que no entrenan.

La estrategia opuesta sería **reducir calorías sin hacer ejercicio**. Comer menos sin entrenar. Los que solo hacen dieta comiendo menos suelen perder peso a corto plazo, pero pagan



un alto precio en forma de pérdida muscular. Además, tienen más efecto rebote con el tiempo. Por tanto, lo más adecuado para perder peso **sin efecto rebote** y mantenerte en el largo plazo es combinar dieta y ejercicio. Por ejemplo, en un estudio de un año de duración, el grupo que solo hizo dieta perdió un 8.5% de peso, el grupo que solo hizo ejercicio perdió un 2.4% y el grupo que hizo dieta, más ejercicio perdió un 10.8%.

Para lograr nuestros objetivos lo que buscamos realmente no es perder peso, sino perder grasa y ganar músculo, o al menos retener el músculo que tenemos mientras perdemos grasa.

Para ello, el **entrenamiento de fuerza es fundamental**. Pero esto no quiere decir que el cardio no pueda jugar un papel.



CAFFÉ / EXPOSICIONES
MÚSICA / ESPACIOS



Martins Electric
THE QUALITY WORK
ELECTRICIDAD EN GENERAL - ANTENAS - PLACAS SOLARES
CÁMARAS DE VIGILANCIA - PORTEROS - BOMBAS DE RIEGO
ALARMAS - DOMÓTICA - AUTOMATISMOS - BOLETINES
666 074 465 - 610 405 162



Beneficios del cardio

El ejercicio aeróbico destaca por su capacidad para **quemar más calorías** por unidad de tiempo en comparación con el entrenamiento de fuerza. Mientras levantar pesas implica **esfuerzos intermitentes** con descansos, el cardio se realiza a una intensidad moderada, lo que permite mantener el esfuerzo por más tiempo sin pausas. Integrar un par de sesiones de ejercicio aeróbico semanal no solo beneficia la salud cardiovascular,

positivo en el metabolismo basal, algo que no se consigue con el ejercicio aeróbico. Aunque hemos observado que el ejercicio aeróbico tiene beneficios específicos para el corazón, el entrenamiento de fuerza también contribuye significativamente a la salud cardiovascular. De hecho, la **combinación de ambos tipos de ejercicio mejora la salud del corazón** más que cualquiera de ellos por separado.

Además de sus beneficios metabólicos, el entrenamiento de fuerza demuestra ser efectivo para la pérdida de grasa

en la mayoría de casos sería realizar 3-4 sesiones de fuerza y 1-2 de cardio a la semana. O sencillamente realizar 15-20 minutos de cardio después del entrenamiento de fuerza. Si tienes poco tiempo para entrenar, prioriza la fuerza. Te permitirá quemar un nivel de grasa similar pero a la vez te hará ganar masa muscular.

Si no te gusta el entrenamiento aeróbico, **existen dos alternativas:**

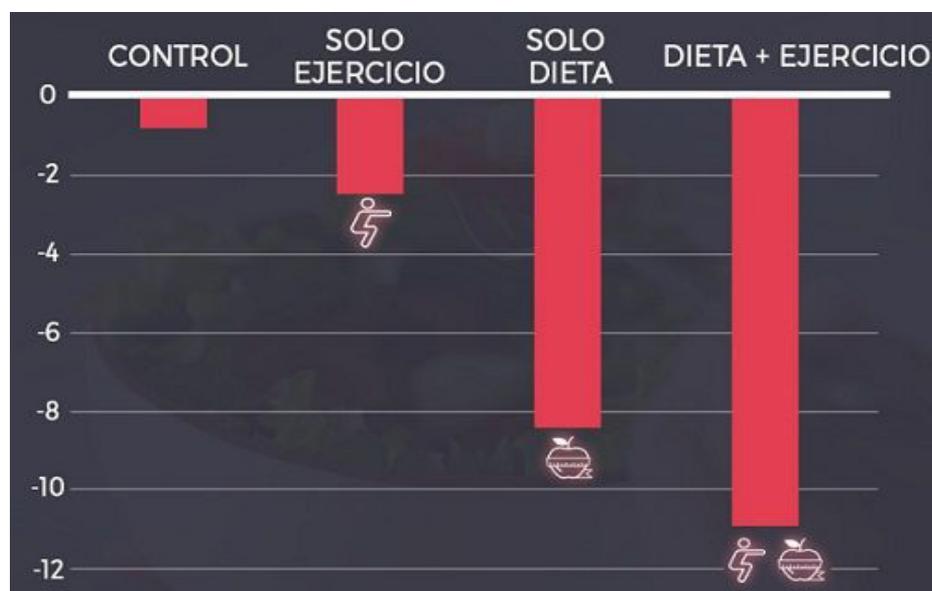
- **Incluir una sesión HIIT semanal.** Los entrenamientos por intervalos de alta intensidad ofrecen muchos de los beneficios del ejercicio aeróbico en menos tiempo, y muchas personas los encuentran menos aburridos.

- **Elevar el NEAT.** El Non-Exercise Activity Thermogenesis es toda la actividad física no programada que realizamos a lo largo del día (caminar, subir escaleras, estar inquieto...), y es muchas veces la que determina si pierdes grasa o te estancas.

Tendemos a despreciar esta actividad física de baja intensidad, pero contribuye más al gasto energético total que el ejercicio.

Y como siempre, considera tus preferencias. Si odias correr, no creas que lo necesitas para lograr buenos resultados. Si odias levantar peso, puedes entrenar con tu propio cuerpo.

El ejercicio más efectivo es el que haces.



sino que también aumenta el gasto energético.

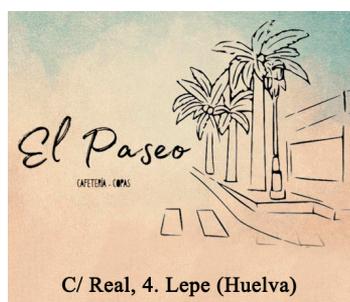
Beneficios del entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza nos permite realizar lo que conocemos como **recomposición corporal**, un proceso donde perdemos peso y ganamos masa muscular simultáneamente. Aumentar la masa muscular tiene un impacto

corporal y visceral. Se ha observado que reduce la grasa pericárdica, que rodea el corazón, en mayor medida que el ejercicio aeróbico.

Conclusión: La fuerza es obligatoria, el cardio es deseable.

A partir de todo lo anterior, la recomendación sería incluir los dos tipos de entrenamiento. Algo razonable





Paco Padilla, el famoso lotero de La Antilla sigue repartiendo suerte

Francisco Javier Padilla de 62 años lleva repartiendo ilusión desde hace cinco años. Natural de Ceuta, decidió dar el salto a la península y probar suerte vendiendo lotería en la Playa de La Antilla (Lepe). En una reciente entrevista con el medio Huelvahoy, Padilla relata cómo fueron sus inicios en la localidad costera tras abandonar Ceuta: "Vendí todo y me vine aquí a vivir después de trabajar cuarenta años como transportista en el puerto de Ceuta".

Desde entonces, **la fortuna ha estado de su parte**. Junto a su hijo Mario, han repartido en tan sólo cinco años casi una veintena de premios entre la lotería de Navidad, la lotería del jueves y la del sábado.

Este año, tuvo la **corazonada** de que iban a dar un premio en Navidad: "Cuando empezó el sorteo me vine un poco abajo", pero cuando dieron el primer quinto premio, seguido de un segundo quinto premio, el corazón casi le da un vuelco -y eso que padece de corazón-. Toda una hazaña, ya que "repartir dos premios en Navidad es difícil y hay que tener suerte".

Su administración de lotería Piscis, es una de las más transitadas de la costa de Huelva. Desde julio, el lotero comienza a vender los primeros boletos para la Lotería de Navidad y del Niño: "Viene gente de todos sitios", concede. De toda Huelva, de Extremadura, de Sevilla, e incluso de puntos más lejanos de la geografía como Almería, Murcia, Madrid y el País Vasco.

Aunque, detalla: "Para el Niño no se compra igual que para la Lotería de Navidad". La gente suele cobrar en metálico una parte de lo premiado en Navidad, e invertir algo para el Niño. Cuando más afluencia hay son los dos últimos días previos al sorteo. **Dejan la compra para el último momento**, y muchos le piden que sea él mismo quien elija el boleto, dejando la suerte en sus manos. También hay clientes que le piden que les desee suerte al comprarlo, dice sonriendo.

Por estadística, las terminaciones más vendidas son el 5 y 7, después el 3 y el 9, en ese orden. "El 7 es el número que antes se acaba", tanto para la Lotería de Navidad como para el Niño. ¿Y cómo se entera de que ha vendido un premio? La Delegación de Huelva le

AUDITE 
CLÍNICA AUDITIVA

"Hacemos que la experiencia del paciente sea única y personalizada adaptándonos a las necesidades de cada persona.
Prueba GRATIS tus audífonos"

697 503 552

Avenida Diputación, 56. Lepe (Ctra de La Antilla)

El Albero
• GASTRÓBAR •

El Corchuelo, 6. Lepe, (Huelva)

vibe
CARBURANTES

Servicio de gasolinera, lavado de coches, aspiradora
CTRA. Lepe-El Terrón KM. 1,5 / TLF. 959 383 687



avisa, así como un canal de Loterías del Estado que le notifica los premios que ha repartido.

"Pero no sabemos a quién". De hecho, comenta que de todos los premios que han dado, solo conocen a los ganadores "a los 5 meses, o incluso al año". **La gente se reserva mucho,** "y eso que me suelen decir: si me toca, nos vemos; yo les digo que por lo menos me llamen por teléfono, pero luego ni te llaman".

A excepción del primer premio del jueves que dio en el año 2021: "Fue una clienta nuestra que llegó antes que nosotros el viernes por la mañana a la administración, y estuvo haciéndose fotos con nosotros".

Compartir la ilusión es también parte del premio.

En los últimos días previos al Sorteo del Niño, Paco recibió con alegría a sus clientes, que desde bien temprano se acercaron a la fachada de esta popular administración del litoral onubense, que no pasa desapercibida por la decoración de tréboles que presagian que tras la pared, puede toparse uno con la suerte.

Paco los volvió a pintar antes de empezar la campaña. "El pintor de Isla que vino me dijo: Paco, te voy a pintar unos tréboles nuevos, pero con suerte". Así ha sido. El lotero sigue manteniendo la ilusión de dar el Premio del Niño.

Detrás de la sencillez de su quiosco de lotería se esconde una

historia fascinante de generosidad, perseverancia y conexión comunitaria. En La Antilla, Paco no solo vende sueños en forma de números de lotería; vende **esperanza**, generosidad y un recordatorio de que, a veces, las cosas más simples son las que hacen la mayor diferencia.

Esperamos seguir viendo durante muchos años más, como este particular lotero continúa iluminando las calles con su trabajo, contagiando esa alegría y llenando de ilusión a la gente del pueblo, actuando como un faro brillante de esperanza en el corazón de la localidad onubense. No olvidemos que la lotería es un juego de posibilidades, y todos merecen tener una oportunidad.



Denta Lepe
www.dentalepe.com

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

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)



Núcleo Res. San Juan, 4. Lepe (Huelva) 635 12 23 90

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**

GIRA 15 ANIVERSARIO

CON LA BANDA SINFÓNICA MUNICIPAL DE LEPE



Área de Cultura
Ayuntamiento de Lepe



Laura Giallego

15€
TAQUILLAS
DEL TEATRO

tickentradas
www.tickentradas.com | 902 750 754



LEPE

Teatro Municipal Alcalde
Juan Manuel Santana

SÁBADO

10

FEBRERO

20:30h



GRUPO GIALLEGO



Consejos nutricionales post Navidad

Ahora sí que sí, ¡la Navidad se acabó! Muchos estamos celebrándolo porque, con tanta comida y cena fuera de horario y de nuestro menú habitual, somos muchos los que sentimos que a cada bocado, el estómago nos da un pequeño vuelco. ¡Y es que no es para menos! Nos hemos pasado un mes comiendo como si no hubiese un mañana entre cenas de empresa, cenas con amigos, comidas familiares, las cervecitas con el del quinto... y claro, eso nos pasa factura. Por eso, es importante tener unas bases nutricionales post Navidad.

Y a muchos, nos ha pasado factura más allá de simples ardores intestinales, ya que la báscula también nos dice que hemos aumentado nuestro porcentaje de grasa y, quieras que no, eso te mina un poco la moral. Como ya comentamos, es normal que esto suceda y no pasa nada por ello. Un mes no tiene por qué arruinar todo lo que has hecho los 11 meses anteriores, aunque sí que es cierto que, post Navidad, hay que hacer una pequeña limpieza, de la casa y de

muchos hábitos a los que nos hemos acostumbrado estos días. Por eso, queremos compartir con vosotros algunos consejos nutricionales post Navidad para haceros esta vuelta a la rutina mucho más fácil y práctica.

6 consejos nutricionales post Navidad para cuidar tu salud

- Cambia tu mentalidad

Uno de los mayores errores que cometemos cuando queremos introducir nuevos hábitos nutricionales post Navidad, es que vemos **las dietas y la alimentación post excesos como algo negativo y restrictivo**. El primer paso para que cuides tu cuerpo post Navidad es que empieces a ver la dieta como una aliada, no como una enemiga, que te va a regalar una nueva forma de ver la vida y de cuidarte a ti y a los que más quieres.

- Come más fruta y verdura

Si hay algo que todos sabemos, es que la fruta y la verdura son alimentos que

se quedan un poco apartados en las fechas Navideñas y es que claro, ¡con tanto queso, jamoncito y gambones es imposible abarcarlo todo! Por eso, uno de los hábitos nutricionales que te recomendamos es que incluyas mucha **más fruta y verdura en cada comida**.

Básicamente por dos cosas:

- Te ayudará a reequilibrar tu cuerpo con vitaminas, minerales y nutrientes que no te han dado muchos otros alimentos estas Navidades.

- Aumenta las proteínas en tus comidas principales

Al igual que las verduras, las proteínas, carnes, pescados y legumbres, son los **alimentos más saciantes** que podemos encontrar en un plato de "dieta". Por eso, nosotros te recomendamos que aumentes la cantidad de proteínas en tus cambios de hábitos nutricionales:

- Te saciarás antes que comiendo pasta o arroz.
- Aumentarás la masa muscular y ayudarás a quemar grasa antes.



Como sabes, la masa muscular ocupa menos espacio que la grasa pero, también consumes muchas más calorías con el mismo ejercicio. Por eso, aumentando los alimentos con altas cargas de proteína –ya sea animal o vegetal-, estarás consiguiendo aumentar tu base de masa muscular y eso te ayudará a perder más grasa en tu día a día.

- Muévete más

Muchos de nosotros nos proponemos apuntarnos a un gimnasio en el año nuevo, pero lo cierto es que pocos somos capaces de mantener esa promesa a lo largo del tiempo. Por ello, nuestra recomendación es que empieces poco a poco. Coge el **hábito de moverte, saliendo a andar** y comprueba todos los beneficios que tiene, ¡querrás más instintivamente! Igual que en la alimentación, es importante no querer conseguir objetivos alocados, es decir, pasar de nada a todo en un plis plas.

- Bebe más agua

Sí, agua. Y no, no es por la saciedad que te da beber. Puedes beber siete litros de agua al día y morir de hambre.

Pero es cierto que uno de los errores que cometemos en fechas como la Navidad o el verano es no beber suficiente agua y bebemos mucho más alcohol o refrescos que, al contrario de lo que creemos, no nos hidratan, sino que nos deshidratan, por el alcohol o por el gas que contienen.

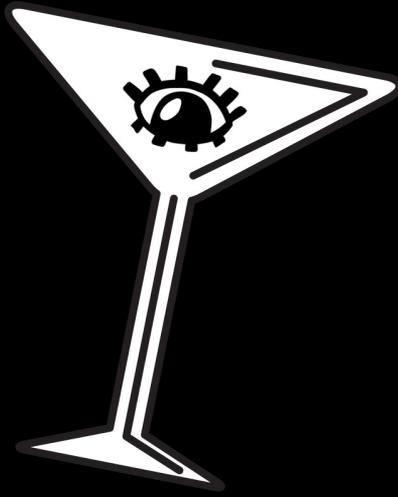
El cuerpo, que es muy sabio, identifica esta falta de hidratación con hambre porque le faltan minerales y por eso, demanda comida. El problema es que este “hambre” irreal, junto con el no tener unos hábitos alimenticios saludables, nos lleva a comportamientos poco saludables: comer bollería, por ejemplo.

Por eso, si te aseguras beber mínimo un litro de agua al día, notarás como te sientes mucho mejor y el cuerpo ya no te pide tanto combustible orgánico. En invierno, también es cierto que sentimos que tenemos sed y que, el beber agua no acompaña mucho, por eso tomar más té e infusiones puede ser una buena solución para estar más hidratados.

- Cambia tus hábitos alimenticios

A la hora de hacer cualquier comida, es importante que te tomes 20 minutos como mínimo, que mastiques y te permitas el placer de saborear la comida. Esto te ayudará a estar concentrado simplemente en comer y, por supuesto, a quedarte saciado porque, las prisas, como sabes, **nunca son buenas compañeras.**

Por otro lado, uno de los hábitos nutricionales post Navidad –y sin post Navidad- muy recomendables, es cambiar las horas de comida y de cena. Adelantar las horas y permitirnos hacer la digestión antes de meternos en la cama o irnos a trabajar y entrar en la vorágine de caos, nos ayudará a no almacenar tanta grasa ya que, parte de la energía ingerida, la consumiremos. Así que, comer a las 13h y cenar antes de las 20h, si te es posible, es una buena estrategia también.

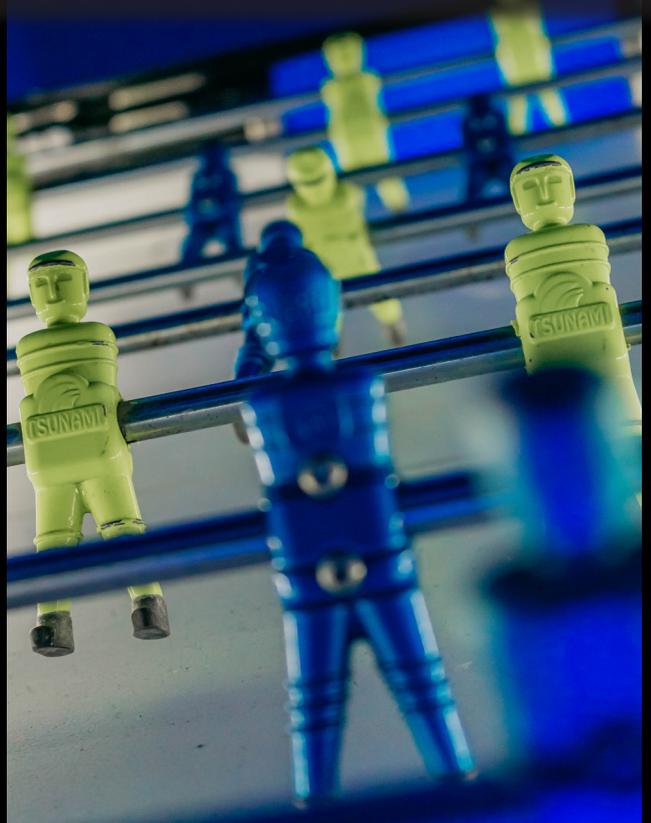
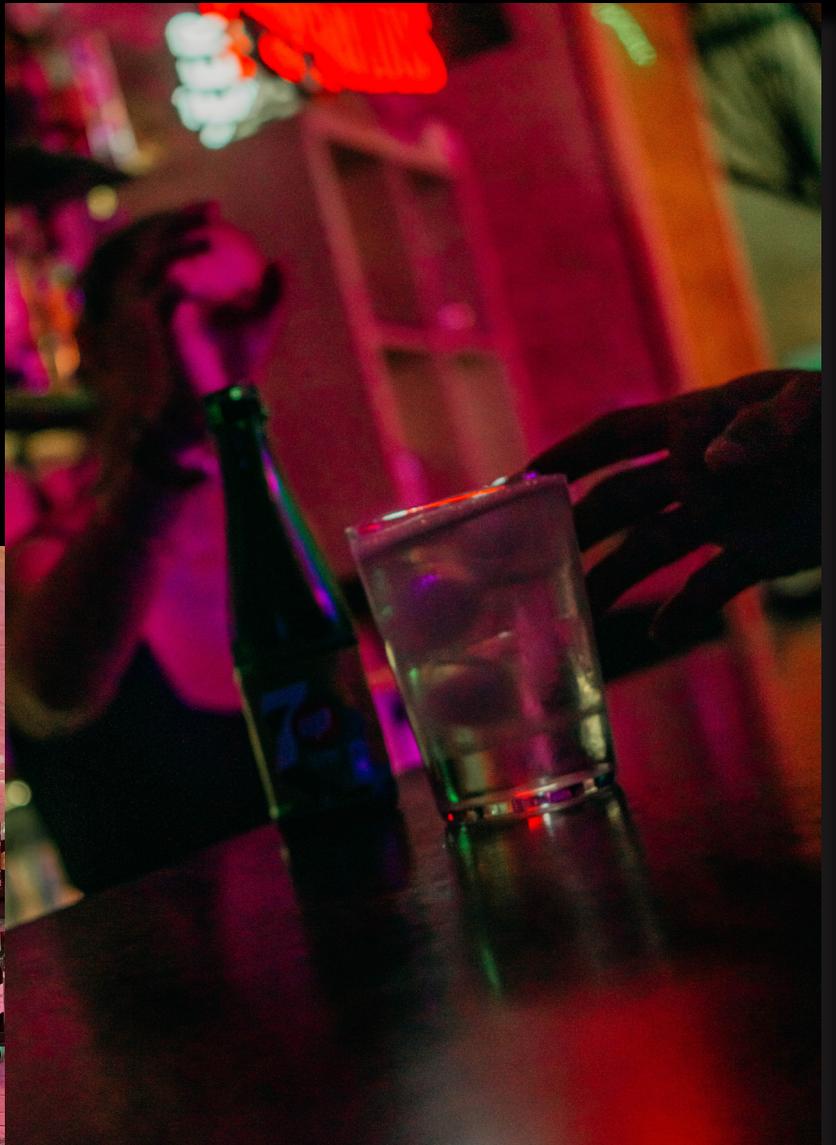


PICASSO

COCKTAIL BAR

Picasso, situado en pleno centro de lepe es referente del ocio en nuestro pueblo. Las tardes flamencas de los sábados, las noches más divertidas y los domingos de bingo son algunas de las opciones que se nos ofrecen. Pub Picasso, el sitio ideal donde pasártelo en grande. Aprovechamos para deseáros un feliz año nuevo de parte de todo nuestro equipo.







El rincón madridista

por **Roque Oria**

¡Muy buenas, amigos y amigas madridistas! Bueno, se nos va el año 2023 y podemos decir que somos líderes en la Liga, aunque empatados a puntos con el Girona. Un 2023 que, en líneas generales, no ha estado mal del todo, ganando la Supercopa de España y la Copa del Rey, en la que estuve presente en La Cartuja.

Quiero destacar que en el mes de diciembre hemos ganado todos los partidos, excepto el partido en el Villamarín contra el Betis, donde se nos escapó la victoria. A pesar de ello, hemos vuelto a lo más alto de la clasificación. La nota negativa es la lesión de Alaba, rotura del ligamento cruzado de la rodilla, que se suma a las lesiones de Militao y Courtois. No sé qué está pasando, los jugadores se están rompiendo y cada vez más. Creo que la carga de partidos en el fútbol es elevada. El fútbol está para disfrutarlo, y si en lugar de jugar 50 partidos al año jugamos 70, es normal que haya tantas lesiones graves.

Volvemos a jugar el día 3 contra el Mallorca, y la buena noticia es la vuelta de las lesiones de Vinicius, Camavinga y Guler. También se hizo el sorteo de los octavos de la Champions, donde nos tocó el Leipzig alemán, un equipo peligroso, pero el Madrid debe estar en cuartos la próxima vez.

Bueno, amigos, feliz Navidad a todos. Que la vida os traiga mucha salud y mucho amor. **¡Disfruten de la vida que estamos de paso!**



El San Roque llega a final de año en puestos de descenso a tercera.

Con una derrota ante el equipo malagueño de El Palo por 1-0 en el Estadio Nuevo San Ignacio, el San Roque dió por concluido el año 2023 de la peor forma posible, ya que a falta de una jornada para el final de la primera vuelta, el equipo lepero ocupa la penúltima posición del grupo 4 de Segunda RFEF.

Con 14 únicos puntos en su haber, el San Roque **ve la promoción de descenso a cuatro puntos, y la salvación directa a cinco**, una distancia nada insalvable pero sí complicada ya que bajan seguro cinco equipos y existe la posibilidad de que lo haga un sexto, mediante dicha promoción. Son varios los factores que han desembocado en esta situación, empezando por lo tarde que se confeccionó la plantilla, con

muchísimos jugadores a prueba hasta escasas fechas del inicio de la competición, situación provocada también por la incertidumbre en el proceso de venta en el que todavía anda sumido el club.

La falta de gol también ha lastrado mucho a los aurinegros, y es que se ha jugado la primera vuelta con tan solo un delantero nato (Mizzian), ya que Seth Vega, el otro atacante con el que se inició el curso, se lesionó nada más empezar la temporada y se encuentra todavía en fase de recuperación.

A todo se le suma la mala suerte en determinados encuentros, y por qué no decirlo, algunas decisiones arbitrales más que discutibles. Ahora llega un parón de tres



semanas, y luego se ha de disputar el último encuentro de la primera vuelta, ante el Orihuela, e inmediatamente después comenzará la segunda vuelta con **un mes de enero plagado de encuentros ante rivales directos de la zona baja**, que esperamos deben suponer un pequeño espaldarazo para comenzar a subir puestos en la tabla.



El mercado invernal será otro tema a tratar, ya que parece que se reforzará algunos puestos claves, como la delantera, aunque pará ello habrá que hacer hueco con alguna que otra salida.

Queda tiempo y no está todo perdido, esperemos que 2024 arranque de mejor forma para el San Roque. Feliz año a tod@s!!!.



Columna Culé por **Daniel Mena**

Fin de Año incierto

Nuestro diciembre comenzó con una importante victoria frente al Atlético de Madrid, un equipo que siempre está en la lucha junto a nosotros y el Madrid por los primeros puestos de la clasificación. Aunque el marcador fue solo 1-0, nuestro Barça controló el partido de principio a fin, demostrando que tiene un gran juego. Sin embargo, sufrimos un golpe duro al perder en nuestro estadio contra el Girona con un contundente 2-4. A pesar de contar con numerosas oportunidades, el Girona nos dio un repaso táctico, mostrando por qué eran líderes en ese momento.

En competición europea, sufrimos otra decepción al perder ante el Royal Amberes por 3-2 en su estadio, aunque ya estábamos clasificados. Estos partidos son vitales para nuestro club en términos económicos, pero nuestros jugadores no lograron ganar, a diferencia de lo que hicieron. Luego, en un enfrentamiento en Mestalla en la Liga, solo conseguimos un empate 1-1, a pesar de mostrar un buen juego. Defensivamente, el equipo sigue enfrentando dificultades, una tarea que Xavi y su cuerpo técnico deben abordar. Para cerrar el año, ganamos contra el Almería, que ocupa el último lugar en la competición, aunque la victoria no llegó sin dificultades.

Por estas razones, los aficionados culés estábamos ansiosos por poner fin a 2023 y dar la bienvenida a 2024 con la esperanza de que nuestro Barça haya mejorado y esté listo para demostrar que puede competir por todos los títulos. Actualmente, estamos a 7 puntos del Girona y el Madrid, que comparten el liderato. El próximo 4 de enero, tendremos nuestro primer partido para demostrar que queremos volver a conquistar esta Liga.

¡Visca Barça siempre!



Julián Prieto, consigue el oro y se proclama campeón del mundo en Bodybuilding

Julián Prieto ha conseguido la medalla de oro en el Campeonato del Mundo PCA en la categoría Mr Bodybuilding Short. El lepero consiguió destacar en dicha competición y hacerse con la victoria tras varios meses de entrenamiento y preparación. El deportista comparte con los lectores de Lepe Actual su enfoque único hacia el entrenamiento, su disciplina, dietas y rutinas ante las diferentes competiciones que afronta.

- ¿Cómo y cuándo empezaste en el mundo del culturismo?

-Empecé a entrenar con pesas a los 18 años, por una rehabilitación de una lesión que tuve en la cadera tras un accidente de coche bastante grave, que por suerte quedó en una mala experiencia.

Aunque yo tenía pensado empezar antes, no pude, por lo que me pasó y después del accidente empecé a entrenar solo el tren superior, con ejercicios específicos de rehabilitación para las piernas, estuve más de un año andan- do cojo y pensaba que no volvería ni a andar ni a correr nunca más. En el año 2011 decidí iniciarme en el mundo de la competición con 27 años.

- ¿Qué te inspiró a dedicarte a este deporte?

-Recuerdo que cuando iba a la biblioteca con mis compañeros de clase a hacer trabajos o a estudiar, siempre buscaba libros de culturismo y me pasaba más tiempo leyendo esos libros que estudiando, realmente me impac- taba ver las ilustraciones.

En el primer libro que me leí eran en blanco y negro, parecían de mentira esos físicos con ese tamaño y esa cali- dad muscular, era lo más parecido que había visto nunca a un superhéroe.

- ¿Cuál es tu rutina de entrena- miento típica durante la tem- porada de competición?

- Mantengo un entrenamiento bastante pesado en un rango de 12-6 repeticio- nes, alternando con técnicas de alto rendimiento como superseries y series descendentes, llegando a veces al fallo con un volumen de trabajo que me permita recuperarme, con 6 o 7 días de entrenamiento.



-¿Cómo estructuras tu dieta durante la preparación para una competición?

-Lo normal o lo más fácil sería ir bajando calorías de los carbohidratos y grasas, mantener las calorías de las proteínas o incluso subirlas en periodos de definición extrema. Eso lo que hacemos en el periodo de competición para poder lucir un físico lo más duro y seco posible, con la máxima cantidad de masa muscular. En mi caso no es así exactamente, al menos en la última fase o parte de la preparación, llegados a un porcentaje graso bastante bajo con la piel fina, pero aún mejorable.

Yo necesito mantener un porcentaje de carbohidratos que me permita seguir entrenando más o menos fuerte y

desarrollar mi trabajo como entrenador con normalidad. A veces he experimentado situaciones no muy agradables por estar demasiado restringido en cuanto a calorías, sobre todo, las que provienen de los carbohidratos. He notado como mi cuerpo no respondía a los estímulos entrenando y llegaba al límite de energías al final del día, afectándome a nivel de motivación y emocional.

-Valoración tras convertirte en campeón del mundo PCA Bodybuilding

-Es algo difícil de explicar, es una sensación increíble de satisfacción y de sentirte pleno, porque lo ves tan difícil de conseguir que cuando estás en el escenario en la entrega de premios y

van diciendo nombres hasta el segundo puesto y solo queda el tuyo, dices "lo conseguí". En ese momento estás en una nube y es una sensación única.

-¿Cómo manejas la presión y los nervios antes de cada competición?

-Bueno los nervios siempre están ahí y la presión pues depende de tí, lo mejor es salir y hacerlo lo mejor que sabes hacerlo, disfrutarlo y pasártelo bien, que al final es lo que te llevas. Cuanto menos pienses, menos presión y menos nervios, al menos eso es lo que a mí me funciona.



Los nadadores leperos, en los Campeonatos de Andalucía Alevín y Junior

El Club Natación Lepe comienza una nueva temporada con unos 80 niños/as y 30 máster. Además, esta temporada 2023-2024 el Club está de aniversario y cumple 10 años de historia, "por lo que es una temporada muy importante y bonita para nosotros", asegura Daniel Santana, entrenador y Directivo del Club.

Santana se muestra satisfecho con los resultados obtenidos en las competiciones pasadas, en las que han destacado los siguientes jóvenes leperos Gonzalo Atencia, Julio Aguaded, Violeta Aguaded y Alina Peña (en la categoría Alevín y Junior). Asimismo comenta que hay que seguir trabajando: "Ahora después de las fiestas comenzamos la segunda fase de la temporada, de enero hasta julio, nos quedan todavía unos meses duros de aquí hasta final de temporada".

-¿Cuál es la filosofía o enfoque principal que guía tu entrenamiento en el club de natación?

-Nuestra filosofía como Club y objetivo más importante es el mejorar y disfrutar de este bonito deporte. Sabemos quienes somos y de dónde venimos.

Somos un club de pueblo con recursos normales de un pueblo donde el conseguir cotas más altas es muy complicado... Hay que tener los pies en el suelo y saber que para conseguir cosas mayores se necesitan muchas otras cosas que aquí no podemos tener.

Lo más importante para cualquier nadador, lo primero son los estudios. Sus estudios son lo primero y luego el deporte. Todo esto no quita que desde el Club Natación Lepe no intentemos llegar a lo más alto...

Siempre trabajaremos en ello y siempre intentaremos que nuestros nadadores lleguen a lo más alto posible y consigan las mejores marcas posibles para poder llegar a los campeonatos de Andalucía y de España.

-¿Cuáles son los aspectos más importantes que buscas desarrollar en los nadadores a nivel técnico?

-La natación es un deporte meramente técnico... Uno de los deportes más técnicos que existe y el trabajo de la técnica es una parte imprescindible a diario.

-¿Cómo manejas los desafíos de motivación y disciplina dentro del equipo?

-¿Cuáles son tus métodos para evaluar el progreso individual de cada nadador y del equipo en general?

Al ser tan técnico e individual se convierte en un deporte mucho de mente y tenemos que intentar que el nadador siga motivado día a día y no se aburra intercalando metidos de entrenamientos enfocados en la práctica de todas las pruebas de cada estilo de natación... Intentamos que cada nadador nade todo aunque después se especialicen en un estilo o en una prueba en particular

-¿Cuáles son los principales valores que intentas inculcar a tus nadadores más allá de la competición?

-Desde el área de Deportes y desde el núcleo interno de nuestro club, los valores del deporte es algo muy importante en el desarrollo de un deportista. Desde pequeños trabajamos valores importantísimos para el nadador como deportista y como persona; como el compañerismo, el trabajo, el esfuerzo, la disciplina, la diversión, la humildad, la deportividad, el respeto, el esfuerzo, la superación y la solidaridad.

¿Cómo incorporas la planificación de competiciones en tu programa de entrenamiento a lo largo de la temporada?

-La natación es un deporte muy complejo, no es solo nadar, cada prueba se nada de una manera diferente y a la vez, cada estilo se nada muy diferente a otro, hay que trabajarlo todo a la vez, no es fácil. Y si a toda esta complejidad, le añades que en cada grupo de



entrenamiento hay de 15 a 20 nadadores donde cada uno es diferente y nada diferente a otro pues imagínate. Y si a todo esto le añades la dificultad de que solo tenemos 2 calles de 25m para los 20, pues imagínate, hay que hacer rompecabezas.

-¿Cómo gestionas el equilibrio entre la exigencia competitiva y el bienestar emocional de los nadadores?

-Hay que estar muy encima de ellos, exprimirlos y exigirles al máximo pero a la vez ser un amigo o un padre para

ellos. Tienes que ganarte su confianza, ser uno más. Y aunque de vez en cuando se les meta mucha caña deportivamente hablando también hay que intentar darle palmaditas en la espalda, escucharlos y ser alguien importante en sus vidas. Al fin y al cabo nos llevamos muchas horas semanales con ellos, tenemos que confiar y hablar mucho unos con otros.



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

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



Servicio Kimby y Aurelio, S.L.

Aurelio Santana Santana
José Antonio Gómez Santana

Polg Huerta Márquez C/ Cañada del Pilar, 18. 21440 Lepe Huelva
Tif. y Fax 959 38 30 85 E-mail: serviciokimbyaurelio.es

Neumáticos - Alineación - Pre ITV
Lavado - Servicio Móvil

ALEMAR  **ELECTRICIDAD**

Juan José Santana Franco

Instalador Autorizado en
Electricidad y Telecomunicaciones

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



Gran éxito de la Escuela de Música de Lepe en el Concierto de Año Nuevo

La Escuela de Música de Lepe amenizó a los leperos con un espectacular concierto de Año Nuevo, dando la bienvenida al 2024 con la mejor música. El evento contó con un lleno absoluto en el patio de butacas y con grandes artistas invitados. Luis Miguel Prieto, presidente de la Asociación Banda Sinfónica de Lepe, nos cuenta cómo han vivido este día tan especial. Dicha entidad se encarga, junto a la Escuela Municipal de Música, de gestionar el funcionamiento de la Banda Sinfónica.

-¿Cómo habéis vivido el gran éxito del Concierto de Año Nuevo este 2024?

- Como cada año, estamos encantados de iniciar el año de esta manera: con música y arropados de nuestro público, que no falla en ninguno de nuestros

conciertos. Estamos encantados de que el pueblo de Lepe y vecinos de los alrededores nos acojan así concierto tras concierto y nos permitan colgar permanentemente el cartel de "no hay entradas".

-Sin duda fue un gran espectáculo, que contó con un lleno absoluto en el patio de butacas y con artistas invitados

-Para nosotros supone que estemos buscando constantemente la forma de mejorar la calidad de nuestros espectáculos. Es por ello por lo que, a veces, nos gusta incorporar al talento de nuestro músicos, el que ofrecen artistas invitados como los que hemos tenido en el pasado Concierto de Año Nuevo. En esta ocasión, contábamos con las prodigiosas voces de Aurora Gómez

y Francisco Escala. Dos artistas con los que hemos colaborado en más de una ocasión. Además, contábamos con el Coro de Castañuela de la Asociación Eulalia Ruiz de Clavijo y Aragón de Moguer y Marzaga de Mazagón. Finalmente, también contamos con las voces de nuestro pequeños de la Escolanía Vocal del Aula Infantil Bilingüe de la EMMML.

-¿Cuántos meses de preparación y de trabajo hay detrás de este concierto de Año Nuevo? ¿Cómo ha sido la planificación, el esfuerzo y el progreso de los alumnos?

-Aunque cada alumno lleva muchísimas horas de trabajo a sus espaldas con sus profesores y en casa, específicamente para este concierto hemos tenido un mes y medio, ya que nues-



tro anterior concierto "Una noche en Broadway", lo tuvimos a mediados de noviembre. A pesar de que hemos tenido poco tiempo, nuestro alumnado siempre responde ante estos retos. Tener un calendario tan apretado nos permite mantener un estado de cierta tensión que aprovechamos para no bajar el ritmo ni el nivel durante toda la temporada.

-¿Hubo algún desafío o momento destacado durante la preparación o ejecución del concierto que le gustaría compartir?

-Aunque hay un sinfín de momentos maravillosos a lo largo de toda la preparación y ejecución del concierto, podríamos destacar dos momentos estelares: por un lado, el estreno del nuevo piano de cola por parte de nuestro profesor, José Antonio Márquez, que nos deleitó con unas maravillosas piezas adaptadas para banda y piano. Y por otro lado, destacaría el momento en que nuestros percusionistas deci-

dieron convertirse en obreros y hacer música golpeando unos tubos contra las cabezas de unos voluntarios del público. Fue un momento graciosísimo que a todos nos encantó.

En cuanto a los desafíos, la propia preparación de un concierto con un repertorio tan extenso y complejo en tan poco tiempo ha sido un desafío en sí mismo. Más aún teniendo en cuenta que muchos de nuestros alumnos se encuentran de exámenes en el instituto y en la universidad, o trabajando fuera de Lepe. Pero con compromiso y organización todo es posible.

-¿Cómo te sientes tras la respuesta positiva del público y qué comentarios habéis recibido de la gente del pueblo?

-En estos días nos están llegando muchísimos comentarios por todas las vías. La gente no para de trasladarnos sus felicitaciones por todo el trabajo y nos dice que cada año nos superamos

y que es una gozada entrar así en el nuevo año. Para nosotros, recibir todo este cariño y apoyo es la demostración de que estamos en el camino correcto. Solo tenemos palabras de agradecimiento para todos los que nos apoyan de una manera u otra.

-¿Cuáles son los objetivos y oportunidades que visualizas para la escuela de música en este nuevo año?

-Nuestros objetivos son seguir creciendo y mejorando el nivel de nuestros espectáculos, hacer disfrutar al público, acercar la música a todos los vecinos y seguir contribuyendo a la formación musical de nuestro alumnado. Después de 15 años de aportación a la cultura de Lepe, queremos seguir siendo un referente de Escuela y proyecto educativo musical en la provincia.



Gente de Lepe

Alejandro Rivera prepara su nuevo trabajo: "Todas las canciones de este disco son especiales, son historias reales"

Alejandro Rivera prepara su nuevo trabajo: "Todas las canciones de este disco son especiales, son historias reales"

Alejandro Rivera dio sus primeros pasos en la música en el Coro del Grupo Scout Rhode's de Lepe y en la Compañía de Ángel Oria del Carnaval de Los Valientes. A partir de ahí, el lepero empezó a escribir sus primeras canciones y a presentarse a los Certámenes de Cantautores que existían a nivel nacional, con los premios obtenidos, pudo financiarse la grabación de su primer disco "La fiesta del agua".

-¿Qué influencias musicales has tenido a lo largo de tu carrera?

-Pues creo que todo lo que he escuchado desde niño hasta la actualidad me ha influido en lo que ahora soy. Desde el folclore de mi tierra hasta la música afroamericana (soul, blues, gospel), pasando por el pop español, la copla, la canción de autor o el Carnaval de Cádiz.

-Sé que vas a sacar un nuevo disco muy pronto y tu canción 'El vuelo' es un adelanto, en ella le cantas a la vida, al

tiempo y a la esperanza ¿Qué te ha inspirado en la creación de tus últimos temas? ¿Y para nuevos proyectos?

-Normalmente me inspira lo que me emociona, lo que me mueve por dentro. Para escribir una canción tiene que emocionarme la historia que voy a contar o la mirada que se acerca. Todas las canciones de este nuevo disco tienen algo en común, que las historias que cuento nacen del corazón, no hay filtros, son historias que he vivido en primera persona o de personas muy cercanas con las que he vivido esas historias. Creo que son canciones con una carga emocional muy grande.

-He visto que muestras en tus videoclips lugares emblemáticos de Huelva y también de Lepe, ¿Qué significa para ti grabar en tu tierra y que estos lugares formen parte de tus proyectos musicales?

-Me encanta presumir de la tierra en la que afortunadamente he nacido. Siempre intento aprovechar la belleza de nuestros rincones y darle vuelo por

medio de los videoclips musicales. Para mí, grabar en Lepe y provincia es como estar en casa, es como volver a mis raíces, significa mucho.

-¿Hay alguna canción en particular de este álbum que tenga un significado especial para ti? ¿Hay alguna historia real que quieras compartir detrás de alguna canción?

-Todas las canciones de este nuevo disco son especiales, porque cada una cuenta un momento importante de mi vida. Todas son historias reales, como por ejemplo en "Todo está en ti". Yo trabajo como educador social en un centro de Protección de Menores y cuando cumplen 18 años tienen que emanciparse. Ese momento es importante y difícil para todo el equipo de profesionales y sobre todo para nuestros menores, después de tantos años con nosotros. Esta canción se la escribí a una de mis niñas el día que se fue, fue mi regalo de despedida.

-¿Cómo describirías tu estilo musical y la conexión con tu público durante tus actuaciones?



-El estilo musical se lo dejo al oyente para que lo defina cuando me escuche, yo considero que hago canciones y las canto, influenciado por todo lo que escuché a lo largo de mi vida. La conexión con el público es muy importante en mis conciertos, elijo con mucho mimo los lugares donde realizarlos.

-A nivel personal y profesional ¿cómo ha sido tu evolución a lo largo de tu carrera?

-Curiosamente siempre han ido de la mano lo personal y lo profesional en esa evolución. Creo que ha sido un proceso lento de crecimiento, de hecho mi último disco se titula "El árbol despacio" como metáfora personal de ese proceso. Y aunque siempre estoy en continuo aprendizaje, es cierto que me siento en un momento de equilibrio, dónde puedo tener esos espacios de creación, expresión musical y emocional.

-¿Puedes compartir algunos de los momentos más emotivos o destacados de tu carrera? ¿Algún concierto o reconocimiento que recuerdes con especial cariño?



-Tengo muchos momentos destacados, pero podría recordar cuando conseguí el Premio del Jurado en el Concurso de Cantautores de las III Jornadas "Sabina por aquí" en Úbeda (Jaén). Y también un momento muy emotivo fue el Concierto del X aniversario de mi primer disco "La fiesta del agua" con la Banda Sinfónica de Lepe en Islantilla el pasado verano de 2022.

Fotografía: Alberto Arroyo



Lepe celebra el sorteo de la campaña comercial "Días dorados"

Espacio patrocinado por:  **Lepe**

La teniente de alcalde de Desarrollo Local del Ayuntamiento de Lepe, Mariana Otero, junto a la presidenta de la Asociación de Empresarios de Lepe-Agelepe, Genoveva Fernández, realizaron el sorteo de la Campaña Días Dorados, celebrado en la Boutique Floral Patrón, regentada por Daniel Prieto.

Los seis premiados con talones de cien euros para invertir en los comercios participantes de esta edición se corresponden con las iniciales de R.M.G, J.P.F., A.B.G.C., M.D.M., L.C.B. y C.P.M.. Además se han extraído tres participantes más, que serán suplentes en caso que desde Desarrollo Local no se pueda contactar con algunos de los premiados principales.

En esta nueva edición de la campaña de dinamización comercial Días Dorados, que se ha celebrado todos los

martes y jueves hasta el 28 de diciembre con descuentos especiales en los comercios, han participado un total de 27 establecimientos.

Entre los comercios colaboradores se encuentran Rocío Trastallino, Gacos, Dia'Or Sport, Flamingo Kids, Multiópticas Lepe, L&C La Cadena, Modas Martín, Ginger Gold, La Boutique del Caballo, Calzados Natali, Amar, LorenKids, Closet, Nataly Shop, Dia'Or, Boutique Floral Patrón, Mary Crazy Shop, Estética Paqui Pérez, Little Kings, Tutú, Vitaldelt, ACivilero, Opticalia Lepe, Tartaletta, Auditec, Dia'Or Regalos y Óptica Álvarez.

La campaña promovida por el Ayuntamiento de Lepe ha contado con la colaboración de Agelepe -Asociación General de Empresarios de Lepe-, Pub Santiamén y Costa Control. En esta edición además ha estado apoyada

por un grupo de influencers de la zona, como son Bella Grao, Mariloli de la Rosa, Saray, Toti Hurtado, Isabel María y Virginia Camacho.

Los Días Dorados **han estado amenizados también con animaciones de calle por las zonas comerciales del municipio**, con protagonistas de superheroínas del mundo de ficción y personajes de animación como Sonic, Picachu y Mario Bros.

La iniciativa Días Dorados se lleva a cabo **anualmente en vísperas de las fiestas navideñas con el objetivo de fomentar el comercio local**, dinamizar las compras e impulsar la mejora, modernización y promoción del comercio del municipio.


PICASSO
COCKTAIL BAR

C/ Mayor, 18. Lepe (Huelva)

NoVe
gastrobar

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

 **GAMMA**
ABREU

www.abreugamma.com

Lepe (Huelva)



SINTONIZA

escúchanos

www.radiolecostaluz.com

 **959 38 27 44**

música
información
deportes
actualidad
concursos






Radiolé **89,2 FM**



LEPE

cerca de ti

 **Canalcosta**
www.canalcostatv.es



INFORMATIVOS
DEPORTES
REPORTAJES
SOCIEDAD
ACTUALIDAD

**Nadie
te informará
como nosotros**



El lepero Santiago Ramírez, testigo de las próximas elecciones en Taiwán



Santiago Ramírez será uno de los dos investigadores de la Universidad de Sevilla que tendrán el privilegio de ser testigos en las elecciones de Taiwán, que se celebrarán el próximo 13 de enero. El joven se desplaza hasta la isla oriental para participar en la misión de observadores internacionales liderada por el líder estudiantil de Tiananmén Wang Dan y su fundación la New School of Democracy.

Se trata de un hecho sin precedentes en la historia de la US, viene a premiar la colaboración fraguada entre la Facultad de Comunicación y personajes de primer nivel en la defensa de la democracia en Taiwán y Hong Kong.

Las elecciones de Taiwán son importantes porque se producen en un entorno de enfrentamiento geopolítico

entre China y Estados Unidos, Taiwán queda ahí en el medio situada como una isla en la que lideró la República Popular. Por lo tanto, desde aquel entonces Taiwán está en una situación indefinida y actúa como un estado independiente.

Aunque solo es reconocido por una docena de países en todo el mundo, pese a ello, tiene relaciones comerciales, culturales, sociales y académicas con numerosos países del mundo.

Además, adquiere una gran importancia porque ha pasado de una dictadura a una democracia vibrante, económicamente importantísima con innovación tecnológica técnica y con lazos académicos en todo el mundo.



-Vas a ser uno de los investigadores de la US que será testigo de las próximas elecciones en Taiwán, ¿Cómo te sientes y de qué forma enfrentas este gran reto?

-Con este reto me siento muy agradecido de representar a Lepe en Taiwán, Lepe estaba presente cuando Kin-Man Chan, líder de la revolución de los paraguas y que se encuentra exiliado en Taipéi (capital de Taiwán), vino a Sevilla en el año 2015. Estuvimos cenando y le conté anécdotas sobre Lepe, cosas que me habían pasado con mi familia. Mis compañeros me pedían que le contara chistes de Lepe y yo le contaba cosas que me pasaban con mi tía o mi tío Chema, él se reía muchísimo.

En la lucha por la democracia en Hong Kong y en Taiwán, los líderes se acuerdan de Lepe, saben dónde está y Lepe está presente en esta batalla que no es solo en China, ni Asia, si no en el mundo entero. Lepe está presente

en ese gran debate y me siento muy orgulloso, los leperos que hemos estudiado, en mi modesta opinión, tenemos la obligación de ofrecerle al mundo nuestro conocimiento y devolvérselo a Lepe engrandecido. Todo ese calor y amor que nos da, nos sirve para cuando salimos al exterior continuar con todo eso y unirlo con el conocimiento que recibimos fuera en las universidades, por lo tanto, de ahí sale un producto sencillamente excepcional.

Esto es importante para la Universidad de Sevilla porque es una forma de reconocer el largo y arduo trabajo que se viene realizando desde hace más de una década, en el grupo liderado por la profesora Mar Llera. Yo soy asistente de ella en colaboración con activistas en defensa de la democracia en Hong Kong y Taiwán, tejiendo lazos con organizaciones de la sociedad civil y líderes académicos a nivel mundial.

-Háblanos del trabajo de investigación que has realizado en los últimos meses, qué conclusiones has sacado de ello y cómo os habéis preparado para la cita que tendrá lugar el próximo 13 de enero

- Cuando se plantean este tipo de trabajos de investigación, se lleva a cabo un estudio previo, la lectura de artículos académicos, el seguimiento de la prensa y los centros de investigación sobre política. De todo ello, se extrae una conclusión preliminar y una visión del terreno, que se complementa con la experiencia vivida en el lugar. Esto incluye entrevistas con los principales partidos políticos, viajes a las sedes donde se están llevando a cabo eventos, visitas a los colegios electorales, debates y foros de discusión con miembros de la sociedad civil.



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.

Sólo palabras exquisitas por Pepa Cordero

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

¡Qué guapa vienes hoy!, ¡Estás más delgado!, ¡Qué bien te queda ese vestido!, Estás más gordita... ¿Estás embarazada?, ¡Qué mala cara tienes! **Irremediablemente solemos opinar, sin mala intención, del aspecto físico de los demás.** Es algo que damos al otro de manera gratuita (por su bien) y en ocasiones la otra persona ha podido molestarse sin que lleguemos a enterarnos. A todos y a todas, alguna vez nos han hecho algún comentario "inocente" sobre nuestro aspecto, que nos ha tocado las "narices". Y desde aquí voy a partir, para **promover la reflexión sobre este tema**, que no es un capricho tiquismiquis al que atacar con "ya no se puede decir nada", sino un tema de salud mental y desarrollo personal.

Conozcamos por tanto un poco más, sobre la importancia de la imagen corporal y su papel en la construcción de la identidad personal y cómo solemos relacionarnos con este asunto, desde nuestras competencias sociales.

A todos y todas nos gusta gustar. La búsqueda de reconocimiento es una necesidad del ser humano; ser visto, reconocido y aceptado. Esta necesidad se equilibra conforme vamos adquiriendo autonomía emocional a lo largo de nuestra vida. Para ello, en un principio nos nutrimos de nuestro

entorno y más delante, de nosotros mismos y de nuestra experiencia. En este sentido, es de vital importancia que las personas que nos rodean nos hayan tratado muy bien y es aquí donde todos y todas tenemos responsabilidad. Formamos parte del entorno de otros y otras y debemos ocuparnos de dar mensajes y opiniones de calidad, usando el mejor abono para que otras personas crezcan, usando palabras que acaricien.

Llegados a este punto, me gustaría hacerle dos preguntas a la persona que lee estas líneas: **¿Qué cosas te gustaría que valoraran los demás de ti? ¿Qué valoras en ti?**

Cuándo los niños y niñas empiezan a descubrir y comprender el mundo, describen lo que les rodea y opinan sobre ello, sin pensar en las consecuencias. Son niños, y ese proceso forma parte de la asimilación de información y percepción del mundo. Por ejemplo, pueden decir en un tono de voz normal: "Ese hombre tiene una barriga muy gorda". Ante este comentario, lo más probable es que sus padres le riñan y le expliquen que no se puede opinar sobre el físico de los demás, o simplemente se rían a escondidas. Sin embargo, aunque desaprobemos o nos sorprenda esa conducta en los más pequeños,

los adultos solemos opinar sobre el aspecto de las personas, a modo de críticas, bromas, halagos, etc. En psicología y parentalidad positiva se sabe que los niños y las niñas no hacen lo que se les dice, sino lo que hacen sus progenitores. De este modo, los niños y niñas que escuchan a sus padres opinar sobre el físico de alguien (desconocido o no), opinarán sobre el aspecto de cualquier compañero o compañera con gran facilidad. Y todos y todas sabemos la cantidad de conflictos de convivencia que dicha conducta genera.

La imagen corporal es algo muy íntimo y delicado y **no está bien usarla como un ataque**, porque por un lado podemos hacerle daño a alguien y por otro estamos creando una sociedad en la que se sobreentienden unos cánones de belleza que no son reales ni saludables y el cumplir con esos cánones, ocasiona cada vez más, trastornos del estado de ánimo y de la conducta alimentaria.

Esta importancia que le damos al físico puede provocar que tanto los niños y niñas, como nosotros, equivocadamente, pensemos que el valor de la persona viene dado en gran medida por el aspecto personal. En este sentido, en la pregunta del inicio, ¿Has pensado muchas características



físicas o por el contrario te han venido a la mente, valores, cualidades y habilidades? Podemos cuidar nuestro entorno social, empezando con valorar las **cualidades, actitudes y valores** en los demás, en vez de su color de pelo, peso, estatura y ropa que llevan. No digo que no se halague a las personas, sino que nuestros halagos pueden ser de mejor calidad, incorporando aspectos que apoyen a la persona y promuevan su desarrollo personal. Por ejemplo: me encanta tu creatividad, cada vez que estamos juntos me recargo de energía, eres súper divertido, etc.

Además de hacer halagos de calidad, podemos también controlar ese impulso de opinar inmediatamente sobre el aspecto de otras personas. Hace tiempo leí en las redes una fórmula que me encantó. Consiste en hacerse esta pregunta, antes de hacerle un comentario a alguien: **¿Puede cambiarlo en 5 minutos?** Dilo. Si no, la persona no lo necesita.

Por ejemplo; Puedo decirle a alguien que tiene una pestaña en la mejilla, porque puede retirarla en un segundo. Sin embargo, no sirve de nada que le diga: ¡Vaya grano te ha salido!, porque ya ella lo sabe y

nosotros no tenemos 6 años, para ir señalando todo lo que nos sorprende. En la construcción de la propia identidad nuestros hijos e hijas le dan bastante importancia al físico, debido x un lado, a los cambios que experimentan y debido también a que los padres y las madres opinamos continuamente sobre ello, enfocando o dirigiendo su atención hacia esos aspectos: ¡uy! Que piernas más largas tienes, ¡qué alto eres, ¡qué bajito, qué culito más respingón, vaya barriguita! Todo esto no es necesario para su desarrollo personal y solo es algo que llama nuestra atención y expresamos sin ni siquiera pensarlo. ¿Qué pasa por la mente de un niño y la niña en esos momentos?:

- Se puede opinar del físico
- Hay algo en mí que llama la atención de los demás.
- Puede ser que haya algo malo en mí.
- Mi físico es importante para los demás.
- Debo ser perfecto o perfecta
- No cumplo los cánones establecidos, etc.

Al igual que en muchísimos aspectos, nuestros hijos no necesitan nuestra opinión, ya que estamos condicionándolos en su percepción de su cuerpo y podemos dañar su autoestima. Opinemos sólo cuándo nos pregunten. No contaminemos el concepto que están construyendo. Para recordar esta premisa, cuándo queramos opinar sobre algo del aspecto de los hijos o menores que estén cerca, podemos repetirnos:

¡Silencio, se está construyendo una persona!, no contamine la escena y disfrute del proceso.

Así que, recapitulando, opinar sobre el físico de los demás promueve conflictos de convivencia, distorsiones en la construcción de la identidad personal y trastornos de salud mental. Es posible mejorar nuestras competencias sociales y opinar sobre las cualidades personales de las personas, lo cual genera un entorno **respetuoso y seguro**, en el que poder crecer y desarrollarse en plenitud. El físico de cada persona es algo íntimo y no se debe tocar sin permiso, ni siquiera con las palabras.

CAMPAÑA DEL JUEGO Y EL JUGUETE NO SEXISTA, NO VIOLENTO

• LAS reglas DEL **juego** ESTÁN cambiando

"Vivo muchas aventuras
gracias a Marta"



Pasión

POR SIERRA NEVADA

TEMPORADA 23/24



Junta de Andalucía



GRUPO COA SERVICIOS

**AUXILIAR DE CONTROL - LIMPIEZA - MANTENIMIENTO
SOCORRISMO - TRANSPORTE VIP - ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES**

 N. Res. San. Juan, 6 2ºA. Lepe. Huelva

 info@coaservicios.es

 0034 627 275 097

 @COAProfesionales

www.coaservicios.es

**COA
SERVICIOS**
627 275 097



¡PROTEGE A TUS CLIENTES Y TRABAJADORES CON COA SERVICIOS!

*Busca la sonrisa...
y encontrarás calidad*



**Elige calidad
elige SICTED**

**Sistema Integral de
Calidad Turística en Destino**



ISLA CRISTINA ISLANTILLA LEPE

se DISTINGUEN