

Aranda y Comarca. PUBLICACIÓN DE MAYOR DIFUSIÓN. 58 años a su servicio. SU PUBLICIDAD AQUÍ: 947 50 80 12 info@carteleraarandina.com

LA PUBLICACIÓN DE MAYOR CIRCULACIÓN DE LA COMARCA. 12.000 EJEMPLARES. DISTRIBUCIÓN GRATUITA

CARTELETA
CARTELETA

GACETA COMARCAL DECENAL, DÍAS 1, 10 Y 20
MARCA Y FORMATO REGISTRADOS
2ª ÉPOCA - D.L. BU-285-1987 - PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN

ARANDINA
FUNDADA EN 1956 POR SULIDIZA
¡La más antigua de Aranda!

www.carteleraarandina.com
info@carteleraarandina.com

N.º 741 - 10 DE MAYO DE 2014

EDITA: CARTELETA ARANDINA, C/ MONTAS, 2 - NIVL 640 29 93 69
TEL./FAX 947 50 80 12 - 09400-ARANDA DE DUERO (BURGOS)

El contenido de los artículos y publicidad no refleja necesariamente la opinión y responsabilidad del editor.



FOTOS PARA EL RECUERDO.- Celebrando la Fiesta de San Isidro. Años Cincuenta.
(Comentario en la Sección "Notas Arandinas").

El Mundo es Social ¡Síguenos!



helado artesanal + café

Muska

25 sabores de helados artesanales
copas de helado - batidos
café especiales - crêpes - gofres
brownies con helado - cucuruchos
helados para llevar - refrescos
terraza - desayunos...

C/ Isilla - Plaza Constitución

PELETERO
Andrés González

- * Confección a medida.
- * Arreglos y transformación de modelos.
- * Conservación de prendas.

Antonio y Manuel Cebas, 5 - 2.ª B • ARANDA
Tels. 91 579 42 49 • 947 50 09 48

LIPIN ESPECTÁCULOS Y ANIMACIÓN Bodas, Fiestas pueblos con discomóvil y camión escenario.
5% DTO. CON ESTE RECORTABLE. Dtos. Especiales Grupos - 619 74 61 44 lipinespectaculos@gmail.com

Novedades: Odontología SIN DOLOR con BIOLASER
Fundas **SIN METAL** altamente estéticas, colocadas en un solo día, sin arreglos provisionales, sin molde y sólo con un escáner digital de tu boca.
...y **LO MEJOR** con **MUY BAJO COSTE** porque la tecnología la tenemos nosotros, **ÚNICA** clínica en Aranda que te la ofrece.
Innovación, excelencia y prestigio.

CLINICA DENTAL
SALUD TOTAL

NUESTRA EXPERIENCIA ES TU MEJOR GARANTÍA

www.saludtotal.com

Aranda de Duero - Av. Castilla, 49 - 947 51 26 16
Roa - Pl. Mayor Sta. María, 2 - 947 54 00 05

Abrimos Sábados de 9 a 13 h.

Nuevo **BigMat Dismar** Para Todos

CENTRO INTEGRAL PARA REFORMA Y DECORACIÓN DE TU HOGAR

Avda. Portugal, parcela 17. ARANDA DE DUERO
947 513 281

Ctra. Fedresca, km. 0,800. REDA
947 540 064

Grupo Dismar Duero, S.L.

DAVID ANTÓN, SUBCAMPEÓN EUROPEO ABSOLUTO, DESLUMBRA CON EL TABLERO DE AJEDREZ A SUS 18 AÑOS (I)

La madurez de David Antón, de 18 años, es la del sentido común y la naturalidad, la de un joven que también disfruta con las mismas cosas que cualquier otro chico de su edad pero con el único añadido de jugar excepcionalmente bien al ajedrez. Si los tópicos sólo

dientes nuevos en un solo día

CLÍNICAS DENTALES
SONRISASalud

ARANDA
Burgo de Osma, 64 Bj

947 510 269

CETYC CETYC.es

CENTRO DE ESTUDIOS DE TRANSPORTISTAS Y CONDUCTORES

Curso Presencial de Competencia Profesional de Transportes **EN ARANDA**

Plazo de solicitudes: Hasta el 23 de Mayo incluido

Examen: En Octubre
Información: 727 71 66 93

fueran tópicos, diríamos que aunque nacido en Murcia y madrileño de adopción desde que tenía un año, sus genes son los de la Castilla profunda, las de un hijo de padres nacidos en dos pequeños pueblos de Burgos: Fuentecén (227 habitantes) y Fuentelcésped (223), que a veces en familia discuten cariñosamente sobre qué pueblo es mayor. Pese a contar con un palmarés que empieza a hacer historia –un subcampeonato del mundo sub-18 o el reciente subcampeonato de Europa absoluto de Ereván (Armenia)–, Antón sigue con los pies en el suelo. Poco importa que en el Europeo haya superado a una pléyade de grandes maestros de la antigua Unión Soviética, con los que los jugadores occidentales tradicionalmente compiten en desventaja: la prudencia preside sus palabras. En sus partidas, aparte de su fortaleza psicológica, siempre hay lucha, lucha y lucha;

(Continúa en página 2)

PONCIANO
CARPINTERÍA DE ALUMINIO, S. L.

CARPINTERÍA CON ROTURA DE PUENTE TÉRMICO, SISTEMAS EUROPEOS

LE INSTALAMOS SUS VENTANAS EN EL DÍA

SERIES CORREDERAS • SERIES ABATIBLES • COMPLEMENTOS

Ctra. Salas, Km. 1,9 - Tel. 947 51 00 40 - ponciano@ponciano.com - www.ponciano.com

B d B

RINCON

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN, AZULEJOS, PAVIMENTOS Y MADERAS

AHORA PROMOCIÓN EN ESTUFAS Y CALDERAS DE PELLETS

PELLETS DE CALIDAD

P. I. Allendeduero - Av. Portugal, Parc. 30
Tel./Fax: 947 51 54 30 - Móvil 669 86 57 43
rincon@grupobdb.com - ARANDA DE DUERO

MOTOR Agencias Oficiales

SEAT - AUDI
VOLKSWAGEN-SKODA
 ELECTRO-SANZ HNOS
 Pol. Prado Marina 947 51 23 02



GARAJE MARTÍN
 Ctra. Madrid-Irún, Km. 161
 Tel. 947 50 38 62

GRUMECA
 SERVICIO OFICIAL CASE
 Servicio especializado en:
**TRACTORES NEW HOLLAND Y
 VEHÍCULOS NISSAN / RENAULT**
 Ctra. Madrid-Irún, Km. 161 (junto ITV)
 Tel. 947 51 07 43

AUTOMOTOR J.R.
 SERVICIO ESPECIALIZADO EN:
 HYUNDAI / KIA / SUZUKI / SSANGYONG
 AUDI / VW / BMW / HONDA
 Ctra. Madrid-Irún, Km. 161 (Junto a ITV)
 Tel. 947 51 50 55

PEUGEOT
FALAFÁ, S. A.
 Ctra. Madrid, Km. 155
 Tel. 947 50 12 11

TOYOTA
 AUTOMÓVILES MARRO, S.L.
 Pol. Industrial Ctra. Valladolid P-141
 Tel. 947 50 45 13

**CHEQUES DESCUENTO Y REGALOS
 EN REPARACIONES Y NEUMÁTICOS**

ESCAR AUTOMOCIÓN
 CAMBIOS AUTOMÁTICOS - MECÁNICA
SERVICIO 24 H.
 Pol. Ind. Allendeduero. Av. Portugal, 78
 Tel. 629 72 56 89

FIAT
AUTOMAR
 Avda. Luis Mateos, 42 (frente a Michelin)
 Tel. 947 50 71 44

OPEL
MOTOR ARANDA
 Avda. Portugal, Parcela 5
 Tel. 947 50 90 50

RENAULT
AUTOJESA, S.A.
 Ctra. Madrid-Irún, Km. 161
 Tel. 947 50 01 43

LANDINI
TALLERES MAR-VIC, S.L.
 P.I. Allendeduero. Ctra. Valladolid, s/n.
 Tel. 947 50 38 15

ATLÁNTIDA SPA
OFERTA MAYO
3 CIRCUITOS POR 45 €
 Avda. Ruperta Baraya, 5 - Tel. 947 51 00 75

(Viene de portada)

el concepto de rendición no existe: "Quizás por eso siempre he sido del Atlético, porque somos sufridores". Un sufrimiento que el Atlético de Madrid en recompensa a su actuación, plasmó invitándole a él y a su familia a presenciar en el palco de honor el partido con el Español. "En Ereván no pude ver ningún partido por televisión, y sí otros de la liga española, ya que las retransmisiones del Atlético están vetadas por llevar publicidad en la camiseta de Azerbaiján, país con el que Armenia no mantiene relaciones por las disputas territoriales que mantienen", comenta Antón.

(Continuará)

VISITA A ARANDA



Elena María Isabel Dominica de Silos de Borbón y Grecia, Infanta de España

GUÍA MÉDICA Y CONSULTAS DE OTROS PROFESIONALES

emotionpsicólogos
 Niños - Adolescentes - Adultos - Parejas
 Plaza Arco Isilla, 5 - Planta 1.ª, Puerta 5 - ARANDA
 Tel. 688 93 31 17 - www.emotionpsicologos.com

EDUARDO GIL DE LA PUENTE
 Podólogo
 Cirugía podológica, uñas incarnadas, papilomas, plantillas, siliconas, dedos en garra.
 C/ San Antonio, 7 - 2.ª B
 Tel. 947 50 63 03 (Consulta previa petición de hora)

DRA. HAYDÉE ALICIA LÓPEZ ARGÜELLES
 Ginecóloga
 Embarazo • Diagnóstico prenatal • Ginecología de la adolescente
 • Planificación • Patología mamaria • Menopausia • Ecografía
 Tels. 91 657 24 26 - 628 15 52 50 (previa cita)

JULIÁN GIL DE LA PUENTE
 PODÓLOGO
 Deformidades del pie, plantillas, siliconas, papilomas
 C/ Carro, 21 - 1.ª. Tel. 947 50 64 34

ISABEL JUEZ JUEZ
 PSICÓLOGA - PSICOTERAPIA
 N.º COLEGIADO: CL-2896
 • Técnica de Liberación Emocional (EFT) • EMDR
 Tel. 622 03 03 20

CONSULTA DE FISIOTERAPIA
INÉS CASTILLA
 C/ Sol de las Moreras, 4
 Tel. 633 03 28 35

Anúnciate en



PSICÓLOGA
Yolanda González Aranzón
 TERAPIA DE FAMILIA, NIÑOS Y PAREJAS
 Plaza La Resinera, 4 Bajo - Cita previa: 665 36 32 97

PSICÓLOGA - PSICOTERAPIA
ROSA ARANDILLA
 Evaluación y Tratamiento con programas individualizados, en niños, adolescentes, adultos y parejas
 C/ Béjar, 9 - 2.ª C • Tel. 947 50 77 00

ZARA SIMÓN DELSO
 PODÓLOGA
 Uñas incarnadas, Papilomas, Hongos, Plantillas personalizadas, Siliconas, Podología deportiva, Pié diabético...
 Plaza Mayor, 12 - 1.ª - Cita previa Tel. 947 51 33 77

OPTICALIA DELTA
 ÓSCAR FUENTENEUBRO COL.: 15.744
2.ª GAFA GRADUADA X 1€ - Consultar Promoción
 C/ Burgo de Osma, n.º 11
 Tel. 947 058 701 - www.opticaliadelta.com

**CENTRO RECONOCIMIENTOS
 MÉDICOS Y PSICOTÉCNICOS ISILLA
 CONDUCTORES Y ARMAS**
 Consulta Oftalmología: Dr. Sábér
 Lunes a jueves, de 10 a 14 y 16,30 a 18,30 h. Viernes de 10 a 13,30 h.
 Comercial Isilla - Tel. 947 51 06 26

PIEVITAL PODOLOGÍA
ANA BELÉN PASCUAL
 C/ Miranda do Douro, 17 Traseras
 (Junto Ambulatorio Sur)
 Tel. 947 04 88 21

Clínica de Rehabilitación Aranda
FISIOTERAPIA
 OSTEOPATÍA • NEUROLOGÍAS • DEPORTIVO
 DOLORS MUSCULARES • ACUPUNTURA • ELECTROTERAPIA
 Burgo de Osma, 64 - Tel. 947 51 13 50 - ARANDA

Centro Policlínico Aranda

RESONANCIA ABIERTA POLICLÍNICA ARANDA

Medicina Familiar y Comunitaria ...	Dr. Pablo Fernández-Rivera Ruiz	Especialista en Radiodiagnóstico ...	Dr. Luis Castaño Martín
Traumatología y Cirugía	Dr. Ángel Álvarez Romera	Fisioterapeutas	Dr. José Antonio Alonso Fernández
Ginecología	Dr. Alejandro Benito Jiménez		Alberto Madrigal Cubero
Otorrinolaringología	Dra. Mercedes López Merino		Ángela de Frutos Arranz
Urología	Dr. Francisco Ruiz González		Maria Juarraz Cabañes
Oftalmología	Dr. Ryszard Szczesniowski		Elena Sanz Sanza
Dermatología	Dr. Jesús Lorenzo Alonso Vargas	Enfermería y Analíticas	Rebeca Caceres Gil
Cirugía general	Dra. María García Sánchez		Verónica Arce Agüera
Alergología	Dr. Bashar Salim Abdelgader	Técnicos en Radiodiagnóstico ...	Lucinia Esteban Gete
Psiquiatría	Dra. Elena Aragonese Gilsanz		Lucía de Llano Gonçalves
	Dra. Marta Alonso Santamaría		

Antonio y Manuel Cebas, 1 • 09400 ARANDA DE DUERO • Tel. 947 04 83 00 • www.centropoliclinicoaranda.com

atlas
 CENTRO MÉDICO
 C/ San Lázaro, 21
 Tel. 947 51 17 68
 ARANDA DE DUERO
 info@atlasaranda.com
 www.mdAtlas.com

Servicios:

• Análisis Clínicos	Dra. D.ª Iris Martín Raymondi
• Cardiología	Dr. D. Diego Martín Raymondi
• Cirugía y Digestivo	Dr. D. Mohammed Daliz Al-Sayyad
• Urología	Dr. D. Gonzalo Nieto González
• Ginecología y Obstetricia	Dr. D. Adrián Martín García
• Medicina de Familia	Dr. D. José Beltrán Fernández
	Dra. D.ª Eliane Navarro Cobo
	Dr. Rafael Reyes Marés
	Dr. D. José Luis Delgado Morales
	Dr. D. Mario Folgueral Pérez
	Dra. D.ª Reyes Fernández Laureda
	Dr. D. Gonzalo Nieto González
	Dra. D.ª Luisa Fernanda Lostau Ull
	D.ª Elena García de Pablo
	Dr. Bassamabu Jock
	D.ª Sara Veiganzones Benito
	Dr. Iván Herrera Ruano
	Dra. D.ª Nuria Rey Benito

Técnico de Rayos

Depilación por láser "Alejandrita - Ndyag" bajo supervisión médica
Psicotécnicos para renovar Permisos de Conducir y Armas

OCIO, CULTURA Y ESPECTÁCULOS

**¿QUIERES HACER PRÁCTICAS
 EN EL MUSEO DE LOS AROMAS?**

LLÁMANOS al 947 55 74 42
 de miércoles a domingo
 de 10:00 a 14:00 h. y de 17:00 a 20:00 h.
Y MÁNDANOS TU CURRÍCULUM a:
 contacto@museodelosaromas.com

EXPOSICIONES

Hasta el 26 de julio
 CRISTINO "Anomalías Estructurales". CULTURAL
 CAJA DE BURGOS (Plaza del Trigo, 8). Lunes a
 viernes de 19 a 21 h. Sábados de 12 a 14 h.

CINE

13 de mayo
 "Stockholm", de Rodrigo Sorogoyen. TEATRO
 CINE ARANDA (Cine Club Duero), a las 21:30 h.

20 de mayo
 "La herida", de Fernando Franco. TEATRO
 CINE ARANDA (Cine Club Duero), a las 21:30 h.

27 de mayo
 "De tal padre, tal hijo", de Hirokazu Kore-Eda.
 TEATRO CINE ARANDA (Cine Club Duero), a
 las 21:30 h.

TEATRO

16 de mayo
 "Maridos y Mujeres". Fundación Teatro de la
 Abadía. Teatro de texto contemporáneo.
 CULTURAL CAJA DE BURGOS (Pl. del Trigo, 8),
 a las 20:30 h.

MÚSICA

10 de mayo
 Concierto. Banda Municipal de Música "Villa de
 Aranda". Banda de la Escuela Municipal de
 Música "Rivas Vaciamadrid". PLAZA DEL
 TRIGO, a las 20:30 h.

15 de mayo
 Jazz Aranda. Patricia Krauss. Divazz.
 AUDITORIO CASA DE CULTURA (Pl. del Trigo, 9),
 a las 21 h.

17 de mayo
 Noche de Ronda. Noche de museos y de música,
 leyendas, magia y teatro EN LAS CALLES Y
 PLAZAS, de 20 a 2 h. de la madrugada.

31 de mayo
 Recital de Piano. Antonio Baciero. CULTURAL
 CAJA DE BURGOS (Pl. del Trigo, 8), a las 20:30 h.

CONFERENCIA

21 de mayo
 "La Eucaristía en la Teología", a cargo de Raúl
 Berzosa, Obispo de Ciudad Rodrigo. Organiza:
 Comisión Diocesana Pastoral en torno a Las
 Edades del Hombre. AUDITORIO CASA DE
 CULTURA (Pl. del Trigo, 9), a las 20 h.

BIBLIOTECA MUNICIPAL

Lunes a viernes, de 9,30 a 14,30 h. y de 16 a 21 h.
 Sábados, de 10 a 13,30 h.

**MIRA ESTA IMAGEN
 ALRREVÉS**



• **LAS BASURAS** • Atención a los días amarillos: **10 - 17 y 24**. No saque la basura. Estos días no hay recogida.

FORESTAL RAUZO

VENTA DE PELLET en saco y a granel

COMPRA-VENTA DE LEÑAS
SERVICIO A DOMICILIO
TRABAJOS FORESTALES

Tels. 669 42 84 10 - 669 42 84 11

24 HORAS

TAXI

658 09 09 62
www.taxiaranda.es

NOTAS ARANDINAS

FOTOS PARA EL RECUERDO

Envíanos tus fotos.

Publicaremos las fotografías que nos entreguen, siempre que sean curiosas o tengan algún interés.

FIESTA DE SAN ISIDRO

Ya hemos dejado atrás la celebración de la Cruz de Mayo, un festejo que sigue siendo muy popular en Aranda, aunque ciertamente no tiene tanta fuerza como en otros tiempos, cuando el repiqueteo de los pitos y castañuelas de los chicos se dejaba oír por todas las calles durante las dos semanas anteriores a la salida de la famosa cruz.

Habiendo quedado atrás dicho festejo, se aproxima ahora otro también muy popular: el de San Isidro Labrador. Se trata de una de las fiestas más alegres, simpáticas y concurridas del año. Su celebración suele realizarse como sigue: por la mañana, los cofrades, devotos y simpatizantes se dirigen a la ermita del santo donde se oficia una misa, a cuyo término marchan en procesión por la campiña alrededor de la ermita. Al llegar la tarde es cuando la fiesta alcanza su mayor animación; las gentes preparan meriendas en la extensa y mullida pradera de ermita, que vista desde lejos ofrece un alegre y pintoresco panorama, y desde dentro, un ambiente sensacional. Los más pequeños disfrutan de esta fiesta como nadie. Les encanta hacer sonar las campanillas de los bueyes del Santo y recorrer los típicos puestos de golosinas que se instalan en torno a la romería campestre.

La imagen que publicamos en esta ocasión fue tomada en una de las celebraciones de San Isidro de los años cincuenta del pasado siglo. Figuran en ella, arriba, de izda. a dcha.: Jesús Portela, Miguel Velasco y El Litri. En la parte inferior: Pedro Morris, Valentín Cisnal, Teodoro Velasco, Benito Sanza, Félix Brogeras, José Illera, Andu Peñalba y Julián Illera. Montado en el macho aparece Luis Brogeras.

DENTAL - ART

IMPLANTES OSTEO INTEGRADOS

- PRÓTESIS FIJA • PRÓTESIS REMOVIBLE
- ATTACHES • MICROFRESADOS • ORTODONCIA

AHORA TAMBIÉN CORONAS ESTÉTICAS SIN METAL

CON LAS TÉCNICAS MÁS AVANZADAS REALIZADAS POR PROFESIONALES TITULADOS EN ALEMANIA

Carrequemada, 23 - Teléfono 947 51 11 22 - ARANDA DE DUERO

ABRIL 2014

• Nacimientos: 33

FOTO BERAPA

Revelado 1 hora

• Bodas • Comuniones
• Foto Carnet • Estudio...
Pedrote, 12 • Tel. 947 50 50 45 • ARANDA

• Matrimonios: 3

Desde 1973
40 Aniversario
Floras Filo
696 96 03 53
Av. Burgos, 3
Arreglos Funerarios, Ramos de Novia
y Decoración Floral para Iglesias

• Defunciones: 39

FUNERARIA
FUNELCA
TANATORIO - CREMATORIO
Tels. 900 100 715 (Gratuito) - 947 50 19 55
Aptdo. Correos 406 - ARANDA DE DUERO

Orcajo
www.orcajo.org - contacto@orcajo.org - 947514970

OPTICALIA DELTA
CENTRO AUDITIVO
C/ Burgo de Osma, 11 - ARANDA DE DUERO
Tel. y Fax: 947 05 87 01
www.opticaldelta.com

FARMACIAS DE GUARDIA - Mayo

Ana Prada de las Heras, C/ Duero, s/n. 947 50 00 39
Días: 10 - 22

Inmaculada de Lama, Avda. Luis Mateos, 1 947 51 26 66
Días: 11 - 23

A. M.^a GONZALEZ LAFONT, Burgo de Osma, 27 947 51 05 04
Días: 12 - 24

A. SANZ HERNAN, San Francisco, 31 947 51 30 13
Días: 13 - 25

M. Blanco Planas, Pizarro, 6 947 51 15 23
Días: 14 - 26

P. TOMAS GARCIA, Avda. El Ferial, 11 947 50 07 52
Días: 15 - 27

A. García Hernando, Avda. Castilla, 57 947 51 48 37
Días: 16 - 28

M. ÁNGEL LAZARO, Plaza Mayor, 11 947 50 02 69
Días: 17 - 29

M.^a Luisa Arribas, Plaza Mayor, 13 bis 947 50 01 51
Días: 18 - 30

J. A. DE LAS HERAS, C/ Isilla, 30 947 50 01 85
Días: 19 - 31

JAVIER FDEZ. GLEZ., Pl. Obispo Acosta, 4 947 50 11 29
Días: 20

R. BERDUGO LAZUEN, Avda. Castilla, 54 947 50 12 37
Días: 21

Antes de desplazarse a la Farmacia, llamen por teléfono.

GUÍA DE EQUIPAMIENTO

COCINA Y BAÑO

ARROMAR servicios de calidad
Muebles de COCINA y BAÑO
Fabricación propia de muebles a medida
C/ Pío XII, n.º 11 • Tel. 947 50 40 07

MENAJE

Casa Valdazo
MENAJE • FERRETERÍA • MERCERÍA
Santa Lucía, 5 - Tel. 947 50 01 20 - ARANDA

ALUMINIO Y PVC

ALUARTE Aranda
SOLUCIONES EN ALUMINIO Y PVC
• Fabricación e instalación de puertas y ventanas de Aluminio y PVC.
• Fabricación y diseño de fachadas ligeras.
• Puertas automáticas peatonales.
info@aluarTE.net / www.aluarTE.es
Pol. Ind. Allenduedero, Avda. Portugal, 71.
09400 - Aranda de Duero
Tel. 947 512 256 / Fax: 947 512 166

MÁS MUEBLES

MUEBLES GORMAZ
¡¡Somos Fabricantes!!
C/ Postas, 9, Bajo
947 10 77 40
más que muebles

TERRAZA Y JARDÍN

BigMat
Dismar
Avda. Portugal, 17 - ARANDA
Tel. 947 513 281

COLCHONERÍA

LA CASA DE LOS COLCHONES
Equipos de Descanse
PRIMERAS MARCAS
Avda. Castilla, 37
Tel. 947 50 23 72
Aranda de Duero

MES DE MAYO:
Descuento Primavera
Consulte condiciones
947 50 80 12
info@carteleraarandina.com

A TU SALUD

NUOVA APERTURA
mimi nails
TODO PARA LAS UÑAS
C/ Ronda, 10 - 658 88 09 25 - 947 07 05 29

La Botica Natural

HERBOLISTERÍA, DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Fuenteminaya, 10 - Tel. 947 50 57 46 - ARANDA

herbolario EL TRÉBOL

Centro Com. Isilla - Tel. 947 504 809 - ARANDA
Natural MADORA
C/ Burgo de Osma, 66 - Tel. 947 502 209 - ARANDA

Q. Natural

TU TIENDA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS:
Alimentación, alimentación infantil, productos frescos, productos de limpieza, higiene...

HERBOLARIO
CONSULTA HOMOPATÍA-ACUPUNTURA (Cita previa)
Av. Castilla (Al lado n.º 49 - frente Dominicas) - Tel. 947 06 87 77

SALUD - BELLEZA - BIENESTAR

Prevenir las varices

Las varices son una consecuencia natural del envejecimiento. Las venas, que se encargan de transportar la sangre desde las piernas, los brazos y otras partes del cuerpo de regreso al corazón, reducen su capacidad de transporte a medida que pasa el tiempo y, como consecuencia, la sangre tiende a amontonarse y provoca que las venas se dilaten, pudiendo ser éstas identificadas a simple vista.

Prevenir la aparición de varices exige poner en marcha dos estrategias que son de sentido común: 1) desarrollar hábitos saludables y 2) cuidar con disciplina la dieta que uno hace.

Las siguientes recomendaciones pueden ser de gran valor para prevenir la aparición de varices: evitar estar en quietud durante periodos de tiempo muy largos; evitar posturas que dificulten la circulación de la sangre (cruzar las piernas al sentarse durante largo rato es una de esas posturas); en el caso de las mujeres, utilizar calzado de tacón bajo; reducir la ingesta de sal y aumentar la de fibra; caminar, al menos, 45 minutos al día.

Centro de Estética
Inelca
C/ San Antonio, 9 - ARANDA
Tel. 947 50 12 53
8 sesiones de cavitación + presoterapia + termo + masaje = 450 euros

phylos
Béjar, 12 - ARANDA
Tel. 947 10 72 02
Fisioterapia, osteopatía y rehabilitación

YOGA&PILATESCENTER
CENTRO ESPECIALIZADO
Tels. 618 98 52 98 (Domingo) - 676 68 36 63 (Julián)
yogapilatescenteraranda@hotmail.com
www.arandayoga.wordpress.com

Quiromasaje DEPORTIVO
Puerta Nueva, 14 - ARANDA
Tel. 947 501 220

Nueva Imagen
ESTÉTICA CENTRO. Peluquería. Estética facial y corporal. Masajes. Consulta médico estética.
Plaza de la Constitución, 5, 1.º - ARANDA
CITA PREVIA: 947 51 28 19

Manicura, Pedicura
Uñas de gel y acrílicas
Molina-t
FOTODEPILACIÓN AL MEJOR PRECIO
TODOS LOS DÍAS DEL MES
Centro Comercial Isilla
Tels. 947 07 04 08 - 693 01 20 42

PUNTO LIMPIO MÓVIL - UBICACIÓN: • Lunes: Avda. General Gutiérrez • Martes: Plaza de la Hispanidad
• Miércoles: Calle Padre Janáriz • Jueves: Calle Antonio Machado • Viernes: Eras de Sta. Catalina