aesfas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR

REVISTA INFORMATIVA Nº 24

OTOÑO 2020

PREMIO ECOFIN "IMAGEN DE ESPAÑA" 2020

aesfas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR

Use la aplicación GRATUITA de AESFAS

aesfas

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL ASOCIADO **96 226 03 36**

LUNES - VIERNES de 9 a 13 h y de 15 a 19 h

Escanee estos códigos QR con su móvil y conózcanos.

DESCÚBRENOS aesfas

Disfrute de sus mejores momentos plenamente

Toda la información en:

www.aesfas.org

Entre en nuestra página web.
Todas las noticias y recursos a su alcance para hacer su vida más fácil.
Descubra todo un mundo lleno de sorpresas y ventajas esperando para mejorar su vida.

aesfas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR

JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTA
Angelina Fernández

VICEPRESIDENTES
Vicente Gavidia

Javier Sánchez

SECRETARIO
Heriberto J. Pérez

TESORERO
José Ramón Martínez

FUNCIONARIOS
Javier Conejero

MARKETING
Juan José Garrido

COMUNIC.VISUAL
Tomás Ortíz

SEGURIDAD-EMERG.
Lucía Llano

SOLIDA.-DEPEN.
Laura Giménez

MEDIOS-IGUALDAD
Carmen Mª Garcia

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR
Calle Calvario, 18
46625 Cofrentes (Valencia)

Tel. CALL CENTER 96 226 03 36
info@aesfas.org
www.aesfas.org

Consejo Editorial: Gabinete de Prensa AESFAS

Redacción: Gabinete de Prensa AESFAS

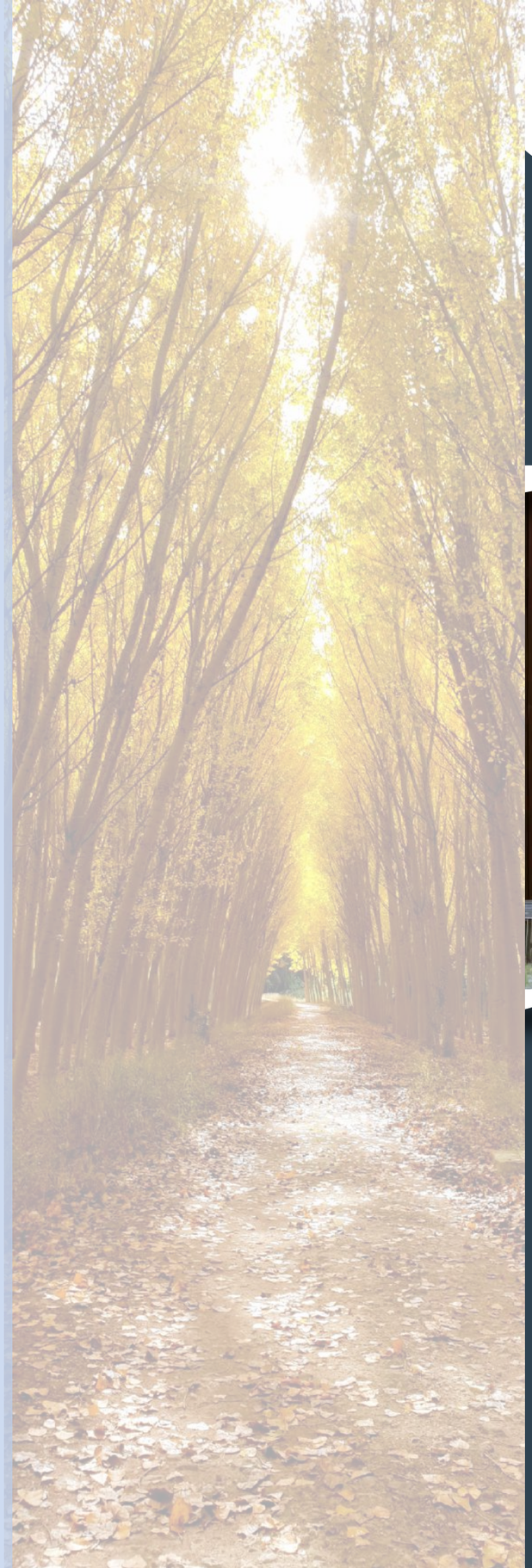
Fotografías: Gabinete de prensa AESFAS

Diseño y maquetación: Gabinete de prensa AESFAS

Informática: Gabinete de prensa AESFAS

Depósito legal:
V-3783-2011

La dirección de la revista y página web no es responsable de las opiniones vertidas en los trabajos realizados por sus colaboradores y publicados en las mismas.



aesfas
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR

OFERTA EXCLUSIVA

AESFAS Y UDP

[PARA SOCIOS Y FAMILIARES DIRECTOS]

TIENDAS DONDE PODRÁS DISFRUTAR DE ESTA OFERTA EXCLUSIVA:

A CORUÑA
- General Sanjurjo, 12
- Federico Tapia, 14

ALICANTE
- Gral. Marva, 20

ALMERÍA
- Carretera Ronda, 74
- Av. del Mediterráneo, Ed. Sevilla Loc.3

BARCELONA
- Calvet, 48
- Lituania, 38 (Badalona)
- Av. de Valles, 117 (Terrasa)
- Ctra Nacional II, Km 582 (Esparraguera)
- De la Devesa, 1 Pol. Ind. El Congost (Martorell)

BILBAO
- Ctra. Zorroza Castrejana, 42
- Gran Vía de Don Diego López de Haro, 55
- Alameda Mazarredo, 5
- Lehendakari Aguirre, 33

BURGOS
- Reyes Católicos, 53

CÁDIZ
- Cayetano Toro, 23

CASTELLÓN
- Ronda Mijares, 110

CÓRDOBA
- Gran Capitán, 29

GIRONA
- Ctra. Rosas a Besalú, s/n Urb. L'ham, s/n (Figueres)
- Av. França 173 (Sarria de Ter)

GRANADA
- Av. Fernando de los Ríos, 34.

IBIZA
- Historiador José Clapes, 9-11

LANZAROTE
- Peñas del Chache, 7

LAS PALMAS
- León y Castillo, 11
- Pº Chil, 295

LEÓN
- Juan Lorenzo Segura, 2

MADRID
- Rafael Riego, 27
- Conde Peñalver, 22
- Gral. Martínez Campos, 3
- Alberto Alcocer, 45
- Ibiza, 28
- Pol. Ind. Európolis Praga, 21 (Las Rozas)
- Alcalá, 128
- Cartagena, 114 (Tienda Plumax)
- Av. Reina Victoria, 34 (Tienda Plumax)
- Ríos Rosas, 52 (Tienda Plumax)
- Oca, 98 (Tienda Plumax)

MÁLAGA
- Cuarteles, 19

MENORCA
- Pol. Ind. Sant Lluis Biniarroca, 11-12

MURCIA
- Libertad, 10

ORENSE
- Juan XXIII, 16

OVIEDO
- Pza. Longoria Carbajal, 2

PALENCIA
- Casado del Alisal, 47

PONTEVEDRA
- Reina Victoria, 4
- Gran Vía, 17 (Vigo)
- Av. Fragoso, 22 (Vigo)

SALAMANCA
- Pº Estación, 48-50
- Ctra. de Madrid, 41

SAN SEBASTIÁN
- Peña y Goñi, 2
- Av. Zumalacarregui, 9
- Sancho El Sabio, 24

SEVILLA
- Eduardo Dato, 48
- Felipe II, 16
- Pza. Cuba, 6

TENERIFE
- Pilar, 2

TOLEDO
- Av. de la Rosa, 100
- General Martí, 9

VALENCIA
- Santos Justo y Pastor, 21
- Gran Vía Marqués Turia, 8
- Guillem Castro, 27

VALLADOLID
- Nicolás Salmerón, 10 (Tienda Plumax)

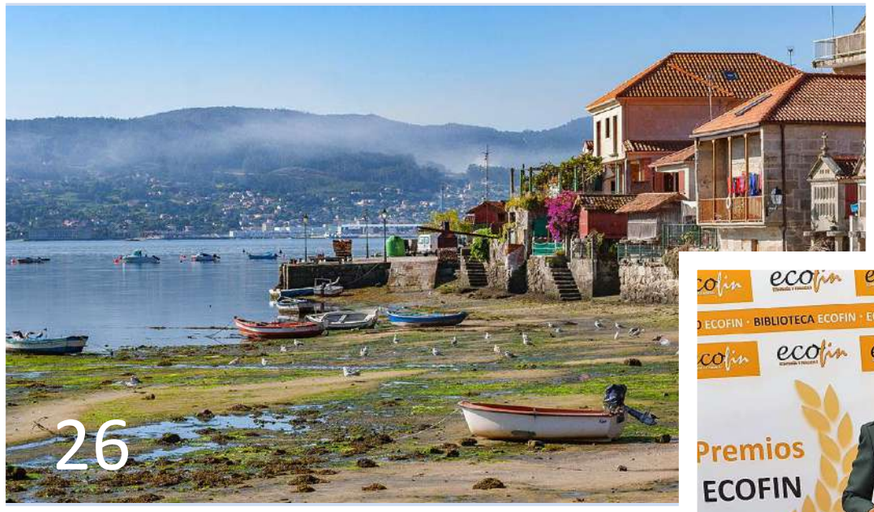
VITORIA
- Av. Gasteiz, 86

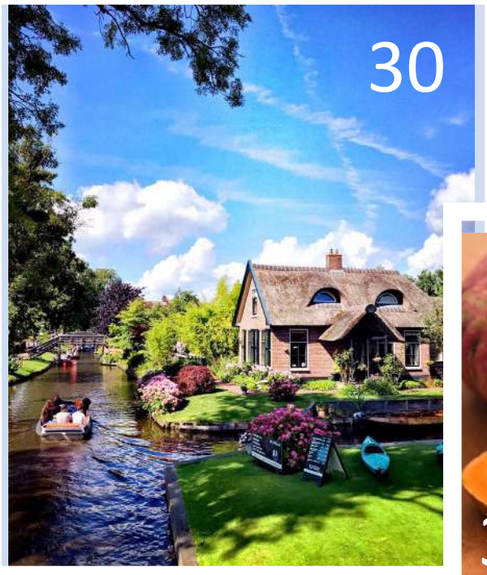
VIZCAYA
- Zamakoa, 28-30 (Galdakao)

ZARAGOZA
- Miguel Servet, 1
- Gran Vía, 27

FLEX · NOCTALIA

Teléfono de Atención al Cliente:
91 649 83 60





SUMARIO OTOÑO 2020

8 PREMIO ECOFIN 2020

10 PROYECTO SOLIDARIO

12 MADRID WOMAN'S WEEK

14 ABRAZO AZUL

18 EL CASTILLO DE COFRENTES

22 DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

26 COMBARRO

30 GIETHOORN

34 LOS CANÓNIGOS

36 LA BATATA

40 TADEJ POGACAR

42 JON RAHM

44 POR QUÉ JUGAR AL GOLF

PLATAFORMA SPORTI, RECIBE EL PREMIO ECOFIN “IMAGEN DE ESPAÑA” 2020 A LA SOLIDARIDAD.

El pasado 8 de septiembre en Madrid, Foro ECOFIN hizo entrega de los Premios Imagen España 2020, que recogieron el Teniente General Jefe de la Unidad Militar de Emergencias (UME) Luís Manuel Martínez y el General de División y Segundo Jefe de la UME, José María Cuesta Casquero; Antonio Zapatero, viceconsejero de Salud Pública y Plan COVID de la Comunidad de Madrid y exdirector del Hospital de IFEMA; Lorenzo Amor, presidente de ATA, y Gerardo Cuerva, presidente de CEPYME, en representación de las pymes y autónomos afectados por la pandemia; y **Carmen María García, presidenta de Fundación Woman´s Week y directora de Medios e Igualdad de AESFAS** (Asociación Española de Funcionarios y Amigos Senior); **Laura Giménez, presidenta de AJPNE** (Asociación de Jubilados de la Policía Nacional de España) **y directora de Solidaridad, Discapacidad y Dependencia de AESFAS; y Lucia Llano, presidenta de RAGCE** (Retirados Asociados de la Guardia Civil de España) **y directora de Seguridad y Emergencias de AESFAS,** por la iniciativa **SOLIDARIA ACCIÓN ESPORTÍ.**

Durante la gala participó Manuel Múñiz, secretario de Estado de España Global, quien puso de manifiesto el porqué de premiar a la UME, el Hospital de IFEMA, las pymes y autónomos, así como el proyecto EsPorTí. **“Han representado los mejores valores de nuestro país”.**

Este premio es sin duda alguna, el reconocimiento a un equipo extraordinario formado por personas esencialmente buenas. La satisfacción de todo lo que hemos podido aportar es indescriptible y la manera de trabajar envidiable, pues la sintonía, el compañerismo y el apoyo entre todos ha sido el ingrediente principal para desarrollar un trabajo encomiable desde que se inició el estado de alarma.

Para todo el equipo, como solemos decir, el mayor premio es la satisfacción del DEBER CUMPLIDO, pero si sumamos que hemos podido demostrar que podemos continuar APORTANDO A NUESTRA SOCIEDAD, entonces este galardón tiene mejor sabor.

PROYECTO SOLIDARIO CONTRA EL CORONAVIRUS

PLATAFORMA SOLIDARIA SPORTI

La Plataforma Solidaria SPORTI, está integrada por cuatro Asociaciones con un marcado carácter social. Cada una de ellas tiene sus propias particularidades, su ideario, así como el colectivo al que representan.
SPORTI nace a raíz de una serie de colaboraciones en determinadas actividades, con el objetivo de desarrollar programas de acción para poder prestar el apoyo y las ayudas necesarias en determinadas campañas solidarias.

A partir de ese momento se crea el Proyecto “ACCIÓN ESPORTÍ”, y se suma al mismo la Hermandad de Guardias Civiles Auxiliares (HGCA), quiénes aportan junto a las asociaciones integrantes de la Plataforma SPORTI, su experiencia, su formación y su solidaridad.

SPORTI está formado por:

AESFAS. Asociación Española de Funcionarios y Amigos Senior. Asociación sin ánimo de lucro, independiente y democrática, dirigida a funcionarios, jubilados o pensionistas y sus familiares.

RAGCE. Asociación Retirados Asociados de la Guardia Civil de España, es la primera asociación nacional que vela, protege y trabaja por el colectivo de Retirados, Viudas y Huérfanos de la Guardia Civil

AJPNE. Asociación de Jubilados de la Policía Nacional de España. Trabajan ayudando y asesorando tanto a nivel social como jurídico al colectivo de Policías Nacionales Jubilados, así como Viudas y Huérfanos del Cuerpo.

FWW. Fundación Woman´s Week. Fundación Woman’s Week es un foro de pensamiento abierto sobre la MUJER ACTUAL que sitúa sus prioridades en las vindicaciones comunes al mundo de la Mujer, la Igualdad, la Diversidad y el Buen Gobierno mediante Principios y Valores.

ACTUACIÓN CONJUNTA CORONAVIRUS

Todos los efectivos de los componentes de estas asociaciones han hecho posible llegar a localizaciones donde se encontraban las necesidades más perentorias en esta pandemia

Se entregaron materiales de protección y ayuda sanitaria cuando más necesario era, Pantallas, Mascarillas, Gafas, Material Hospitalario, Alimentos, Material de Limpieza e Higiene. **Entregado de forma totalmente gratuita y desinteresada.**

FUNDACIÓN
WOMAN'S
WEEK

Fundación Woman´s Week cumple diez años potenciando la igualdad real con una semana en la que la protagonista es la Mujer.

En esta Cumbre de Liderazgo Femenino y altas directivas y presidentas de diferentes organizaciones debatieron sobre empoderamiento, igualdad, brecha salarial o techo de cristal con el numeroso público asistente.

Susana Mato (Mutua Universal), Cristina Vicedo (FutureBrand), Rosa Gómez (Ayuntamiento de Madrid), Carmen Mª García (Fundación Woman's Week, Directora de medios e Igualdad de AESFAS), Marta Marañón (Ayuda en Acción) y María Ángeles Martí (Naturgy).

Formatos Audiovisuales con Visión de Género

Las periodistas **Rosa Mª Calaf**, **Carlota Corredera** y la cineasta **Sara Bamba** fueron las protagonistas del debate de la jornada, moderado por **María Aller**, periodista en la revista 'Fotogramas'.

La perspectiva de género en la industria audiovisual fue el eje de este encuentro. En el mundo audiovisual, tanto desde dentro como fuera del sector, se ha tenido la idea preconcebida de que lo audiovisual interesa poco a las mujeres. Algo erróneo dado que hay un mayor número de chicas que de chicos en las facultades de periodismo. Al igual que hay muchas mujeres inscritas en escuelas de cine y en universidades preparándose para este gremio.

No obstante, los puestos de poder recaen en su mayoría en hombres. Con los contenidos pasa igual. Formatos y guiones escritos y dirigidos por hombres, en los que el peso de la mujer es secundario. Las cosas están cambiando. Hay más compromiso e inclusión, pero desgraciadamente la brecha sigue ahí.

"Algo que debería ser tan obvio como son los derechos de las mujeres, ya que somos el 50% de la población, todavía es cuestionado como si fuera una lucha contra alguien, cuando en realidad es una lucha a favor de todos" enfatizó Rosa Mª Calaf al comienzo del debate.

Sara Bamba indicó que una de las razones por las que el sector audiovisual se sigue concibiendo como masculino es en parte debido a su ***"alto contenido técnico"***, parece que la mujer no tuviera cabida en estos departamentos, cosa que no es así ya que cada vez hay más mujeres en este sector, pero no se las visibiliza.

Lucía Llano (RAGCE/AESFAS) y Laura Giménez (AJPNE/AESFAS)

ABRAZO AZUL

Laura Giménez Hernández, Presidenta de la Asociación de Jubilados de Policía Nacional de España (AJPNE) y Directora de Solidaridad, Discapacidad y Dependencia de AESFAS con Lucía Llano García, Presidenta de Retirados Asociados de la Guardia Civil de España (RAGCE) y Directora de Seguridad y Emergencias de AESFAS, gracias a la colaboración de la Asociación "Abrazo Azul" han podido donar "Material Escolar" a los hijos de los más necesitados de las asociaciones a las que representan.

Ambas trabajan junto al resto de su equipo diariamente en busca de mejoras para todos sus socios, ayudando en trámites administrativos, de atención personal, ayuda social, etc… y en ese camino Laura Giménez encontró una asociación que realiza muchas acciones solidarias y con la que ya han podido realizar varias, entre ellas las camisetas solidarias (RAGCE/AJPNE).

"Abrazo Azul" es una asociación sin ánimo de lucro, brazo solidario de la marca de productos relacionados con las FFCCSE "Mr. Policía" y gracias a su solidaridad, este inicio de curso muchos niños tienen todo lo necesario, ya que han donado no solo material, también uniformidad, zapatillas deportivas, etc…

Tanto Laura como Lucía en nombre de las asociaciones que representan y las familias que están recibiendo ese material, quieren agradecer a los miembros de "Abrazo Azul", su gran corazón y disposición, pues siempre están ahí, incluso sin que se les pida nada, ellos se ofrecen aportando ideas y dando todo lo que se necesita.

Laura Giménez (AJPNE/AESFAS) y Aida (ABRAZO AZUL)

Sanitas

PARTE DE Bupa

POR SÓLO
20,76 €/MES*
Complemento de Óptica opcional: 6,50 €/mes

Sanitas Más Vital

Nuestros mejores cuidados a tu alcance

Sanitas Más Vital, un producto de asistencia sanitaria único, **pensado para mayores de 60 años,** sin seguro de salud, con unas necesidades concretas y que buscan una protección adicional.

Información y Contratación:
Actibrok Correduría de Seguros
Tel: 96 226 1290

UN ESPACIO PARA CADA FAMILIA

OPEL COMBO LIFE

TENOLOGÍA ALEMANA FABRICADA EN ESPAÑA

- 3 anclajes ISOFIX.

Opel

GRANDLAND X

HÍBRIDO ENCHUFABLE CON TRACCIÓN A LAS 4 RUEDAS

El nuevo Grandland X PHEV representa lo último en tecnología híbrida enchufable:

- **300 CV y tracción total:** la nueva versión Grandland X Hybrid4 se sitúa como el buque insignia de la familia SUV de Opel
- **Cuatro modos de conducción:** totalmente eléctrico, híbrido, AWD y deportivo
- **Conveniente:** la batería de iones de litio se carga por completo en tan solo 1 hora y 50 minutos.
- **Eficiente:** la frenada regenerativa convierte la desaceleración en energía eléctrica.

El castillo de cofrentes

Cofrentes es un lugar privilegiado donde la naturaleza se manifiesta de forma espectacular en la mayoría de sus formas. Paisajes, flora y fauna se dan la mano para hacer de este municipio y su entorno un lugar inolvidable.

Gracias a esto, podemos encontrar una variada oferta de turismo fluvial único en la Comunidad Valenciana, pero eso no es todo, ya que también se puede disfrutar de una buena oferta cultural.

Desde cualquier punto por el que te dirijas a **Cofrentes**, el Castillo preside y vertebra la población, es evidente la importancia de su ubicación para el control del territorio, no sólo por la altura y fácil defensa, también por el tráfico fluvial para el transporte de mercancías. Todo el monumento es Museo y está catalogado como tal, siendo el reloj de la Torre del Homenaje una de las piezas más importantes que custodia.

Este reloj data del siglo XVIII, y es un reloj de tipo mecánico. Inicialmente, habría sido un reloj de tipo pre-pendular, de rueda catalina y foliot, cuyas piezas principales serían una especie de balancín, que marcaría el tiempo, sobre una rueda de escape dentada.

Carecería de esfera o muestra que marcase las horas visualmente, la población oiría el tañido de la campana que marcaría, en el caso de Cofrentes, las horas enteras y las medias.

Su instalación se hizo en la Torre del Homenaje del Castillo, por ser el único lugar con suficiente altura para el recorrido de las pesas, además de ser un lugar desde el cual acústicamente se domina un espacio más amplio.

Entre sus características más interesantes están, el ser un reloj de herrero hecho todo él mediante forja.

La maquinaria que encontramos hoy en día es la reformada alrededor del siglo XIX, cuando se le cambia el sistema de remontaje de las pesas y se le añade el péndulo y el eje que mueve la rueda que conecta con las manecillas de las agujas, además de la esfera o muestra exterior.

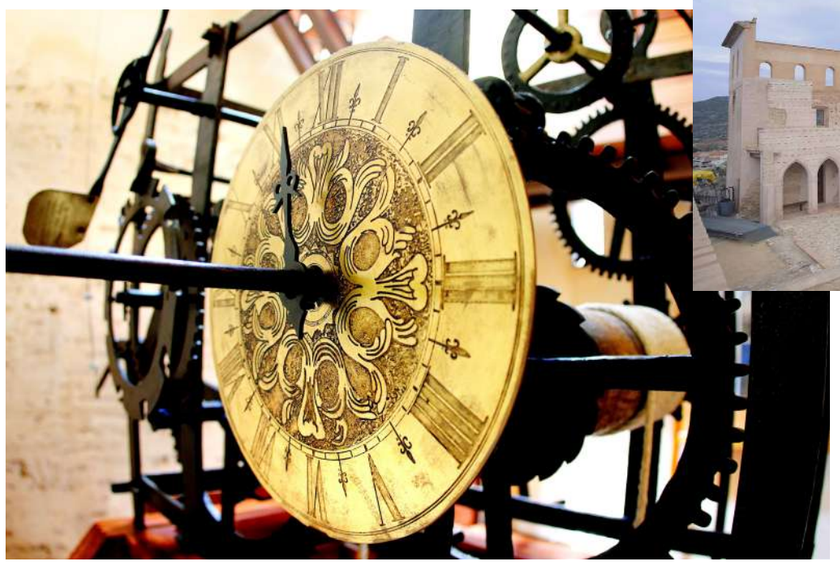
El reloj ha estado en funcionamiento desde su ubicación en la Torre hasta más de la mitad del siglo XX.

Es el más antiguo de la Comunidad Valenciana de estas características, con la particularidad añadida de que podría estar en funcionamiento.

Actualmente conservados y que sean similares en su origen, se conservan únicamente dos, aunque difieran en tamaño, el de la Torre del Reloj de Berna (Suiza) y el del castillo de Dover (Inglaterra).

Era tal su importancia que bien merecía un funcionario público que se dedicase a su conservación. En la poca documentación conservada en el Archivo municipal, consta la figura del encargado del reloj, quien todos los días remontaba las pesas, engrasaba con aceite de oliva la maquinaría y volvía a ponerlo en funcionamiento.

Incluso en las frías noches de invierno en que había heladas, lo cubría con espartos o encendía una fogata para evitar su parada o deterioro.



Sobre NOSOTROS

ACTIBROK somos una **correduría de seguros,** especializada en **estudios de riesgos y seguros para particulares y empresas** que ofrece las **mejores coberturas y servicio al cliente.**

"Con más de 30 años de experiencia

¿Nuestro **VALOR AÑADIDO**?

Cercanía · Profesionalidad · Tranquilidad · Seguridad · Independencia

Nuestra NUEVA WEB

Una **WEB actual, moderna, intuitiva**, repleta de **novedades e información** de interés para los usuarios, y de **¡fácil navegación!**

¿Qué **ENCONTRARÁS**?

De forma sencilla y **a tan solo un click**, toda la **información sobre nosotros,** así como, **nuestros productos y servicios para particulares y empresas.**

En definitiva, una **amplia oferta de seguros con las mayores coberturas y de las mejores aseguradoras.** Tanto **para particulares como empresas,** te ofrecemos siempre **la mejor opción** teniendo en cuenta tus necesidades y las de tu negocio**, personalizando al 100% el servicio que necesites.**

www.actibrok.com

Nuestros PRODUCTOS Y SERVICIOS

Gracias a la experiencia y profesionalidad de nuestro **EQUIPO**, **garantizamos la mayor seguridad y tranquilidad**, proporcionando a cada cliente **la mejor calidad en el servicio** desde la primera toma de contacto.

Seguros para **PARTICULARES**

Automóvil · Moto · Vida · Hogar · Accidente · Salud

Seguros para **EMPRESAS**

Flotas · Accidente · Comercio · Pymes · Responsabilidad Civil · Crédito y Caución

Los MEJORES PRECIOS DEL MERCADO

Para celebrar el lanzamiento de nuestra **NUEVA WEB**, y junto con **AESFAS**, ahora podrás disfrutar de un **descuento en la contratación de nuestros productos o servicios**.

Cotiza tu seguro a través de nuestro tarificador. Autos, motos, hogar, vida, decesos, salud… ¡**Haz tu solicitud** y, estaremos encantados de llamarte y **encontrar para ti la mejor opción y al mejor precio**! Además, aplicaremos el **descuento** correspondiente **por ser asociado de AESFAS**.

Si necesitas **más información de otro seguro** que no esté en el tarificador, ¡ponte en contacto con nosotros y buscaremos la mejor cotización para ti!

-%

www.actibrok.com

¡Llámanos!

962261290 · actibrok@actibrok.com

actibrok
correduría de seguros

Contacta con NOSOTROS

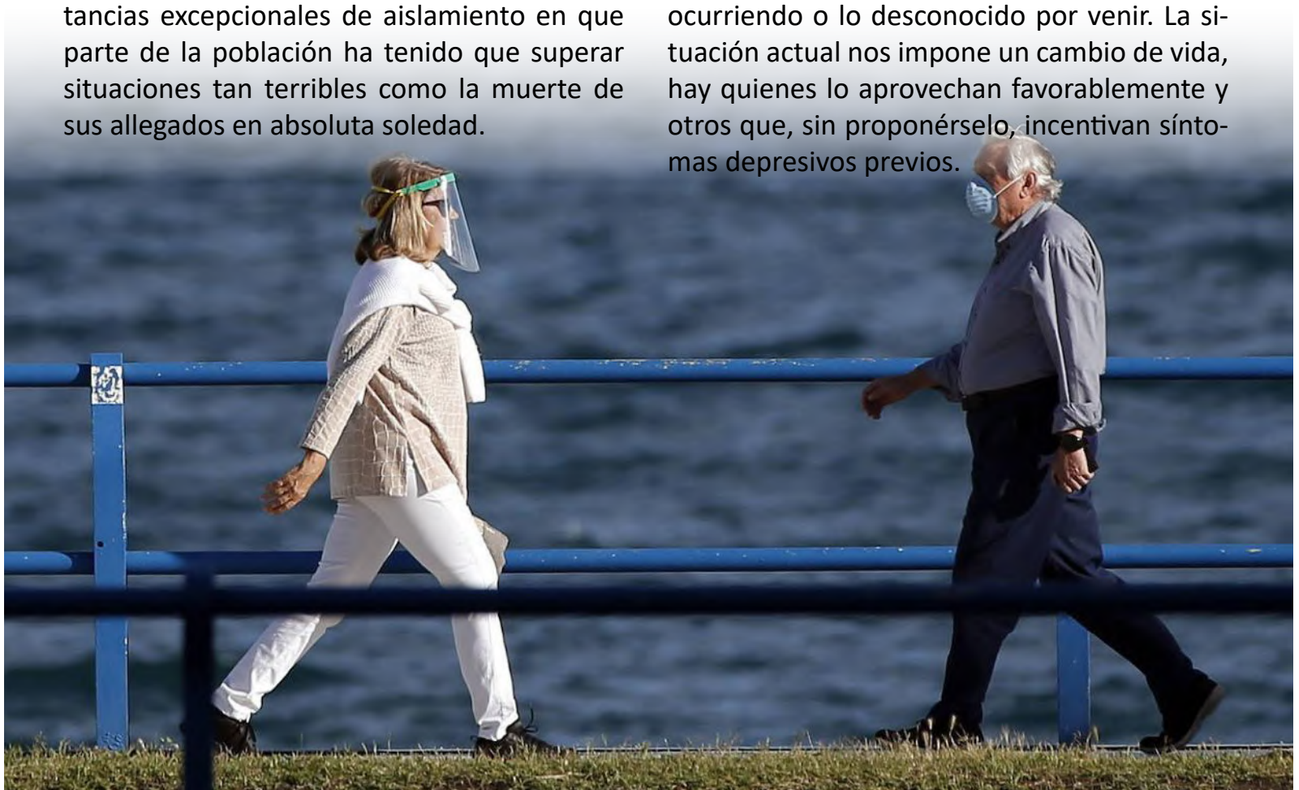
962261290
actibrok@actibrok.com
www.actibrok.com

"Nos sentirás siempre cerca

La depresión y la ansiedad durante el Coronavirus

En esta crisis sanitaria, una de las mayores preocupaciones es el impacto que el COVID-19 tendrá en la salud mental de la población. Muy probablemente, el coronavirus nos pase factura en términos de trastornos de ansiedad y depresión. No sólo por el gran número de fallecimientos, sino también por las circunstancias excepcionales de aislamiento en que parte de la población ha tenido que superar situaciones tan terribles como la muerte de sus allegados en absoluta soledad.

El cambio de hábitos, forzado por las nuevas circunstancias pueden reforzar nuestros síntomas previos de depresión. La necesidad de modificar nuestra vida cotidiana es reaccionar con estados de ansiedad, tristeza, preocupación y en ciertos casos con angustia o desesperación. Incluso sentir miedo por lo que está ocurriendo o lo desconocido por venir. La situación actual nos impone un cambio de vida, hay quienes lo aprovechan favorablemente y otros que, sin proponérselo, incentivan síntomas depresivos previos.



Para prevenir o disminuir la depresión y la ansiedad es recomendable seguir una serie de hábitos de vida saludables:

Evitar la soledad

Hay que intentar en la medida de lo posible, las personas no deben pasar mucho tiempo solas para no sentirse aisladas. Hacer unas actividades físicas o lúdicas con otras personas es una buena medida para mantenerse sociable y activo.

Realizar ejercicio físico

Además de ser beneficioso para el estado de salud física, mejora el flujo sanguíneo facilitando tener mejor humor.

Mantener la mente activa

Realizar actividades enfocadas a entrenar la lógica y la memoria, como pueden ser puzles o juegos de cartas es un buen ejercicio mental que, además, ofrece momentos de ocio y bienestar.

Dieta equilibrada

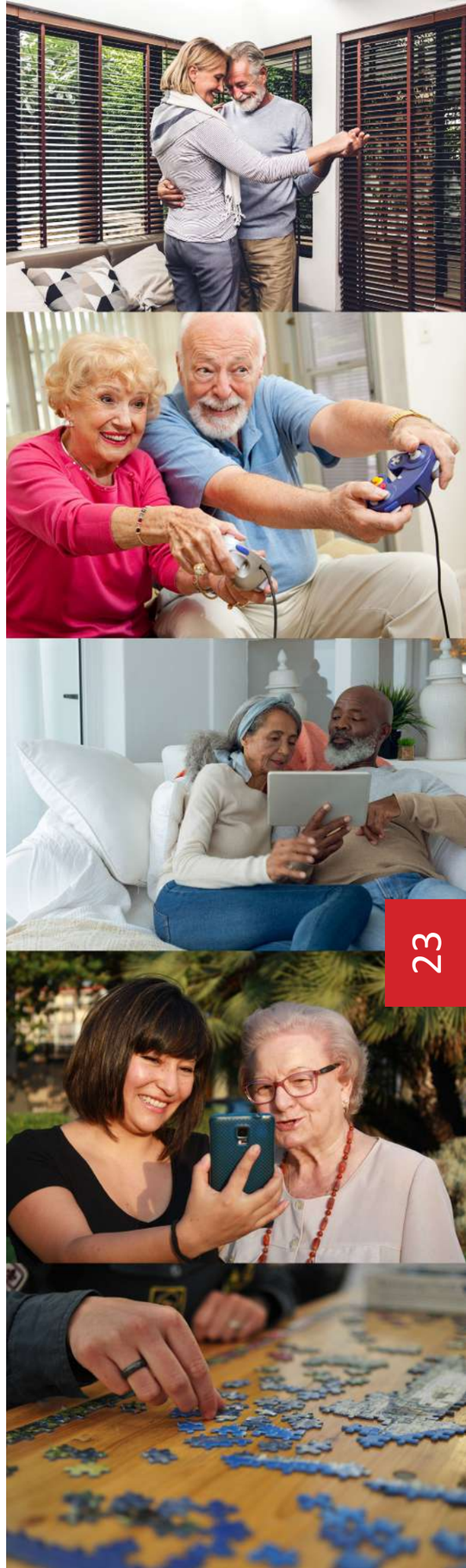
La alimentación juega un papel fundamental en la salud mental ya que, el cerebro también necesita recibir los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento. Llevar una dieta rica en vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos esenciales como los que se encuentran en el aceite de oliva o el pescado azul favorece el buen estado de salud de nuestra mente.

Establecer rutinas y prepararse para los cambios

Saber qué va a pasar nos ayuda a sentirnos más seguros en el día a día y reducir el nivel de ansiedad. Es importante además prepararnos con antelación frente a los cambios que puedan romper con la rutina.
Debemos formar una nueva rutina diaria en donde encontremos diferentes espacios que suplan nuestras necesidades, entre ellas el ocio y la socialización.

La risoterapia

Al reírnos liberamos endorfinas, mejoramos la oxigenación del cerebro y disminuye la presión arterial, entre otros efectos beneficiosos. Reír es una de las mejores medidas para prevenir la ansiedad y la depresión.



Es relevante resaltar que la salud mental es importante en todo momento y en todas las poblaciones.

La situación que se está viviendo por el Covid-19 implica, en la mayoría de los casos, cambiar nuestra rutina diaria y enfrentarse a la incertidumbre, lo que generalmente puede ocasionar alteraciones emocionales y la aparición de ansiedad.

Cómo detectar si está deprimido

La depresión es una enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por las cosas que le rodean y hasta disminución de las funciones psíquicas.

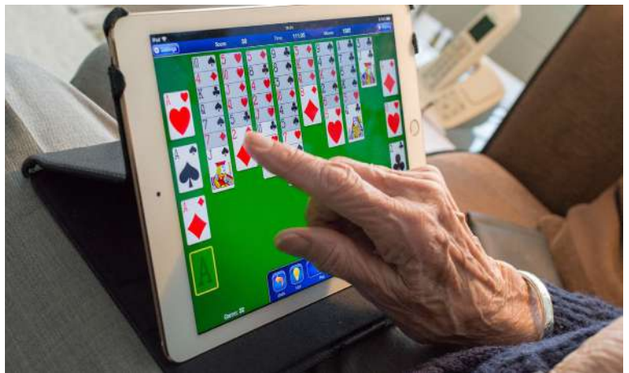
Algunas manifestaciones pueden ser:

Irritabilidad.
Problemas para dormir o dormir en exceso.
Cambios en el apetito: comer poco o nada, o bien, comer en exceso.
Falta de energía para las tareas cotidianas.
Dificultades de concentración.
Sentido de abandono, inutilidad y desesperanza.
Pensamientos reiterados de muerte o suicidio.
Pérdida de placer por actividades usuales.

Actividades para hacer en casa

Practicar juegos tradicionales.
Compartir y enseñar el uso de tecnologías.
Compartir la elaboración de actividades manuales y realizar actividad física en conjunto.

Seguir con las funciones y rutinas diarias ayudará a contrarrestar los sentimientos o pensamientos que afectan a la salud mental.



BENEFICIOS DE LA *aromaterapia*

- Promueve la **relajación**
- Mantenimiento de la **temperatura corporal**
- Produce sensaciones de **alegría y tranquilidad**
- Efectos **rápidos y duraderos**
- **Equilibra** mente y cuerpo
- **Estimula** las emociones
- Mejora del **flujo sanguíneo**
- **Antidepresivo**

CON **AROMATICDREAMS**
DUERMA MEJOR
Y VIVA SUS
sueños

airflow Technology

Producto
ANTIRONQUIDOS
MEJORE SU CALIDAD
DE SUEÑO

syncrolattex®

Combarro

Cerca de la ciudad de Pontevedra se puede visitar un bello conjunto histórico en el que los hórreos y cruceiros son los grandes protagonistas...

El casco antiguo de Combarro, de muy pequeñas dimensiones pero con un gran encanto, se extiende a orillas de la ría de Pontevedra.

En Combarro se pueden ver más de 60 hórreos, destacando los más de 30 que se alinean a orillas de la ría. Utilizados como granero o despensa en los pueblos de Galicia y Asturias. En su origen, eran construidos con cañas trenzadas y techo de paja, luego se pasó a utilizar la piedra y la madera.

La piedra de granito también la podremos encontrar en todo el pueblo, ya que este está emplazado sobre ella, en la construcción de algunas casas, balcones, hórreos y los cruceiros.

La Oficina de Turismo es un buen ejemplo. El suelo de la misma está ocupado en buena parte por una gran roca de granito sobre la que se levanta un cruceiro, y donde se puede ver el edificio de la Casa de Cultura construído en piedra.

En la plaza de Chousa se encuentra un conjunto de dos hórreos. Desde allí se puede ir por la estrecha rúa San Roque en el centro histórico de este pueblo del que existen referencias desde el siglo XII, se puede ver que es uno de los mejores ejemplos de la arquitectura rural en Galicia.

Para conocer este bonito pueblo puedes apuntarte a una visita guiada de Combarro, o a un paseo por la ría de Combarro, durante el que tendrás una degustación de mejillones y vino gallego

Hórreos, cruceiros, y casas mariñeiras

En la visita, se puede ver hórreos y encontrar alguno de los siete cruceiros que hay en Combarro.

El cruceiro es una construcción tradicional no solo en Galicia, sino también en otras regiones célticas, como Irlanda o Bretaña en Francia. Una caracteristica que tienen en el caso de los cruceiros de Combarro (salvo uno), la figura de la Virgen que hay en las cruces siempre está orientada al mar, mientras que la de Cristo, hacia tierra. También puedes ver un pequeño altar de piedra frente a los cruceiros.

Puedes ir hacia la Plaza de la Fuente (también de piedra) y, finalmente, a la playa de Padrón, donde tienes una de las más típicas panorámicas de Combarro. También verás típicas casas de pescadores, conocidas como casas mariñeiras, con soportales que sustentan balcones.

Finalmente, podrás llegar al inicio del recorrido a través de una estrecha callejuela en la que se suceden tiendas de souvenirs.

Combarro, es el pueblo costero más bonito de Galicia. Conjunto histórico-artístico declarado Bien de interés cultural (BIC).

Una aldea marinera con estrechas calles de granito que se suceden paralela y perpendicularmente a la ría de Pontevedra, con bonitos rincones paisajísticos a orillas de la ría...

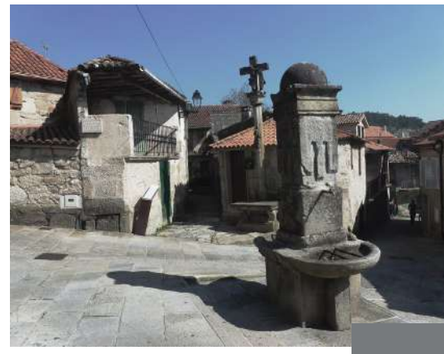
Se pueden apreciar recias viviendas de piedra de sobrias balconadas con varios siglos de antigüedad. Se trata del territorio del granito y, tanto en primavera como verano, de las flores que adornan algunas fachadas.

Combarro es poseedor de varias decenas de hórreos, muchos de ellos tan próximos al agua que sus pilares llegan a verse inundados con la llegada de la marea alta.

La Rúa San Roque, es una de las más pintorescas y esenciales para comprender Combarro. Pues en la misma está la iglesia consagrada a este santo. La talla del santo es sacada en procesión cada 16 de agosto, donde se viven con intensidad sus festejos.

La Rúa do mar es la calle más popular y pintoresca de Combarro. Por ella vas paseando con los hórreos a un costado y las tiendas y tabernas típicas al otro, con deliciosas vistas a la ría.

Allí se puede degustar una ración de pulpiño a feira, una empanada típica (la de bacalao con pasas roza el delirio), una bandeja de mejillones, almejas o zamburiñas o, por qué no, un buen arroz con bogavante.



La Venecia holandesa

Giethoorn

Giethoorn es un pueblo típico de los Países Bajos. Sin apenas tráfico, rodeado de agua, que se encuentra en la provincia neerlandesa de Overijssel, conocido por sus canales, lagos, senderos, rutas ciclistas, casas y granjas con tejado de paja con siglos de antigüedad, y cantidad de puentes de madera que unen las diferentes islas llena de árboles y flores. Ubicado en el Parque Nacional Weerribben-Wieden, una zona pantanosa donde antaño se recogían juncos y turba.

Giethoorn nace por un asentamiento de excavadores de turba. Esta actividad hizo que se crearan lagos y charcos, y la gente construyó casas en las islas que se iban formando. Y la única manera que tenían para ir de una isla a la otra era a través de los puentecitos de madera o de una pequeña embarcación llamada punter, el punter es un barco pequeño impulsado mediante una pértiga.

Con el paso del tiempo, **Giethoorn** no ha cambiado mucho. Todavía se puede dar un paseo en punter, pasear por las islas a través de los puentes de madera, fotografiar las hermosas granjas del siglo XVIII y XIX, comprar un refresco en el medio de un lago, “aparcar” tu barco en una isla y tomar una bebida…

En invierno los canales se convierten en pistas de hielo, donde se puede patinar, siendo una delicia para los amantes del hielo.

BALNEARIO DE LA CONCEPCIÓN Y TURISMO SEGURO

La forma más sana de viajar.

En pleno Valle del Cabriel y a 1 km del río más limpio de Europa se sitúa este **balneario de Albacete** y a tan sólo 1 hora de Valencia.

Este complejo formado por 5 hoteles de 3* forma parte del grupo reducido de **balnearios abiertos** después de la pandemia en toda España y en la actualidad es uno de los cinco **balnearios de España** que se han animado a seguir a pesar de las dificultades.

Más de 30 años participando con el programa de **Termalismo** (**Imserso**) avalan su trayectoria.
Su colaboración con **Aesfas** se remonta al año 2015 y desde entonces su contribución a nuestro programa ha sido todo un éxito.

Pese a la inactividad del **Imserso** esta temporada, se han lanzado a la piscina ("nunca mejor dicho") y ofrecen a nuestros clientes ofertas muy atractivas y ventajosas.

Paquetes a partir de 5 noches con las mismas características que nos ha ofrecido el programa de **Termalismo** (**Imserso**) durante todos estos años.

Certificados como **turismo seguro**, este **balneario abierto** desde el 1 de Julio pretende cerrar temporada con una ocupación máxima del 40%, limitando el aforo para la seguridad de sus clientes.

Si estás pensando en viajar a un balneario este otoño, **Balneario de la Concepción** se convertirá en tu destino ideal para pasar unos días de relax y descanso.

Con programas personalizados, sus aguas son principalmente indicadas para problemas respiratorios y reumatológicos.
Su magia reside en el cuidado al cliente y su trato familiar, atendiendo al máximo cada detalle.

Un lugar tranquilo, sin aglomeraciones, rodeados de naturaleza que pretende ser tu refugio para desconectar de la rutina y una válvula de escape ante la situación actual.

CUIDARTE ES SU MÁXIMA PRIORIDAD

¡Aquí te sentirás como en casa!

Este año no hay **termalismo**, pero Balneario de la Concepción nunca falla.

www.balneariodelaconcepcio.es

967470036
660571891

La hierba de los canónigos

Los canónigos son crujientes y agradables de sabor. Una planta rica en nutrientes y con escaso aporte calórico. Por tanto, ayuda a hacer nuestra dieta más sana y equilibrada.

Aportan ácido fólico, indispensable en embarazadas para prevenir malformaciones en el feto. Asimismo, también presentan vitaminas A, B, C y E, que contribuyen al buen funcionamiento del organismo, combaten la oxidación celular, regulan la circulación sanguínea y combaten la aparición del cáncer.

La presencia de potasio ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso, a depurar el organismo, especialmente riñones y sangre.

La hierba de los canónigos tiene propiedades depurativas, relajantes y antiescorbúticas.

BENEFICIOS DE LOS CANÓNIGOS

Contiene yodo, imprescindible para que la glándula tiroides funcione de manera correcta. Además, mejora la agilidad mental y regula y sintetiza el colesterol.

El magnesio que contiene aumenta la vitalidad y la capacidad de concentración, siendo el mineral más importante para combatir el estrés. Calmar y relajar tu sistema nervioso.

El magnesio es el principal antagonista del calcio natural e impidiendo un flujo excesivo de calcio. Es por ello muy eficaz en personas con problemas cardíacos, anginas de pecho o infarto de miocardio.

Es bueno para la salud de la vista.

Es Saciaciante, ayudándote a alimentarte de forma saludable.

Da energía gracias a su contenido en vitamina B6, que se encarga también de proteger tu corazón y mantener el orden en tu sistema inmunitario.

Ayuda a eliminar líquidos y defecar de manera constante, gracias al potasio que contiene, que también previene calambres musculares, dolor de huesos y articulaciones, irritabilidad… intensifica el sistema inmunológico.

Ayuda a conciliar el sueño, por sus propiedades relajantes.

Cuida el cabello y la piel, estimulando la producción de colágeno. Esta proteína, ayuda a cicatrizar heridas y aumentar su firmeza, dismiye el dolor, la inflamación, el edema y la rigidez de la artritis reumatoide, la osteoartritis, la artritis juvenil y la gota.

Es rico en hierro, el cual forma parte de los glóbulos rojos y transporta el oxígeno para la respiración celular, por lo que se aconseja su consumo a pacientes de anemia o problemas renales.

Aporta los beneficios de la vitamina C, con su acción antioxidante y la capacidad de aumentar las defensas.

Contiene betacaroteno, necesario para la síntesis de vitamina A y el principal protector de las mucosas.

LA BATATA

La hortaliza la batata, también llamada boniato, camote o patata dulce es uno de los vegetales más saludables que podemos encontrar. La batata posee un gran sabor dulce y un color variable, blanco, amarillo, morado o naranja. Esta coloración se debe a su alto contenido en carotenos, pigmentos que tienen efectos positivos en nuestro cuerpo debido a su poder antioxidante, pero también, poseen compuestos fenólicos con una gran actividad contra los radicales libres del oxígeno.

propiedades, beneficios y uso en la cocina

La batata es rica en fibra, potasio, vitamina C, magensio y calcio.

Por la riqueza nutricional de la batata y por ser fuente de antioxidantes que contrarrestan el estrés oxidativo en nuestro cuerpo, esta hortaliza resulta ideal como fuente de energía.

Sus antioxidantes ofrecen diferentes beneficios, tales como mejorar el rendimiento cognitivo y favorecer la memoria. Nos ayuda contra enfermedades metabólicas como la diabetes, la obesidad o las dislipemias.

La batata posee almidón resistente, un tipo de hidrato de carbono que nos proporciona saciedad, reduce el índice glucémico de las comidas, mejora la flora intestinal y puede protegernos ante muchas enfermedades.

Cómo usar batata en la cocina

La batata es un tubérculo que posee almidón que no se digiere por nuestro cuerpo si no se cocina. Para aprovechar al máximo los antioxidantes lo mejor es cocinarla al vapor o hervirla en olla con agua a punto de ebullición y tapada, con el objetivo de no perder nutrientes.

Así, podemos hervirla, cocinarla al vapor, al horno o asada y elaborar con ella variedad de platos, desde un sabroso puré, sopas, panes, brochetas glaseadas, salsas, batatas rellenas de diferentes ingredientes, hasta pasteles o tartas.

Por su sabor y aroma la batata es una hortaliza que admite muchas posibilidades en la cocina y por ello, no podemos dejar de aprovechar sus propiedades y beneficios para la salud del organismo.

Promoción

50%

Dto. a través de **AESFAS**

Tarjeta Mediyou	Precio AESFAS
INDIVIDUAL (1 beneficiario)	~~149€~~/año 69€/año
FAMILIAR (Hasta 4 beneficiarios)	~~199€~~/año 99€/año

Hay planes para familias numerosas que también incluyen un 50% dto.

Código promocional AESFAS:

AESFAS123

1. Entra en **www.mediyou.es**
2. Elige Individual o familiar
3. Introduce el **código promocional**

mediyou

*Otra sanidad **sin esperas** es posible*

VENTAJAS TARJETA MEDIYOU

CUADRO MÉDICO

- ✓ 11.000 especialistas médicos privados por **29€ la consulta**
- ✓ Pruebas diagnósticas con tarifas muy asequibles
- ✓ Revisiones de ginecología y de obstetricia
- ✓ Medicina deportiva.
- ✓ Medicina general

CUADRO DENTAL

- ✓ Limpieza dental **gratuita**
- ✓ Cobertura dental con dtos. en 150 clínicas dentales

CLUB DE SALUD

- ✓ Dtos. en psicología, fisioterapia, nutrición…
- ✓ Video-consulta de psicología

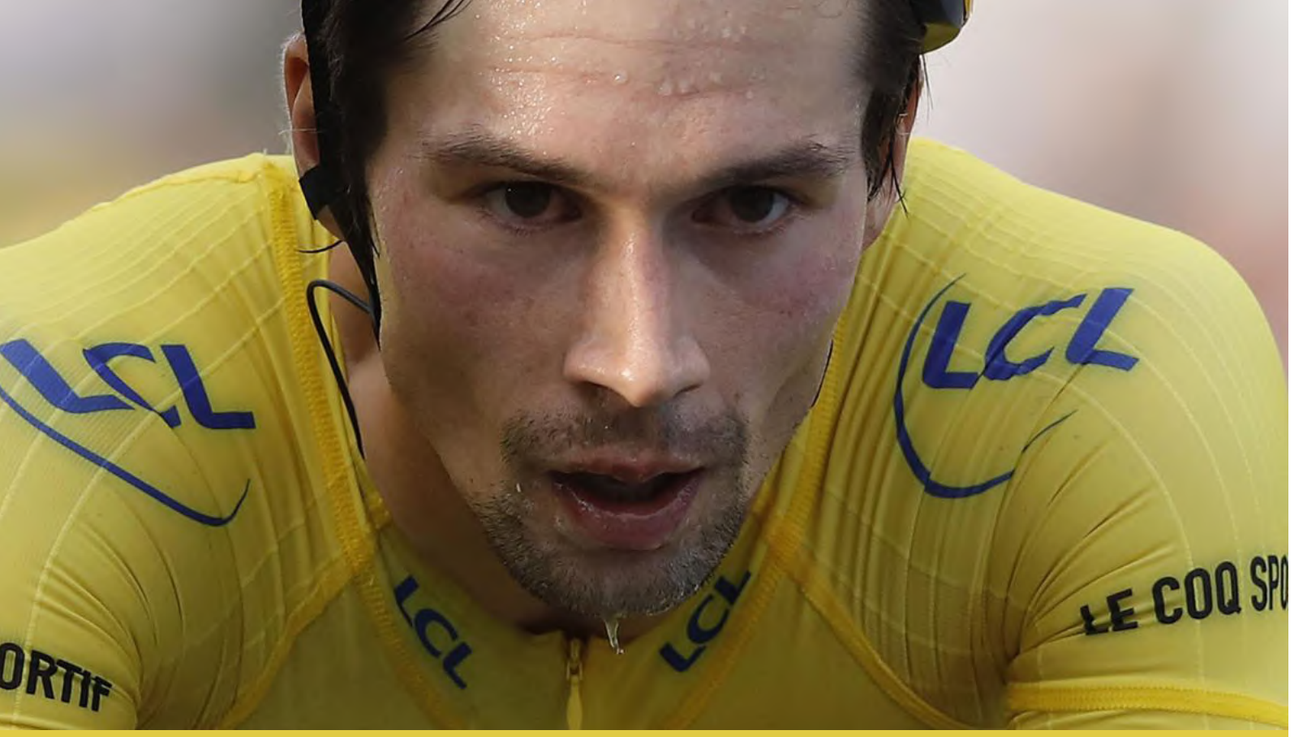
- ✓ *Alergólogos*
- ✓ *Dermatólogos*
- ✓ *Cardiólogos*
- ✓ *Digestivos*
- ✓ *Ginecólogos*
- ✓ *Nefrólogos*
- ✓ *Neumólogos*
- ✓ *Neurólogos*
- ✓ *Oftalmólogos*
- ✓ *Pediatras*
- ✓ *Psiquiatras*
- ✓ *Reumatólogos*
- ✓ *Otorrinolaringólogos*
- ✓ *Traumatólogos*
- ✓ *Urólogos*
- ✓ *Vascular*

- ✓ *Ecografías*
- ✓ *Mamografías*
- ✓ *Radiografías*
- ✓ *Densitometrías*
- ✓ *Resonancias magnéticas*
- ✓ *TAC*
- ✓ *Colonoscopia*
- ✓ *Pruebas neurológicas*
- ✓ *Pruebas oftalmológicas*

hola@mediyou.es

919 99 19 40

www.mediyou.es



Tadej Pogacar

Tadej Pogacar (Komenda, 21 de septiembre de 1998) es un ciclista profesional esloveno, miembro del equipo UAE Team Emirates.

Comenzó su carrera en equipos semiprofesionales de Eslovenia, para pasar al ROG-Ljubljana en 2017. Al año siguiente fue 2º en el Campeonato de Eslovenia en Contrarreloj, ganó el Tour del Porvenir y firmó contrato con el UAE Team Emirates hasta el final de la temporada 2023.

Tadej Pogacar destaca por estar en los puestos altos de las generales además de ser un gran escalador. Ya en su primer año en la máxima categoría, Pogacar se impuso en la Volta al Algarve, en donde sumó una etapa y la clasificación general.

Se convirtió en el ciclista más joven en ganar una carrera del UCI WorldTour al vencer en el Tour de California 2019 con solo 20 años. También ganó ese año tres etapas en la Vuelta a España 2019, en la que acabó tercero. Fue 2º en el Campeonato de Eslovenia en Ruta en el 2020

Ese mismo año se convirtió en el segundo ciclista más joven en ganar el Tour de Francia, al proclamarse vencedor de la edición de ese año. El esloveno, a sus 21 años, entra en la historia y además es el primer ciclista de su país que consigue semejante logro.

Tadej Pogacar ya es oficialmente el ganador del Tour de Francia. Tan solo vistió el amarillo en una jornada, la última, y ganó tres etapas, además de la montaña y los jóvenes. Por ganar el Tour, la organización de la carrera entregó un premio al corredor de 500.000 euros. Además de 33.000 euros por sus tres triunfos de etapa, otros 25.000 por ser el mejor escalador y 20.000 más al ser el mejor joven.

"Ha sido increíble, agradezco el apoyo a todos los que lo han hecho posible, mi familia, mi equipo, por estas tres semanas memorables. Y al público que no ha dejado de apoyarme en la carretera. No tengo palabras".

Jon Rahm

Jon Rahm Rodríguez (Barrica, Vizcaya, 10 de noviembre de 1994) es un golfista profesional español, actual número 1 del mundo.

Fue número uno en el World Amateur Golf Ranking durante 60 semanas, poseyendo el récord absoluto como número 1 en dicho ranking. Iniciado como profesional en 2016, año en el que participó en el Abierto de Estados Unidos. En 2017 se proclamó campeón del Abierto de San Diego, el Abierto de Irlanda y el Campeonato Mundial de Dubái.

El 19 de julio de 2020 ganó el Memorial Tournament (Ohio) y alcanzó el puesto de número uno en la clasificación mundial de la PGA de golf desbancamdo a Rory McIlroy. Es el vigesimocuarto número uno de la historia, el décimo europeo y el segundo español después de Severiano Ballesteros.

Carrera amateur

Rahm jugó en golf universitario para Arizona State Sun Devils, donde ganó once torneos universitarios. Ha ganado dos veces el premio Ben Hogan. Además, Rahm recibió la medalla Mark H. McCormack en 2015. Fue el ganador individual en 2014 del Trofeo Eisenhower. En el Abierto de Estados Unidos de 2016, resultó 23º como mejor amateur.

Carrera profesional

Tras el Abierto de Estados Unidos de, Rahm pasó a la competición profesional en el 2016. Finalizó quinto en el AT&T Pebble Beach, tercero en el WGC-Campeonato de México, segundo en el WGC Match Play, cuarto en el Quail Hollow, y segundo en el Colonial Invitational. El 29 de mayo de 2017 se convierte en el quinto jugador más joven de la historia en entrar en el top 10 del ranking mundial. En los playoffs del PGA Tour, resultó tercero en el Northern Trust, cuarto en el Dell Technologies Championship, quinto en el Campeonato BMW, y séptimo en el Tour Championship, de modo que obtuvo el quinto puesto en la Copa FedEx. El español triunfó en el Campeonato Mundial de Dubái, que le permitió alcanzar la tercera posición en la Carrera a Dubái del PGA European Tour.

El 28 de abril de 2019 gana el Zurich Classic de Nueva Orleans haciendo pareja con Ryan Palmer, convirtiéndose en el cuarto jugador europeo desde 1980 que gana tres o más veces en el PGA Tour antes de cumplir los 25 años. El 6 de octubre de 2019 reedita su victoria en el Open de España siendo el primero que gana dos Open de España consecutivos desde el año 1953. El 24 de noviembre del mismo año consigue su segunda victoria en el Campeonato Mundial de Dubái después de la lograda en 2017.

Con esta victoria en Dubái consigue ganar el Race to Dubai (antigua Orden del Mérito) convirtiéndose en el segundo español de la historia en lograr tal premio tras las conseguidas por Severiano Ballesteros. El 19 de julio de 2020 se convierte, tras ganar el Memorial Tournament, en el número 1 mundial, segundo español en conseguirlo tras Severiano Ballesteros y quinto más precoz de la historia (con 25 años y 9 meses) tras Tiger Woods (21 años, 6 meses), Jordan Spieth (22 años, 1 mes), Rory McIlroy (22 años, 10 meses) y Justin Thomas (25 años, 14 días).

Por qué debes jugar al golf

Empezaremos resaltando que tanto traumatólogos como cardiólogos encuentran una larga lista de beneficios mentales y físicos a este gran deporte de baja intensidad, que se puede practicar a cualquier edad, sobre todo para mayores de 65 años o que necesiten recuperación de enfermedades neurodegenerativas.

Muchos médicos suelen indicar a sus pacientes que practiquen bicicleta, natación, pero el golf es igual de saludable y coinciden que el golf es muy beneficioso para el cuerpo y mente, siendo una de sus principales ventajas su baja eficiencia física.

El índice de lesiones es muy bajo y si alguna se produce es más bien por el deportista no calentar, estirar o hacer movimientos bruscos.

Para practicarlo es necesaria la concentración, puntería , caminar y voluntad de socializar.

Como es un deporte de baja intensidad como ya hemos dicho, dinámico y al mismo tiempo estático, que se practica al aire libre y entornos maravillosos, es ideal para pacientes de enfermedades metabólicas, neurológicas, cardiovasculares y sistema muscular.

Tales beneficios se traducen en control del peso, incremento del colesterol bueno y mejoras en tensión arterial además previene la osteoporosis.

Cada jornada el golfista puede optimizarla a su interés siendo la práctica más habitual el recorrido completo de 9 o 18 hoyos.

Siendo el máximo a caminar de unos siete kilómetros, durante los cuales pones en práctica también la coordinación.

El doctor Andrew Murray, de la Universidad de Edimburgo, publicó varios estudios en los que destaca que la práctica del golf puede alargar la vida cinco años, y explica que se reducen los riesgos:

De tener fracturas en un 68%.
Padecer diabetes hasta en un 40%.
Prevención de las enfermedades cardiovasculares un 35%.

Reduce la posibilidad de padecer depresión o demencia senil un 30%.

Además, con cada golpe, se trabajan músculos de las piernas y de los brazos, haciendo que estén más fuertes y tonificados.

Para la mente, el golf también es un ejercicio idóneo, puesto que nos ayuda a mejorar la concentración y, como ya hemos dicho, a reducir el estrés o la ansiedad del día a día.

El golf es un deporte técnico, no en balde es el segundo deporte más difícil del mundo, sobre todo si deseamos practicarlo para competir, no tanto a nivel amateur donde buscamos más la socialización y mantenimiento de nuestra salud.

Necesitaremos poner en práctica la concentración y aquí es donde llega el beneficio para la salud mental, ya que cada golpe requerirá nuestro más completa concentración para imaginarlo y ponerlo en práctica.

Este experto en golf y salud calculó que jugar en un campo de 18 hoyos y caminar de 11.000 a 17.000 pasos implica un gasto energético de 1200 calorías.

Los que solo busquen pegarle a la bola y elijan cambiar de green usando un coche eléctrico, también quemarán 600 calorías.

Aparte de la socialización como ya hemos dicho, componente importante si todavía estás en activo, pues se cierran muchos negocios en los greens, cada cual compite contra uno mismo, más que contra los demás golfistas, donde fluye la conversación gracias a los paseos entre golpes y el tiempo que transcurre.

Dentro de los beneficios esta que fortalece las relaciones sociales.

El entorno donde se desarrolla este deporte es ideal para hacer contactos, conocer mejor a los clientes, estrechar las amistades y hasta para conseguir nuevos proyectos.

Hay mucho tiempo para interactuar así que al final podrás disfrutar de un rato de deporte con charlas interesantes.

La actividad física al aire libre es perfecta. Para los amantes de la naturaleza el golf lo tiene todo:

ambiente relajado, campos verdes y silenciosos, aire puro y un entorno tranquilo, favoreciendo de esta manera el equilibrio mental.

Es el lugar ideal para desconectarte del día a día ya que el campo de golf es un ecosistema del que puedes disfrutar durante varias horas de recorrido.

Y por último y no por ello menos importante es el deporte mas inclusivo que conozcemos, tan inclusivo que nos permite jugar al golf desde el momento que obtenemos la licencia federativa contra cualquier otro golfista en igualdad de condiciones, debido al sistema de hándicap.

El sistema de hándicap nos permitiría inclusive ganarle por ejemplo al gran tenista y mejor persona Rafa Nadal al golf, siendo como lo es un gran golfista, cosa que al tenis ni soñaríamos.

Por ello hemos querido resaltar este pequeño reportaje con fotografías de jugadores con distintas capacidades físicas y de todas las edades, pues como bien dice el dicho, mas vale una imagen que mil palabras.

Dinámico y al mismo tiempo estático, bueno para la salud mental, fortalece las relaciones sociales.

VUÉLVETE A ENAMORAR DE LA NATURALEZA

- Servicio cafetería (consumición gratis presentando la tarjeta AESFAS)
- Embarcación climatizada, vistas panorámicas y w.c.
- Salida desde el Embarcadero de Cofrentes

viajes SuAventura

Cofrentes
Navega por el interior

aesfas
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR

DEX HOME S.L

El original SINDÓLOR Gel
"más de 20 años aliviando molestias musculares y articulares."

Somos fabricantes del autentico
y original rollón **SINDÓLOR Gel para el alivio inmediato**
Conozca todos nuestros productos para su bienestar
en nuestra web: www.dexhome-sindolor.com

Grandes descuentos especiales solo para afiliados de AESFAS

CONSULTE LAS CONDICIONES

Condiciones DE COMPRA para acceder a los descuentos especiales.

1º.- Imprescindible acreditar ser afiliado de AESFAS.

2º.- Realizar el pedido por **telf., al 96 289 94 47 de 7:00h a 15:00h.** También puede realizar el pedido al correo: admin@dexhome.es a cualquier hora.

3º.- Los pedidos deben ser con un mínimo de 3 u. por cada pedido,no importa si es de una sola referencia o diferentes. En su primer pedido le regalaremos un Gel desinfectante de manos con Aloe Vera y le mandaremos la lista de precios de todos nuestros productos para los Afiliados a Aesfas. Por favor cualquier duda consúltenos.

4º.- Una vez nos llega el pedido, les confirmamos el importe. Los portes son gratis, solo pagan el producto, le mandaremos un nº de cuenta. Le Recomendamos que, haga el ingreso, o transferencia del importe, al nº de cuenta que le daremos. Si lo prefiere contra reembolso sepa Vd; que, con esta opción la agencia le cobrara un 6 % de comisión del importe total.

Si además del SINDÓLOR Gel quiere conocer más productos,
por favor, visite nuestra web, www.dexhome-sindolor.com

aesfas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR

¿Es usted funcionario, jubilado o trabajador público?

¿Quiénes somos?

Somos una asociación sin ánimo de lucro, independiente y democrática, dirigida a funcionarios, jubilados o pensionistas y sus familiares.

Nuestros objetivos

Sobre todo, uno de los fines principales es obtener los mejores beneficios económicos y de servicios a nuestros asociados, a través de la firma de convenios con diferentes empresas .
Pretendemos velar por la mejora de la calidad de vida de nuestros asociados en distintas facetas, como: salud, educación, ocio, economía, seguridad, asesoramiento, información…

Beneficios

Favorecer a las empresas y comercios aumentando sus ventas con una mínima inversión.
Beneficios para miembros de las fuerzas armadas, funcionarios, jubilados y personas mayores.

Para las empresas es una excelente oportunidad para llegar a los miembros de todas las asociaciones/organizaciones que se aglutinan en torno a AESFAS y con ello incrementar sus oportunidades.

¿Qué ofrece AESFAS?

Asesoría jurídica, Seguros, Viajes, Balnearios, Hoteles, Vehículos, Tecnología, Información de ofertas...

¿Le gustaría beneficiarse usted y su familia SIN COSTE ALGUNO...?

Descuentos en:
GASOLINERAS, BALNEARIOS, VIAJES, HOTELES, COMPRA Y ALQUILER DE COCHES...
entre otras muchas ventajas...

Consiga la tarjeta y App TOTALMENTE GRATUITAS de AESFAS a través de nuestra web: www.aesfas.org

Presentando su acreditación en el móvil obtendrá los beneficios que le ofrece AESFAS en multitud de establecimientos.

Miles de personas disfrutan ya de las ventajas de AESFAS

PENSIÓN COMPLETA
CIRCUITO DE PISCINA 60 MINUTOS
PISCINA CLIMATIZADA
NIÑOS GRATIS HASTA 5 AÑOS

safe tourism certified

68€

Precio por persona y día

BALNEARIO DE LA CONCEPCIÓN