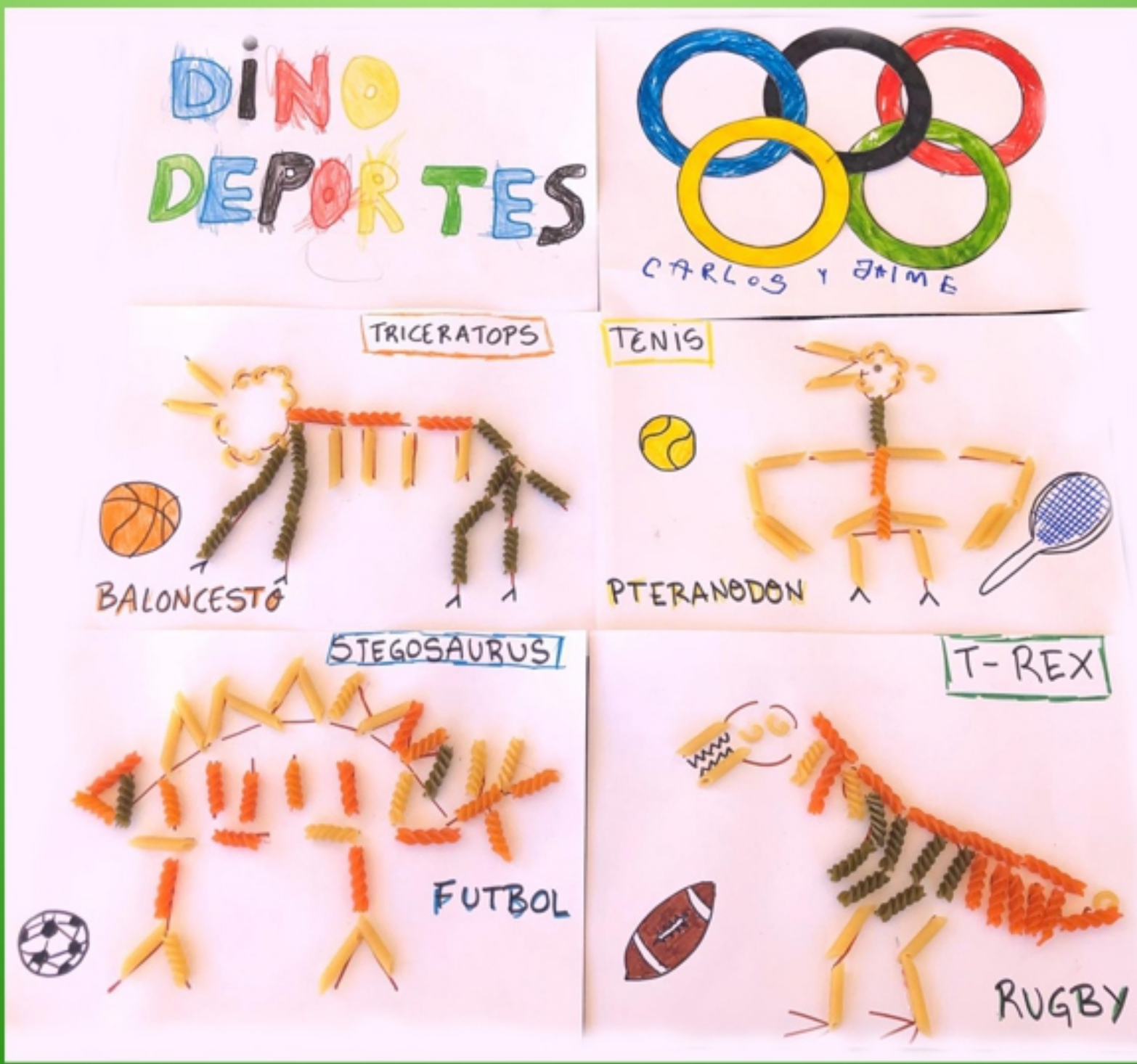
REVISTA
AVOI BUENOS DIAS



Edición #quédateencasa V

REVISTA AVOI BUENOS DÍAS
EDICIÓN V ESPECIAL DEL DEPORTE.

1.-NUESTROS PEQUEÑOS ARTISTAS.

2.-SÍ CHEF.

3.-GRADA DEPORTIVA; Entrevistamos a:

- Padel: Carolina Navarro.
- Fútbol: Adriana Martín.
- Atletismo: Borja Vivas.
- Natación: Duane Da Rocha y Pablo Mira.
- Badmington: Candela Antequera y Rafael Gálvez .
- Remo: Adolfo Ferrer.
- Balonmano: Alberto Castro.
- Baloncesto: Alberto Díaz.
- Inma Muñoz del Área de deportes de Diputación.
- Triatleta: Inés Holley Carrasco.
- Bernardo Rodríguez, entrenador de la academia 675.

4.-CLUB DE LA LECTURA.

5.-POESÍA.

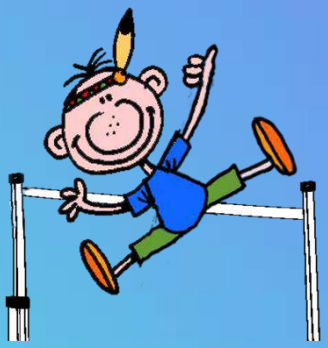
6.- CURIOSIDADES ANIMALES.

7.-MANUALIDADES.

8.- DONA MÉDULA Y SERÁS MI HÉROE.

9.- MI PUEBLO; Entrevistamos a:

- Francisco Javier Lobo, alcalde del Excmo. Ayto de Jimera de Líbar.
- José María García Urbano, alcalde del Excmo. Ayto de Estepona.
- Rafael Torrubia Ortigosa, alcalde del Excmo. Ayto de Periana.



10.-LA NATURALEZA ES SABIA.

11.-LLEGA AVOI POR EL CAMINO.

12.- LOS HÉROES DEL MOMENTO.

13.-CUENTO.

14.- ¡ESTO ES LO QUE HAY!....DE MÚSICA.

15.- PASATIEMPOS.

16.- JUEGOS PARA HACER EN CASA.

17.- A COLOREAR.

18.- JAJEJIJOJU.

19.- 13 DE MAYO, DÍA DEL NIÑ@ HOSPITALIZADO.

20.- RESUMEN ENLACES REVISTA.

NUESTROS PEQUEÑOS ARTISTAS

AVOi
Sonrisas por bandera

NUESTROS PEQUEÑOS ARTISTAS

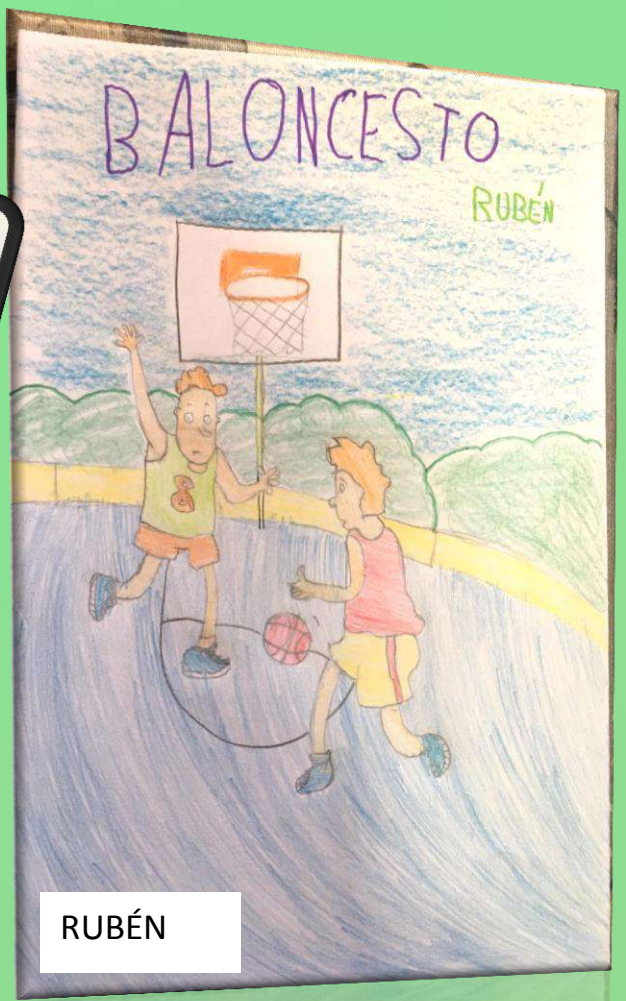
JAIME

AVOi

Sonrisas por bandera

NUESTROS PEQUEÑOS ARTISTAS

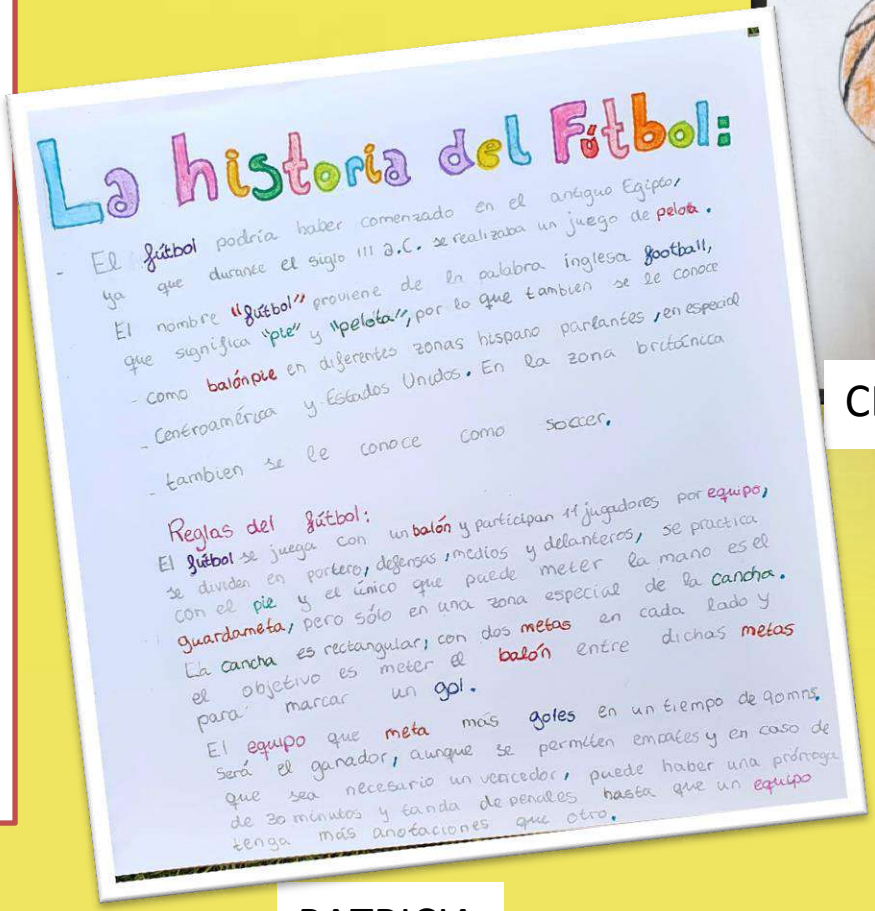
ALBERTO



RUBÉN

NUESTROS PEQUEÑOS ARTISTAS

CLAUDIA



PATRICIA

AVOi
Sonrisas por bandera

Sí Chef!

RECETA: Creps caseros hechos por Patricia v su mamá Marisa.

INGREDIENTES:

- 125 gr. de harina.
- 2 huevos.
- 250 ml de leche.
- 50 gr. de mantequilla.
- 5 gr. de azúcar.
- Un pellizco de sal.
- Nata en spray.
- Mermelada al gusto.
- Sirope de chocolate.
- Sirope de caramelo.

1- Ponemos todos los ingredientes en un bol, los mezclamos y lo dejamos reposar unos minutos.

2- Cogemos una sartén que no se pegue y untamos un poco de mantequilla o unas gotitas de aceite, pasamos un papel y retiramos un poco.

3- Vamos echando un cazo pequeño para cada creps y dejamos un par de minutos por cada lado. Seguimos haciendo hasta gastar nuestra masa.

4- Una vez hechas, podemos rellenar al gusto: mermeladas, nata o sirope de chocolate o caramelo.

¡Ya tenemos listos nuestros crepes!

AVOi

Sonrisas por bandera

RECETA: Pastel de calabacines con carne y queso gratinado realizado por Patricia y su mamá Marisa.

INGREDIENTES:

- 1 kg. de calabacines.
- 1 cebolla fresca o cebolleta.
-1/2 bote de tomate triturado.
- 5 o 6 dientes de ajo.
- 1 kg. de carne picada.
- Sal del Himalaya.
- Popurrí de pimienta.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Queso en lonchas.
- Queso rallado.

1- Comenzamos pelando los dientes de ajo y la cebolla (o cebolleta).

2- Echamos un poquito de aceite en una sartén y cuando esté caliente, echamos los ajos y los doramos. Una vez dorados, agregamos la cebolla picada y seguimos dorando. Una vez cogido el color, añadimos la carne picada, removemos bien y dejamos cocinar. Añadimos la sal, el popurrí de pimientas y el tomate triturado y dejamos cocinar hasta que el tomate esté hecho.

3- Ahora, cogemos el calabacín y lo cortamos en rodajas. En otra sartén, echamos un poquito de aceite y el calabacín y dejamos sofreír unos minutos pero dejándolo al dente para que no pierdan sus propiedades.

4- Una vez terminadas las dos cosas, vamos a empezar a montar nuestro pastel en una bandeja de horno. Primero, ponemos una capa de calabacines, encima una de sofrito de carne y por último, la otra capa de calabacines.

5- Añadimos el queso en lonchas y un paquete de queso rayado para gratinar.

6- Calentamos el horno a 200 grados y gratinamos unos 12 min.

¡¡Y ya tenemos listo nuestro delicioso pastel!!

AVOi

Sonrisas por bandera

RECETA: Fideuá realizado por Kety.

INGREDIENTES (6personas):

- Un pulpo (de unos 700 gr.)
- 300 gr. de gambas arroceras.
- 3 pimientos.
- 4 tomates medianos.
- Un vasito de vino blanco.
- Unos cuantos ajos.
- 300 gr. de fideos del nº 2.
- Unas hojas de laurel.
- Una cucharadita de pimentón dulce.
- Un poco de azafrán.
- Pimienta molida.
- Aceite de oliva.
- Sal (al gusto).

1- Comenzamos cortando los ajos, los pimientos y el pulpo en pedacitos. En una cazuela, echamos un poco de aceite de oliva y moreamos los ajos y el pulpo unos 15 min. A continuación, añadimos los pimientos y seguimos moreando.

2- Pelamos y batimos los tomates y cuando el refrito esté dorado, se los añadimos junto con el vaso de vino blanco y las hojas de laurel. Cuando el tomate esté bien frito, le añadimos los fideos y dejamos que se rehoguen unos 5 min.

3- Pelamos las gambas y en un cacillo ponemos las cáscaras a hervir.

4- Una vez hervido el caldo, se lo incorporamos al sofrito que hemos hecho y le añadimos el azafrán, la pimienta molida y la sal. Lo dejamos hacer unos 20 min. Un poco antes de retirarlo del fuego, añadiremos las gambas que teníamos reservadas.

5- Una vez hecho, apagamos y dejamos que repose un poco. Listo, ya tenemos terminado nuestra fideuá, que la podemos comer acompañada de un poquito de ali-oli.

AVOi
Sonrisas por bandera

RECETA DE IVÁN: PIZZA CON SALSA BARBACOA

INGREDIENTES

- 250 gr. harina de fuerza.
- Una pizca de sal.
- 1 cucharada sopera de aceite.
- Levadura de panadero.
- Carne picada.
- Salsa barbacoa.
- Salsa de tomate.
- Champiñones.
- Queso.

1. Realizar la masa. Para ello, mezclar la harina, sal, aceite y levadura. Amasar hasta que quede una masa consistente.
2. Dejar reposar la masa mínimo 4 h.

3. Estirar la masa y darle forma.

4. Agregar el tomate, queso, carne y la salsa barbacoa.

5. Cocer en el horno 35 min. a 180 grados.

6. ¡¡¡RESULTADO FINAL!!!

BRAZO GITANO KINDER

INGREDIENTES

- 4 huevos
- Una pizca de sal
- 100 gr. de azúcar
- 100 gr. de harina
- 8 gr. de azúcar vainilla o esencia de vainilla
- Chocolatinas kínder al gusto
- 200 ml de nata para montar
- 125 gr de chocolate con leche
- 60 gr. de chocolate blanco

1. Separamos las yemas de las claras. Añadimos una pizca de sal a las claras y las montamos con una batidora eléctrica, hasta que se queden picos firmes.
2. Añadimos el azúcar y un chorrito de esencia de vainilla a las yemas y lo mezclamos bien hasta que adquiera una textura consistente.
3. Añadimos la mezcla de yemas a las claras mezclando con movimientos envolventes para que las claras no se bajen.
4. Añadimos la harina y volvemos a mezclar.

5. Ponemos la masa sobre una bandeja de horno cubierta de papel de hornear. Repartimos la masa por toda la bandeja con cuidado para que no se baje. Horneamos 12 min. con el horno precalentado 180 grados.

6. Sacamos el bizcocho y lo ponemos bocabajo sobre un paño. Antes de que se enfríe, despegamos el papel de hornear con cuidado. Lo vamos enrollando con el paño poco a poco. Lo dejamos enfriar así enrollado.

7. Mientras el bizcocho se enfría, montamos la nata (bien fría) y cuando esté a medio montar, añadimos el azúcar vainilla y terminamos de montar.

8. Añadimos a la nata, chocolates kínder al gusto (en tipo y cantidad) previamente troceados en trocitos pequeños. Mezclamos con cuidado para que no se baje la nata.

9. Despegamos el bizcocho del paño y repartimos la mezcla por encima (dejando la parte del final con poco relleno ya que al enrollar podría salirse).

10. Enrollamos apretando bien. Cortamos las 2 puntas para que queden rectas y decoramos al gusto con el chocolate fundido y algunos chocolates kínder. Dejamos enfriar sobre una rejilla de horno para que escurra el chocolate.

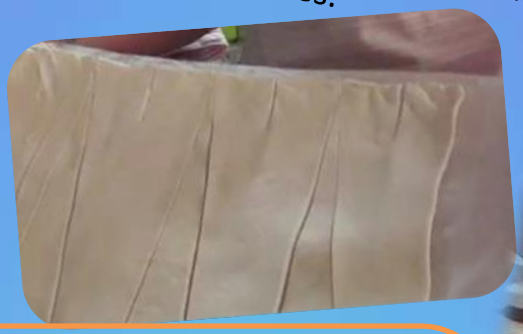
Receta: hoy tenemos unos ricos CRUASANES hechos por ANA, con la ayuda de SU PEQUE CLAUDIA.

Ingredientes:

- 1 Masa de Hojaldre
- 1 Huevo
- Chocolate (nutella, nocilla, tableta de chocolate, etc.)

¡¡Comenzamos!!

- Lo primero que hacemos es extender la masa de hojaldre y cortarla en triangulitos.
- En la parte más ancha de cada triángulo, haremos unos pequeños cortes.



- Ahora, rellenamos los triángulos, con el chocolate que hayamos elegido.
- Una vez rellenos, cogemos cada una de las 2 partes que nos han quedado al haber hecho el corte en la parte más ancha del triángulo y comenzamos a enrollar la masa.
- Una vez enrollada, cogemos las puntas del cruasán y las enrollamos de nuevo.

- Una vez enrollados todos los cruasanes, cogemos y batimos nuestro huevo y con una brocha de cocina, pintamos todos los cruasanes.
- Precalentamos el horno a unos 180 grados, y una vez caliente, metemos nuestros cruasanes unos 10-15 minutos. **¡¡Y ya los tendríamos listos!!**

SI QUIERES VER LA RECETA PINCHA AQUÍ

AVOi
Sonrisas por bandera

GRADA DEPORTIVA: DEPORTISTAS Y PERIODISTAS DE ÉLITE

PAULA: ¡Hola amigos de Avoi, buenos días! Estamos aquí otra semana más, con nuestra sección de entrevistas. Aunque esta vez, va a ser en grupo ya que nos acompañan **10 magníficos deportistas malagueños**.

NICO: Esta semana tenemos un reto en la sección ya que vamos a entrevistar unos cuantos compañeros, con la ayuda del periodista **Fran Extremera**, al que le dejamos, por esta vez, la voz cantante.

MARíA: Hoy vamos a intentar conocer y saber más sobre nuestros **invitados**, os los presento, brevemente: **Carolina Navarro** (padel), **Adriana Martín** (fútbol), **Borja Vivas** (peso), **Duane Da Rocha** y **Pablo Mira** (natación), **Candela Antequera** y **Rafael Gálvez** (bádminton), **Adolfo Ferrer** (remo), **Alberto Castro** (balonmano), **Alberto Díaz** (baloncesto) y **Basti** (fútbol).

SALVI: Para ello, contamos con un grandísimo **equipo de reporteros** de Avoi. ¡Buenos días!, ellos son: Guille, Paula, Eva, María, Nico y yo, Salvi. Bueno, Fran ¡empezamos cuando quieras!

FRAN: Habéis hecho una presentación magnífica. Desde aquí, de la redacción del periódico, nuestra enhorabuena. Si os parece vamos a hacer un par de preguntas cada uno. Empezamos con Guille.

GUILLE: ¿A qué edad empezasteis a hacer ese deporte?

FRAN: Vamos a preguntarle a **Alberto Díaz**, nuestro canterano del Unicaja, vigente subcampeón de la Copa del Rey. Ganador de la Eurocup, donde además fue proclamado como el mejor jugador de la fase final.

ALBERTO DÍAZ: Empecé con 6 añitos porque mi hermano (que tiene 4 años más que yo) empezó a jugar en los Guindos y de verlo jugar, me enganché y empecé a jugar.

GUILLE: ¿Hiciste amigos en tu primer entrenamiento?

ALBERTO DÍAZ: Sí, y muchos de esos amigos los sigo teniendo ahora y son parte de mi núcleo de amigos.

FRAN: Ahora, le damos paso a Eva.

EVA: ¿Qué anécdotas podríais contar sobre vuestra experiencia en el deporte?

FRAN: Venga, **Carolina Navarro**, dominadora durante más de una década del circuito mundial. Nueve años nº 1 del mundo, doce títulos Nacionales absolutos, cuatro por selecciones, cuatro títulos Mundiales y tres por pareja. Ganadora de más de 100 torneos. Gracias por estar aquí también.

CAROLINA: Llevo jugando al padel 25 años y compitiendo 20 más de tenis. Yo creo que la experiencia que más me ha marcado en mi carrera fue que me rompí las 2 rodillas y el ligamento cruzado anterior. Estuve, prácticamente, 2 años sin competir y a los 7 meses de volver, conseguí ganar el Campeonato del Mundo en Murcia.

EVA: ¿Qué destacarías de tu deporte, principalmente, como deporte diferente?

CAROLINA: Que es un deporte de equipo, por lo que es muy importante llevarte bien con tu compañero, hablar mucho con él. Es muy divertido y muy fácil de aprender.

FRAN: Turno para Nico, tus dos preguntas.

NICO: ¿Cuántas horas entrenáis al día?

FRAN: Esta pregunta se la vamos a hacer a **Borja Vivas**, vigente campeón de cubierta, después de superar un periodo de recuperación. Con este título de hace unos meses, (justo antes del confinamiento) sumó su 17º título entre aire libre y pista. Fue Olímpico en Río y en Londres. ¿Cuántas horas dedica alguien como Borja Vivas, a su preparación?

BORJA VIVAS: ¡Muy buenas! Pues depende un poco de la fase de la temporada, pero, más o menos, unas 4-5 h. diarias, alternando mañana y tarde.

NICO: ¿Qué es lo que más te gusta del deporte que practicas?

BORJA VIVAS: Yo diría que el compañerismo. Aunque nuestro deporte es individual, a la hora de competir al final, aunque uno siempre quiere ganar, pero se alegra de los resultados del compañero.

FRAN: El turno de Salvi. Tus dos preguntas.

SALVI: ¿Por qué elegiste este deporte?

FRAN: Vamos a hacerle la pregunta a **Basti**, representante del Málaga C.F y actualmente, de la Fundación. Historia viva del Málaga tanto en la actual denominación Málaga C.F como del club deportivo Málaga. Un representante allá donde haya cualquier causa social, para abanderar el fútbol de nuestra provincia.

BASTI: Lo elegí porque mis hermanos jugaban y mi padre, también. Siempre me han inculcado el deporte y en este caso, yo practicaba fútbol, es mi pasión. Ha sido un sueño poder jugar en el Málaga.

SALVI: ¿Qué habéis aprendido del confinamiento?

BASTI: Hay cosas, sobretodo, positivas. Estar más tiempo con mis hijos y hacer cosas en familia que no hacemos habitualmente.

FRAN: Las siguientes dos preguntas las va a formular Paula, así que le damos paso.

PAULA: ¿Cuál es tu meta?

FRAN: Vamos a preguntarle a **Alberto Castro** que está en representación del equipo de balonmano. Entre otros títulos, ha podido alzar la medalla de Oro Continental Europea en balonmano playa.

ALBERTO CASTRO: La meta más cercana es subir con el equipo de pista de Antequera a la máxima categoría. Llevamos varios años intentándolo y se nos ha atascado. Como meta a corto plazo, diría esa, llegar a jugar en Asobal con el equipo de mi tierra.

PAULA: ¿Cuál es vuestro mayor triunfo?

ALBERTO CASTRO: Ser Campeón de Europa con la selección Española de balonmano playa fue un privilegio. También, hace poco quedamos Plata en unos Juegos Mundiales de balonmano playa en Qatar.

MARÍA: ¿Te gusta practicar algún otro deporte?

FRAN: Esta pregunta la trasladamos a **Adolfo Ferrer**, representante de España en los primeros juegos Playa del Mediterráneo en tierras griegas. Integrante del Real club Mediterráneo de Málaga, en octubre se proclamó Subcampeón del mundo en remo.

ADOLFO: ¡Buenas tardes! A mí me gustan todos los deportes relacionados con el agua, sobretodo, la pesca en todas sus modalidades. Me encanta la pesca submarina, es mi pasión.

MARIA: ¿Te inspiró alguien para iniciar tu deporte? ¿Quién?

ADOLFO: Me inspiró mi padre, que desde muy joven lo practicaba pero por desgracia, tuvo que dejarlo por el trabajo. De verlo a él, me enganchó. Es un deporte muy duro pero muy gratificante.

AVOi
Sonrisas por bandera

FRAN: Vamos a iniciar una segunda ronda con nuestros periodistas. Una nueva pregunta Eva, para **Pablo Mira**, de la disciplina natación. Fuengiroleño, con un extenso palmarés como nadador, títulos nacionales en 100m mariposa y, actualmente, entrenador de natación.

EVA: Dicen que la natación es muy sacrificada, explícanos tu opinión sobre eso.

PABLO: ¡Buenas tardes! Sí, es muy sacrificada. Si ya de por sí, en los deportes individuales entrenamos solos, dentro del agua estás rodeado pero no puedes hablar con nadie. Te diviertes y es agradable pero, sobretodo, es duro por eso.

FRAN: Nico, una pregunta para Pablo Mira, en torno a la natación.

NICO: ¿Con qué edad empezaste a competir?

PABLO: Buena pregunta. Empecé a competir en los juegos Deportivos Municipales de Málaga a los 8-9 años más o menos, desde pequeñito.

FRAN: Una pregunta para nuestros representantes del Club Bádminton Benalmádena, **Candela Antequera y Rafael Gálvez**. Le toca a Paula.

PAULA: ¿Desde siempre os ha gustado el bádminton?

CANDELA: Yo he practicado muchísimos deportes y casi toda mi infancia hacía gimnasia rítmica pero con 11 años, descubrí el bádminton por un programa que hicieron en el colegio y ya empecé a jugar.

PAULA: Esta va para Rafa. Sé que estuviste seis meses lesionado. ¿Cuál fue tu lesión?

RAFAEL: Tuve una tendinitis del tendón rotuliano, que me tuvo apartado un tiempo de las pistas.

PAULA: Candela, ¿cómo haces para estudiar y practicar deporte a la misma vez?

CANDELA: Todo es cuestión de organización, no puedes desperdiciar ni un minuto que tengas para estudiar.

PAULA: Rafa, ¿alguna vez has pensado en dejar el deporte profesionalmente?

RAFAEL: Bueno, ahora estoy trabajando. Nuestro deporte, al ser minoritario tienes que compaginar las dos cosas y cada vez, se hace más complicado pero a mí me encanta mi deporte y mi club, así que todavía no me lo he planteado.

FRAN: Vamos a aprovechar la misma pregunta y se la vamos a trasladar a **Duane Da Rocha**, malagueña de adopción. En 2012, se proclamó Medallista Mundial en Turquía. Posee seis medallas europeas, incluido un Oro en Berlín en 2014 y otro, en piscina corta en Países Bajos cuatro años antes. También, fue Olímpica en Río y Londres.

DUANE: Yo empecé a hacer cursillos de verano con 2-3 años y me metí en el club con 8 años.

FRAN: Y la pregunta que han lanzado antes, ¿cuántas horas se practica para llegar a unos Juegos Olímpicos?

DUANE: Entre 7-8 horas. Empezamos muy pronto porque en las competiciones suelen empezar sobre las 9h. El calentamiento es a las 8h y te tienes que levantar a las 6:30h. Entonces, entrenamos a las 6h para que en la competición no nos pille desprevenidos. Así que de 6-10h y de 15:30-20h.

PAULA: Ahora que no podemos salir de casa, ¿cómo entrenáis?

DUANE: Me he puesto varias cosas en Youtube. Empecé con una sesión súper fuerte y ,poco a poco, fui bajando el nivel porque no podía. Pero, todos los días he hecho aunque sea 20 min. con vídeos en el salón.

AVOi
Sonrisas por bandera

FRAN: Vamos a pasar ahora la voz a Guille, que va a ser el encargado de hacerle dos preguntas a **Adriana Martín**. Es integrante del Málaga femenino. Esta aragonesa, ya casi malagueña de adopción, debutó en el 2002 en el F.C. Barcelona.

GUILLE: ¿Cuál ha sido el mejor gol que has marcado?

ADRIANA: Los 5 goles que marqué en mi debut con la Selección Española y los de la final de la Copa de la Reina en la Romareda. También, marqué el gol más rápido en la historia del fútbol en España. Tardé en marcar 5 seg. El arbitro pitó, a mí se me cruzaron los cables, tiré a portería y entró.

BASTI: De hecho, en el museo del Málaga tenemos su camiseta con el nº 5 , de esos 5 seg.

GUILLE: Hablando de fútbol, ¿piensas cambiar de equipo alguna vez?

ADRIANA: Estoy tan, tan, tan feliz en Málaga, que de momento ni quiero, ni me lo planteo. Basti tiene parte de culpa de que esté tan contenta aquí.

BASTI: La queremos mucho y estamos muy contentos con ella en el Málaga, en el equipo y en la Fundación ya que es una de las entrenadoras de nuestro equipo Super Capacitado.

GUILLE: Adriana, ¿crees que te llamaran para la Selección Española?

ADRIANA: He estado 11 años jugando con la Selección. En las categorías: sub-17, sub-19 y la absoluta.

GUILLE: Ésta, va para Basti y para tI. Cuando acabe la cuarentena, ¿os enfrentaríais al equipo de Avoi?

BASTI: Pero si cada vez que nos enfrentamos, ¡nos metéis un palizón!¡Yo no juego más!

ADRIANA: Yo sí, yo me apunto con Basti a jugar.

FRAN: Vamos pensando una fecha para este guante que hemos lanzado.

FRAN: Ahora la pregunta para **Carolina Navarro**. María, que antes pasó palabra.

MARÍA: Como jugadora, ¿qué momento recuerdas con más cariño de tu trayectoria profesional?

CAROLINA: Ganar el Mundial después de las dos lesiones y los otros dos Campeonatos del Mundo que gané. También, cuando gané con la Selección.

FRAN: María le va a hacer una pregunta a **Alberto Díaz**, jugador del Unicaja.

MARÍA: Se la voy a pasar a mi hermano, su fan nº 1.

SALVI: ¿Qué es lo que más te gusta de tu equipo?

ALBERTO DÍAZ: De este equipo, creo que el ambiente. Hemos conseguido crear un núcleo muy bueno. Los extranjeros (que siempre son los más introvertidos) se unen mucho. Nos vamos a cenar juntos o nos bromeamos. Esta temporada, hemos sido subcampeones de la Copa del Rey y creo que esa ha sido la clave y lo que nos ha hecho disfrutar de este camino.

SALVI: ¿Qué significa para ti el Unicaja?

ALBERTO DÍAZ: Es mi sueño. Yo como fan de este deporte, siempre he soñado jugar en el equipo de mi ciudad y encima ganando títulos, es un sueño.

AVOi

Sonrisas por bandera

FRAN: Pregunta de Nico para **Borja Vivas.**

NICO: ¿Cuál es tu récord de lanzamiento y con qué peso?

BORJA VIVAS: Mi mejor marca son 21'7m. La bola pesa 7'260 Kg. A ver si te vienes un día a lanzar conmigo.

FRAN: Pregunta de María para **Adolfo Ferrer.**

MARÍA: Sé que eres Subcampeón del Mundo de remo. Supongo que requiere mucho esfuerzo, ¿entrenas también, en gimnasio?

ADOLFO: Sí, como en todos los deportes, complementamos con otras actividades. Lo principal es el agua pero también, entrenamos en carreras, gimnasio, natación y bicicleta.

FRAN: Eva, pregunta para **Alberto Castro**, nuestro representante de balonmano.

EVA: ¿Cómo fue la experiencia de los campeonatos internacionales de balonmano playa?

ALBERTO CASTRO: Es un sueño que todo chico que empieza entrenando y consigue tener una experiencia en una competición europea o un mundial. Es un sueño.

FRAN: Vamos a la siguiente pregunta. Paula se la hace a Duane.

PAULA: ¿De quién te acuerdas cuando ganas?

DUANE: Sobretodo, de mi entrenador porque al final somos un equipo y siempre que sale bien, me acuerdo de él.

PAULA: ¿Qué se siente?

DUANE: La verdad que es muy difícil de explicar. A veces, lloras, a veces, te ríe. Vamos, que lo flipas.

FRAN: Otra pregunta para nuestros representantes del Club Bádminton Benalmádena.

SALVI: ¿En qué es lo que más os fijáis cuando os toca enfrentaros a otros?

CANDELA: Realmente, cuando tenemos un partido solemos analizar el juego antes, y nos fijamos en los golpes que más hacen para estar atentos a ellos.

MARÍA: Rafa, ¿Cómo prefieres jugar, en equipo o solo?

RAFAEL: Buena pregunta. A mí, personalmente, me gustan más las competiciones por equipo aunque mi deporte sea más individual.

FRAN: Eva, pregunta a **Adriana.**

EVA: ¿Tienes algún ritual que te dé suerte hacer, antes de un partido importante?

ADRIANA: Antes, tenía más pero ya por la edad, los he ido quitando. Pero si tengo uno que siempre hago, que es empezar a cambiarme por la pierna izquierda, ese no falla.

NICO: Basti, ¿alguna vez te has lesionado gravemente?

BASTI: No. Gracias a dios, nunca he tenido lesiones graves.

FRAN: Todo un portento, Basti. ¿A tí te ha ocurrido alguna vez, por alguna circunstancia, jugar a puerta cerrada? ¿Qué se siente?

BASTI: Sí, he jugado a puerta cerrada. Es un poco raro, miras la grada, te sorprende que se escucha todo, al entrenador, compañeros, lo que en un partido, por el público, no escuchas.

FRAN: Le pregunto lo mismo a **Alberto Díaz**. Ahora, que la ACB también, va a resolverse en una sede, sin público.

ALBERTO DÍAZ: Todavía no se sabe si se va a competir o no, estamos con la incertidumbre. Es verdad que el deporte, sin espectadores, es un poco frío. Muchos jugadores de sangre caliente, entre los que me incluyo, necesitamos ese público para ese plus de motivación.

SALVI: Carolina, ¿tienes alguna dieta que hagas normalmente?

CAROLINA: Sí, bajé 9 kg hace un año y pico, cuidándome la dieta bastante, tratando de comer saludable. Las cinco comidas, verduras, pollito a la plancha… Y luego, los fines de semana con libertad.

FRAN: Paula, la siguiente pregunta para **Borja Vivas** es tuya.

PAULA: Rafa Nadal tiene un ritual cuando gana, morder la medalla. ¿Tú haces algo especial?

BORJA VIVAS: El gesto ese de morder la medalla, casi todos lo hemos hecho cuando nos la han entregado.

GUILLE: Adolfo, para el remo hace falta buenos brazos, ¿tú para remar tienes buenos brazos?

ADOLFO FERRER: ¡Por supuesto! Pero para el remo hace falta buenos brazos, buenas piernas y, en general, un físico bastante completo porque se utiliza todo el cuerpo.

EVA: Alberto, ¿nos puedes explicar las diferencias entre el balonmano playa y balonmano pista? Y tu opinión y preferencias de cada uno.

ALBERTO CASTRO: Muy buena pregunta Eva. El balonmano playa se juega en una pista algo más pequeña, en la playa, con menos jugadores. En playa es más dinámico, más atractivo. Yo llevo más tiempo practicando el de pista, me he habituado y quizás,me gusta un poco más.

MARÍA: Duane, ¿te has producido alguna lesión de importancia?

DUANE: Una vez, me operaron del tobillo. Después, tuve apendicitis un mes y medio antes del Campeonato del Mundo. No fue una lesión, pero fue un fastidio. En natación, en general, no hay muchas lesiones porque no es un deporte de impacto.

AVOi
Sonrisas por bandera

FRAN: Eva, una pregunta para **Pablo Miras**.

EVA: ¿Qué es lo que más te motiva a la hora de pensar tanto en el deporte, como en la competición?

PABLO: La competición me la tomo como la hora de disfrutar. Si no acabas disfrutando, no te sale bien el resultado, te pones más tenso, más nervioso y acabas sin disfrutar y no rindes bien.

FRAN: Nico, una pregunta para **Adriana Martín**, nuestra futbolista.

NICO: ¿Cuál ha sido tu jugada favorita?

ADRIANA: No tengo una jugada favorita; simplemente, como ha dicho Pablo, salir al campo y disfrutar es lo que siempre tengo en la cabeza.

FRAN: Cierra esta última ronda Paula, haciéndole una pregunta a **Rafael Gálvez**, que también, representa al bádminton Benalmádena.

PAULA: ¿Cuántos premios has ganado?

RAFAEL: No te sabría decir porque llevo desde categorías inferiores y por suerte, ganando bastantes campeonatos. He conseguido medallas en todas las categorías inferiores a nivel nacional, un tercer puesto en el Campeonato del Mundo Escolar y a nivel Andaluz, bastantes trofeos.

PAULA: ¿Cuál guardas en tu corazón?

RAFAEL: Es complicado elegir. No recuerdo tanto un título en concreto, como la gente con la que he participado, los amigos que he conseguido y la sensación que te da pensar en los campeonatos, el ambiente y todo eso. Al final, te quedas más con eso que con las medallas.

FRAN: Salvi, una pregunta para **Candela Antequera**, nuestra integrante del Club Bádminton de Benalmádena.

SALVI: ¿Quién es tu ídolo?

CANDELA: Es Carolina Marín, que ha conseguido muchísimos títulos.

FRAN: Salvi le hace la siguiente pregunta a **Basti.**

SALVI: ¿Echas de menos competir?

BASTI: Sí. Competir, ir a jugar, entrenar todos los días… Lo echo de menos pero bueno, ahora estoy trabajando en la Fundación que también me hace muy feliz.

FRAN: Bueno, esta de Paula era la última pregunta. Agradecer a nuestros grandes periodistas que han participado de esta manera tan brillante, con algunos de los deportistas más importantes de la historia reciente del Deporte Malagueño. Hemos tenido a **Guille, Eva, María, Paula, Nico, Salvi** que han hecho un trabajo excepcional. Os damos la enhorabuena porque lo habéis bordado, lo habéis hecho de 10.

SI QUIERES VER LA ENTREVISTA PINCHA AQUÍ

AVOi
Sonrisas por Sandra

ENTREVISTA DE ALEJANDRA A INMA MUÑOZ DEL ÁREA DE DEPORTES DE DIPUTACIÓN.

ALEJANDRA: Buenos días Inma, me gustaría que nos contaras a qué te dedicas y en qué consiste tu trabajo.

INMA: Buenos días Alejandra. Yo trabajo en la Diputación Provincial de Málaga, en el servicio de deportes y mi trabajo consiste en gestionar actividades deportivas, concretamente un programa de actividad físico-deportiva para mayores y adultos. También, he llevado durante varios años un Circuito Provincial de Orientación.

ALEJANDRA: ¿Sabes cuándo se va a retomar tu trabajo y qué medidas se van a tomar?

INMA: Ahora mismo tenemos teletrabajo y desde casa estamos haciendo cosas. No podemos dejar el contacto con los técnicos del programa de mayores. Están haciendo unos videos para colgarlos en internet y que los mayores sigan las clases individualmente en sus casas. También, ahora estamos colaborando con un voluntariado, haciendo llamadas a los mayores de la provincia que están solos. Cuando no estamos trabajando, nos estamos inventando algo de trabajo.

ALEJANDRA: ¿Cómo ha afectado esta pandemia y cómo lo estáis llevando?

INMA: Esta pandemia nos ha afectado muchísimo, ya que tanto el programa de mayores, como el circuito de orientación de adultos tiene mucho que ver con grupos de personas haciendo actividad física en un mismo sitio y a la vez y ahora mismo no es posible llevarlos a cabo. Además, los mayores fueron los primeros en recluirse y dejar de ir a la actividad física. Lo llevamos como podemos, intentando buscar soluciones para cuando acabe el confinamiento, ver el modo en el que puedan volver a hacer actividad física.

SESIÓN DE EJERCICIOS PARA HACER EN CASA:

PINCHAR AQUÍ
PINCHAR AQUÍ
PINCHAR AQUÍ

ENLACES DE INTERÉS:

PINCHAR AQUÍ
PINCHAR AQUÍ

AVOi
Sonrisas por bandera

ALEJANDRA: ¿Por qué elegiste tu trabajo?

INMA: Lo elegí pensando primero, en otra cosa. A mí me encanta trabajar con niños y por eso, decidí hacer Magisterio de Educación Física porque también me encanta el deporte, pero el destino no me llevó a dar clase a los niños sino a la gestión deportiva. Por suerte, como me gusta tanto el deporte he seguido teniendo relación con ellos así que tampoco he perdido mucho.

ALEJANDRA: ¿Y cuál es tu deporte favorito?

INMA: Lo que más me gusta es correr y ahora que nos dejan es lo primero que he hecho esta mañana.

ALEJANDRA: De tu trabajo, ¿cuál es la parte que más te gusta?

INMA: Ver a mis mayores teniendo actividad física. El año pasado pusimos en marcha un programa nuevo de marcha nórdica y estuvimos durante 3 semanas en otoño haciendo salidas por la provincia y en la playa. Me encanta ver a los mayores hacer actividad física, es lo que más me gusta.

ALEJANDRA: ¿Cuánto tiempo te llevas dedicando a este trabajo?

INMA: Llevo 20 años en el Servicio de Deportes. Hemos pasado por diversos programas, pero con el de Mayores llevo 18.

ALEJANDRA: ¡Madre mía, cuánto tiempo! Y ahora, ellos, ¿cómo están haciendo el deporte?

INMA: Hemos estado programando una serie de vídeos para que los mayores no dejaran la actividad física, aunque estuviesen confinados en la casa. Entonces, han ido colgando vídeos y nosotros los hemos puesto en nuestra web para que los mayores tuvieran acceso. Ellos siguen trabajando coordinación, fuerza, resistencia todo desde su vivienda y además, se lo han tomado muy bien. Ellos han vivido una época bastante dura y este confinamiento les recuerda a cierta época de sus vidas que tuvieron más problemas y se lo toman con más calma que nosotros.

SI QUIERES VER LA ENTREVISTA PICHA AQUÍ

AVOi
Sonrisas por bandera

ENTREVISTA DE LUCAS Y LEYRE A INÉS, TRIATLETA

LUCAS: Hoy vamos a entrevistar a Inés, una triatleta del centro de tecnificación de la Federación Andaluza de Triatlón.

LEYRE: ¡Hola Inés! Antes de nada, preséntate.

INÉS: Yo me llamo Inés, como ya habéis dicho, y estoy en el centro de tecnificación de Andalucía.

LUCAS: ¿Podrías decirnos en qué consiste el triatlón?

INÉS: El triatlón es un deporte que tiene 3 deportes en sí: natación, bicicleta y correr.

LEYRE: ¿Desde qué edad lo practicas?

INÉS: Lo practico desde que tenía 6 años.

LUCAS: ¿Por qué empezaste a practicarlo?

INÉS: Porque había una amiga mía que estaba en un club de Triatlón, yo la veía entrenando y le dije a mi madre que me quería apuntar con ella y me apuntó.

LEYRE: En el centro, ¿cuál es tu rutina?

INÉS: Por la mañana, de lunes a viernes estudio y voy al instituto. Cuando salgo, entreno hasta por la tarde-noche, termino de hacer los deberes, ceno y me acuesto.

LUCAS: Y ahora que estamos confinados, ¿cómo lo llevas?

INÉS: Ahora es más complicado porque no puedo nadar ni correr en la calle. Lo que hago es mucho rodillo y mucho ejercicio en casa.

LEYRE: Y a parte del triatlón, ¿qué deporte te gusta?

INÉS: Me gustan muchísimos deportes. El voleibol, el fútbol y todos en general.

LUCAS: ¿Hay algún deportista más en tu familia?

INÉS: Bueno, mi familia no es muy deportista. Mi madre sale algunas veces a correr o me coge, a veces la bici.

LEYRE: ¿Es importante el deporte para tu vida?

INÉS: Sí, para mi vida es muy importante porque además de que te sientes mejor contigo misma, es importante para estar sano y para todo, en general.

LUCAS: ¿Te gustaría estudiar algo relacionado con el deporte?

INÉS: ¡Sí, claro! Yo quiero estudiar INEF, la carrera de Educación Física.

LEYRE: Por último, ¿le quieres dar algunos consejos para los niños que te están viendo?

INÉS: Que hagan deporte porque es muy importante, que elijan un deporte que les guste mucho ya que van a hacer muchos más amigos y se lo van a pasar súper bien.

LUCAS: Muchas gracias Inés. Seguro que consigues todo lo que te propongas. A los que nos estáis leyendo espero que os hayáis entretenido y lo hayáis pasado bien. ¡Hasta luego!

SI QUIERES ESCUCHAR LA ENTREVISTA PINCHA AQUÍ

ENTREVISTA DE SONIA Y ANTONIO A BERNARDO RODRÍGUEZ, ENTRENADOR DE LA ACADEMIA 675

ANTONIO: Hoy, vamos a entrevistar a Bernardo Rodríguez, entrenador de SuperBasket del Proyecto 675. ¡Buenas tardes Bernardo!
BERNARDO: ¡Hola!, ¿cómo estáis?, ¿estáis llevando bien el confinamiento?
ANTONIO: Sí, muy bien. ¿Cuándo te iniciaste en el mundo del deporte?
BERNARDO: Me inicié muy temprano, cuando tenía 10-11 años. En el instituto había muchas actividades deportivas y allí empecé a jugar a muchos deportes. Al final, el deporte que más me gustaba fue el baloncesto y por eso, seguí como jugador y después, como entrenador.

SONIA: ¿Has sido alguna vez jugador profesional?
BERNARDO: No, jugador profesional no he sido. Siempre he sido jugador aficionado porque cuando yo era más joven, no existía en Málaga el baloncesto profesional. Poco después de yo dejar de jugar, ya se inició el baloncesto profesional en Málaga.
ANTONIO: Sabemos que una persona muy importante para ti, sí lo fue. ¿Cómo lo viviste?
BERNARDO: Mi hijo ha sido profesional hasta hace 2 años o 3, que ya lo dejó. Ha sido una experiencia muy bonita como padre, ha sido increíble. Ser aficionado al baloncesto, entrenador de baloncesto y tener un hijo profesional y que ha alcanzado éxitos notables e importantes es un orgullo como padre.

SONIA: ¿Cuándo apuntaste a tu hijo en el deporte?
BERNARDO: Desde que era pequeño. Desde los 8-9 años en la escuela de los Guindos de Unicaja empezó Berni a jugar y hasta que se ha retirado.

ANTONIO: ¿Pensaste que alguna vez, llegaría tan lejos?
BERNARDO: Cuando los niños hacéis deporte, lo más importante es que lo paséis bien, hagáis amigos, que os forméis como personas y como deportistas. Entonces, en ningún momento nosotros pensábamos donde podía llegar porque llegar al mundo profesional es muy complicado, se tienen que reunir muchas cosas para que una persona pueda llegar. Fue conforme fueron pasaron los años y el tiempo, cuando poco a poco, fue surgiendo la posibilidad de poder jugar como profesional. Tuvo suerte en poder continuar haciendo el deporte que le gustaba y ,lógicamente, él se ha esforzado mucho para poder llegar donde ha llegado.

SONIA: ¿Cómo te sentiste cuando Berni fue Campeón del Mundo? ¿Tú estabas con él?
BERNARDO: Pues te puedes imaginar, fue una alegría inmensa porque era la primera vez que un equipo español de baloncesto quedaba Campeón del Mundo. No pude estar con él porque yo tenía que trabajar y el sitio donde se celebraba era en Japón. No pude estar en persona pero lo viví por televisión y fue una alegría indescriptible.

AVOi
Sonrisas por bandera

SONIA: ¿Cómo empezaste el proyecto 675?

BERNARDO: Empecé con mi hijo Berni hablando de baloncesto. Yo siempre he entrenado baloncesto de formación. Berni siempre había tenido la idea de poder hacer un club y poder trabajar conmigo el baloncesto de formación y entonces, dicho y hecho. Empezó a moverse, encontrar campo y gente que nos ayudase y me sugirió la idea de poder hacer un equipo de baloncesto de superbasket. Me pareció maravilloso y nos pusimos a ello. La pena es que este virus nos haya cortado y no hayamos podido seguir pero seguro que esto pasará y seguiremos con nuestra academia y viéndoos a vosotros.

ANTONIO: ¿Está funcionando como esperabais?

BERNARDO: Muchísimo mejor de lo que esperábamos. No son fáciles los comienzos, pero la verdad es que estamos muy contentos de los resultados obtenidos y de como esta marchando, especialmente, con los grupos de superbasket.

SONIA: ¿Qué significa para ti entrenarme a mi y a mis compañeros?

BERNARDO: Yo nunca había tenido una experiencia de superbasket y ha sido extraordinaria. Cuando llegaba el martes y jueves a las 7 de la tarde, estaba deseando que llegara el momento de que todos vosotros estuvierais allí para veros, recibiros, daros un besito y echar un rato de baloncesto.

ANTONIO: ¿Tenéis mas proyectos a la vista?

BERNARDO: En principio queremos seguir con este, pero queremos ampliarlo más. Ampliar el numero de chicos y chicas que participen en el e intentar si podemos y las cosas van bien poder encontrar otra sede más además de Ciudad Jardín, pero todo esto es en vista al futuro.

SONIA: ¿Cómo estas llevando la cuarentena?

BERNARDO: ¡Pues muy bien! Aprovechando para leer mucho, arreglar muchas cosas de la casa que siempre se van dejando, para estar con mi mujer…y lo que si echo muchísimo de menos es dar un beso y un abrazo a mis nietos eso es lo que peor llevamos, aunque los vemos por las videoconferencias que nos hacemos.

SONIA: Me ha dicho un pajarito que hacéis entrenamientos…

BERNARDO: Si, efectivamente. Los viernes por la tarde hacemos los entrenamientos para no perder la forma física y el aprendizaje del baloncesto. ¿Tu estás participando Sonia?

SONIA: ¡Sii!

ANTONIO: ¿Hay algo que tú quieras contarnos?

BERNARDO: Yo lo que os quiero contar es que el deporte es muy importante y el baloncesto es más importante todavía, porque es el que más nos gusta. Entonces, yo os animo a que siempre en vuestra vida hagáis deporte porque da salud, buenos amigos, diversión y mucho bienestar físico y mental. Y daros la enhorabuena por la iniciativa de las entrevistas, me ha encantado veros.

ANTONIO: Muchas gracias por colaborar con nosotros

BERNARDO: Gracias a vosotros por haber contado conmigo. Para todo lo que necesitéis, me podéis llamar.

SONIA: ¡Muchas gracias!

SI QUIERES VER LA ENTREVISTA, PINCHA AQUÍ

BENEFICIOS DEL DEPORTE

NIÑOS Y NIÑAS

1. Introduce al niño/a en la sociedad, abriéndose a los demás y superando la timidez.
2. Le enseña a seguir normas.
3. Frena sus impulsos excesivos y aprenden a ser empáticos.
4. Le hará reconocer, aceptar y respetar que existe alguien que sabe más que él.
5. Tener un tiempo de diversión y bienestar para la mente.
6. Aumenta sus posibilidades motoras, corrigiendo posibles problemas físicos.
7. Favorece el crecimiento de sus huesos, sus músculos y el desarrollo de la coordinación corporal.
8. Potencia la creación y regularización de hábitos, teniendo que asumir responsabilidades.
9. Mejora la salud y reduce el riesgo de tener obesidad.
10. Reduce el sedentarismo, alejándolo de la televisión y videojuegos.

ADULTOS

1. Reduce a la mitad el riesgo de padecer diabetes y obesidad.
2. Reduce la hipertensión y los riesgos cardíacos.
3. Desarrolla la densidad ósea para estar protegido contra la osteoporosis y artritis.
4. Ayuda a mantener un peso saludable en combinación con una dieta equilibrada.
5. Reduce el riesgo de depresión y demencia en la vejez.
6. Ayuda a sentirse mejor consigo mismo y reducir el estrés.
7. Fomenta el descanso.
8. Mantiene su balance de energía, bienestar psicológico y la interacción social.
9. Aumenta del ritmo respiratorio cardíaco.
10. Le hace ser un ejemplo que seguir para los niños y niñas.

AVOi
Sonrisas por bandera

PERSONAS MAYORES

1. Previene el envejecimiento prematuro.
2. Evita las enfermedades, así como problemas respiratorios y digestivos.
3. Previene lesiones musculares, óseas y mejora la movilidad articular.
4. Mantiene la capacidad respiratoria.
5. Potencia la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
6. Mejora los reflejos, la coordinación y el equilibrio reduciendo el riesgo de caídas.
7. Mantiene el peso corporal y evita la obesidad.
8. Mejora la salud psíquica y pérdida de la memoria.
9. Mantiene la autonomía física.
10. Conocer las limitaciones.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

1. Favorece la sociabilidad y la integración.
2. Ayuda a canalizar el comportamiento.
3. Aumenta el equilibrio físico y mental.
4. Mejora la capacidad de concentración y el desarrollo intelectual.
5. Es un estímulo y una motivación.
6. Aprenden a ser constantes y a fortalecer la confianza en sí mismos.
7. Fomenta el trabajo en equipo.
8. Aprenden normas y respeto.
9. Tiene aplicaciones en sus vidas diarias, como tener iniciativa.
10. Ayuda a superar barreras.

CURIOSIDADES SOBRE LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Los JJOO se remontan al 776 a.C. y se celebraban en honor del dios griego Zeus.

Durante los juegos clásicos, las mujeres tenían prohibido participar tanto como deportistas como espectadoras. Sólo podían participar los hombres libres que hablaran griego.

Los primeros JJOO modernos se celebraron en Atenas (Grecia), en 1896.

En los Juegos clásicos, los atletas competían completamente desnudos.

El único premio que recibían los ganadores era una corona de laurel.

Los Juegos clásicos siempre se celebraban en el mismo lugar. Sí, en Olimpia, de ahí el nombre.

La primera participación de una mujer en los Juegos Olímpicos modernos no llegaría hasta el año 1900. Fueron 22 mujeres frente a 997 hombres en estos Juegos que se celebraron en París.

El lema olímpico es en latín: "Citius-Altius-Fortius" , más rápido, más alto, más fuerte. Fue el barón de Coubertin, el recuperador de los Juegos Olímpicos modernos, quien lo adoptó.

Los anillos olímpicos representan los cinco continentes: África, América, Asia, Europa y Oceanía. Los anillos están unidos como símbolo de la amistad que se forja en estas competiciones internacionales.

La llama olímpica apareció por primera vez en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam de 1928.

Londres es la única ciudad del mundo en haber acogido tres ediciones de Juegos Olímpicos modernos, en 1908, 1948 y 2012.

Los Juegos Olímpicos modernos han sido cancelados en tres ocasiones, siempre por motivos de guerra. En 1916, por la 1º Guerra Mundial y, en 1940 y 1944, por la 2º. Los de este año 2020 que se iban a celebrar en Tokio, han sido trasladados al año 2021 por motivo de la pandemia del Covid-19.

Las retransmisiones deportivas en tiempo real se introdujeron en 1964.

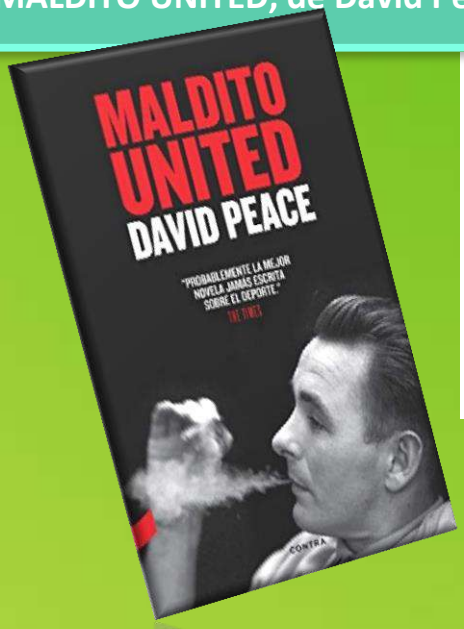
Las medallas de oro están hechas en realidad de plata. Si las hicieran de oro costarían unos 25.000€ cada una.

CLUB DE LA LECTURA:

¿QUE PUEDO LEER HOY? Por Goyo, un niño grande

RECOMENDACIONES LITERARIAS SOBRE DEPORTE

MALDITO UNITED, de David Peace.



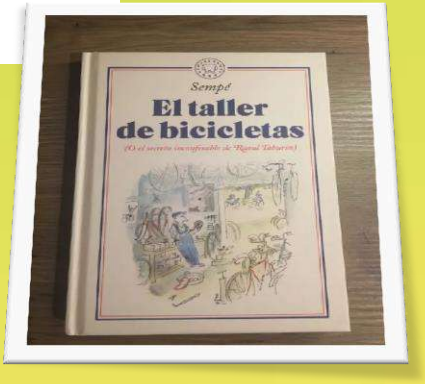
Dicen que es la mejor novela escrita jamás sobre el deporte. Lo mejor es que lo pruebes por ti mismo. Pero puedo asegurarte de que es una gran novela porque su autor, David Peace, sabe crear historias brillantes. Fue publicada en España en 2017 y trata sobre el mundo del fútbol, más concretamente sobre el técnico del Leeds United, Brian Clough, en los años 70.

DE QUE HABLO CUANDO HABLO DE CORRER, de Haruki Murakami.

Es una historia bellísima, llena de ternura y humor. Hay amistad y vida; la importancia de la pasión que pongamos en las pequeñas cosas de la vida. La historia del mejor mecánico de bicicletas del mundo que tiene un pequeño secreto.

EL TALLER DE BICICLETAS, de Sempé.

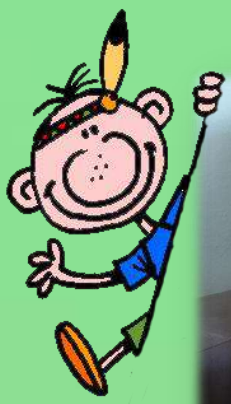
De un deporte colectivo como el fútbol pasamos a uno individual como es correr. Murakami nos ofrece un relato basado en su experiencia personal con el deporte. Si te gusta correr, te sentirás identificado y si no te gusta o no te has planteado nunca hacerlo, quizá este libro te ayude a dar el primer aso. Y todo contado por el eterno aspirante al Premio Nobel de literatura.



AVOi
Sonrisas por bandera

LOS FUTBOLÍSIMOS, por Óscar

A mí, me encantan los libros de Los Futbolísimos y, por eso, voy a contaros este resumen sobre los Futbolísimos. Los Futbolísimos son unos amigos que van al colegio, juegan juntos y van al mismo equipo de fútbol. El equipo de fútbol se llama el Soto Alto y el protagonista es “Paquete” que, en realidad se llama Francisco pero todos sus amigos le llaman así. ¿Sabéis por qué le llaman así? Le llaman así porque no ha marcado ningún gol en toda la temporada y ningún penalti.



AVOi
Sonrisas por bandera

RINCÓN DE LA POESÍA por Sonia Codes.

En este espacio, vamos a disfrutar del lenguaje, de las letras y conoceremos a personas que hacen poesía, que juegan con las palabras, haciendo magia con ellas para dibujar poemas.

Carlos Murciano será el poeta que conoceremos hoy, en esta edición nº 5 de la revista digital de AVOI. Este autor, aunque también ha cultivado con éxito la novela corta y el cuento, destaca por su amplia obra poética, tan importante que en 1970 recibió el Premio Nacional de Poesía. Además, se le ha otorgado el Premio Nacional de Literatura Infantil y Juvenil (1982), y el Premio Internacional Atlántida en el 2000 por el conjunto de su obra poética. Ha sido traducido a diez idiomas. Ahora vamos a descubrir poemas de su libro *"Me llamo Pablito".* (Ed. Edelvives, Colección Ala Delta).

EL COLE

¿Sabes lo que más me gusta del cole?
Domingos y sábados,
que es cuando no voy.
Pero no te creas por eso que soy un desaplicado.
Mira, cada noche cojo mi cuaderno
y escribo mi nombre,
sumo seis y seis,
que sé que son doce,
y luego me acuesto,
me duermo de golpe
y sueño -¡qué gusto!-
con las vacaciones.

LA SEÑO

Pinto en mi pizarra
con la mano izquierda:
"La seño es muy mala.
La seño es muy fea".
La miro. Lo borro,
y con la derecha:
"Mentira podrida,
que es guapa y es buena".

LIMITES

España limita al norte
con la puerta del vecino,
al oeste, con mi madre,
al este, conmigo mismo,
y al sur, con la bicicleta
que me ha prestado mi primo.
"España es tu casa".
La seño lo dijo.
Y yo tengo a España entera metida
en un cuarto piso.

MENTIRAS

Vamos a contar mentiras:
mi papá ya no me quiere,
mi mamá ya no me mima.
Quien me quiere es el Gigante.
Y la Bruja Siempresola
quien me mima más que nadie.

LA COMIDA

Protesto y protesto.
Dicen que yo cojo
cada cada perra,
cada cada rollo….
y que, a fin de cuentas,
regaño con todos.
Verás, a mi hermana
le ponen tan sólo
-para que no engorde-
merluza y repollo.
A mi hermano Jose,
tan chico y tan bobo,
mimitos, papillas,
potitos, pototos…
A mi abuela, cuando
está con nosotros,
puré de patatas,
caldito de pollo.
Y a mí, las lentejas.
¡Pues no me las como!

ME LLAMO PABLITO

Me llamo Pablito.
Vivo en una casa.
Tengo una peonza,
tengo una pizarra,
un padre, una madre
un gato, una taza
para el desayuno
de cada mañana,
un hermano chico
y una flaflaflauta
en la que ya toco
tariro y tarara.
También, en mi cuarto
tengo una ventana
por la que se asoma
de noche el fantasma,
la luna pelona,
la estrella de plata
y, cuando amanece,
el sol con sus barbas
rojas y amarillas,
calientes y largas.
Y tengo más cosas:
bolindres, estampas,
un lápiz, dos gomas,
un pez y una caja
donde está el tesoro
de Pablo el Pirata.
Me llamo Pablito.
Vivo en una casa.
Tengo una peonza,
tengo una pizarra…
-Eso ya lo has dicho.

LA ABUELA

He venido al pueblo
a ver a la abuela.
La abuela me achucha,
la abuela me aprieta,
me da chocolate,
pestiños, almendras,
me dice “pirata”
y luego me sienta
y me cuenta historias
de cuando era ella
como yo de chica,
pero más traviesa.
Yo no me lo creo,
aunque ella me enseña
pistolas, espadas,
aros de madera,
gorros, abanicos,
muñecos, muñecas,
y, en el arca grande
que hay en la despensa,
el traje de boda
de la Cenicienta.
Me lo paso pipa
Jugando con ella.
Mi abuela es más chuli
que cualquier abuela.

AVOi
Sonrisas por bandera

CURIOSIDADES ANIMALES

Por Pablo R. Codes

KINKAJOU

Cusumbo, cusimbi, martucha, cuchi cuchi, mico eon, mico nocturno o mono de la noche son otros nombres con los que se conoce el kinkajou.

El kinkajou pertenece al grupo de los prociónidos, junto al mapache y otros bichos.

Se encuentra en la selva de Sudamérica.

Junto con el bingturon es el único mamífero carnívoro con cola prensil, aunque hay que tener en cuenta que "carnívoro" solo es una clasificación, porque el kinkajou rara vez caza.

Se ve amenazado principalmente por los cazadores, que los venden en el mercado negro como mascotas.

Tiene una lengua larguísima que usa para obtener néctar, uno de sus alimentos favoritos.

ÁGUILA

Las águilas son unas aves que pertenecen a la familia de las rapaces, al grupo de los falconiformes que son las rapaces diurnas.

Hay muchas especies de águilas. La más grande es el águila de Filipinas: el águila dorada es la más rápida de todas; y la más poderosa es el águila harpía.

Son llamadas "leopardos del aire" por lo moteado de su plumaje y por su gran capacidad para moverse en espacios cortos.

Las águilas cazan a otros animales como conejos, ratones, zorros, monos, cabras e incluso carroña.

Cuando quieren comer tortugas, las levantan del suelo, se elevan y las lanzan hacia abajo para que el golpe rompa su caparazón.

Muchas tienen una vista estupenda y pueden distinguir una liebre a dos kilómetros de distancia.

Muchas pasan toda su vida con el mismo compañero.

Pueden llegar a vivir 30 años.

Por su majestuosidad, ha sido el símbolo de grandes imperios, como el romano o el bizantino.

AVOi

Sonrisas por bandera

MANUALIDADES

En esta manualidad, Inma de 6 años nos va a enseñar a hacer Papel Arcoíris

Materiales:

Agua.

Vasos de plástico.

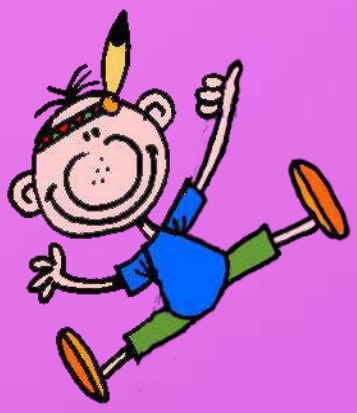
Colorantes.

Pajitas.

Jabón de lavar los platos.

Papel de color blanco (folios, cartulinas, etc.)

Rotulador.



¡¡¡Comenzamos!!!

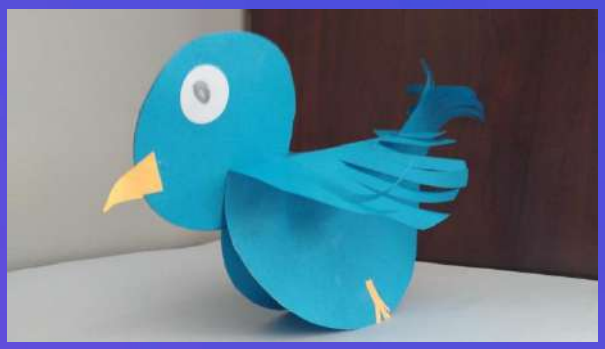
Ponemos un poco de agua en cada vaso y un colorante en cada uno de los vasos. Añadimos un poco del jabón, mezclamos y soplamos despacio para hacer burbujas.

En cada uno de los vasos de colores vamos poniendo el papel encima.

Dejamos secar el papel. Y ya podemos escribir en nuestro papel decorado.

AVOi

Sonrisas por bandera

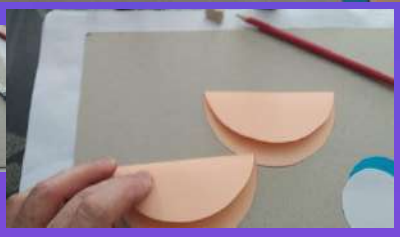


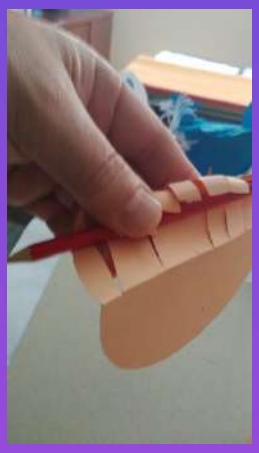
PAJARITOS DE PAPEL

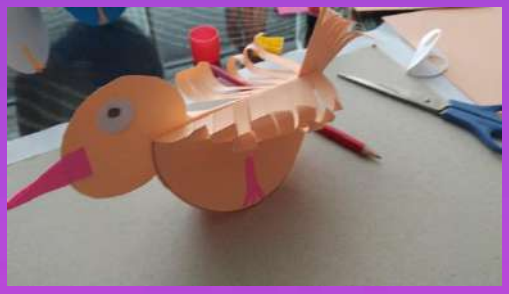
MATERIALES: Papel de colores o cartulinas, pegamento, lápiz y tijeras.

CÓMO SE HACE:

- Cortamos 2 círculos grandes: uno para hacer el cuerpo, ayudado por un cd y otro algo más pequeño para la cabeza. Y 2 pequeños para los ojos. Cortamos un trozo de cartulina rectangular para la cola. Con cartulina de otro color, cortamos 2 triángulos para el pico y, también, hacemos 2 patitas.
- Los círculos grandes los doblamos a 2/3 del mismo, hacemos cortes y lo rizamos para imitarles las plumas.
- Al rectángulo para la cola le hacemos también, cortes y lo rizamos.
- Los círculos pequeños (ojos) y los triángulos (pico) se pegan al círculo mediano.
- Las patas se pegan en la parte inferior de los círculos grandes.
- Pegamos el círculo mediano (cabeza) y rectángulo (cola) a uno de los círculos grandes.
- Finalmente, pegamos los 2 círculos grandes, solo por la parte del doblez y abrimos un poco la parte inferior para que se mantenga en pie.







RANITA

MATERIALES: Tubos de cartón de papel higiénico, pegamento, tijeras, lápiz, pinturas (verde, roja y blanca), un pincel, cartulina o folio blanco y cuerda.

CÓMO SE HACE:

- Se toma un tubo de cartón de papel higiénico que será el cuerpo de la rana, se chafa uno de los extremos y se pega.
- Cortamos 2 trozos de cartulina o papel blanco a modo de partas delanteras, otros 2 a modo de patas traseras y 2 círculos pequeños a modo de ojos.
- Pegamos las patas al tubo de cartón, que será el cuerpo y procedemos a pintarlo de verde. Le podemos poner unas manchas claras en la parte inferior del mismo y pintar de rojo la parte interior del tubo.
- Hacemos 2 círculos pequeños de cartón de otro rollo de papel higiénico como si fuera una mosca. Lo pintamos de blanco y cuando se seque le dibujamos una mosca. Pegamos los 2 círculos, uno al otro pegando en medio un extremo de la cuerda.
- Pegamos el otro extremo de la cuerda a la parte interior de la boca de la rana.

AVOi

Sonrisas por bandera

DONA MÉDULA Y SERÁS MI HÉROE, por David

LEUCEMIA, TRASPLANTES Y DEPORTE

Deporte, efectos secundarios, pacientes, quimioterapia, trasplante de médula ósea, tratamiento.

"No, cuando una persona tiene cáncer no puede hacer deporte"

"¿Trasplante y deporte? ¡Si hombre!"

"Reposo total, eso es lo mejor"

Nada de esto es correcto. Parece mentira, pero sí, cuando una persona es sometida a un tratamiento oncológico o a un trasplante de células madre de la sangre (u a otro tipo de trasplante) puede seguir haciendo ejercicio e incluso, a nivel de competición.

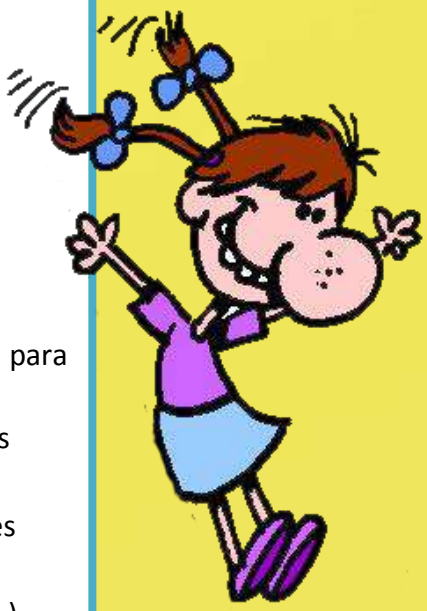
La **Dra. Sonsoles Hernández**, Doctora en Biomedicina, Licenciada en Ciencias de la actividad física y el deporte responde a las siguientes preguntas clave de la conveniencia del deporte ante un trasplante.

AVOi
Sonrisas por bandera

¿Cómo puede el deporte ser útil en la recuperación de una persona trasplantada?

La actividad física mejora muchos aspectos en la persona trasplantada o con enfermedad crónica:

- La composición corporal
- La forma física cardiorrespiratoria
- La resistencia muscular
- La movilidad articular y la flexibilidad
- El sueño
- La digestión
- La eliminación de productos de deshecho
- El tono muscular y preserva o incrementa la masa muscular
- El incremento del gasto calórico, combatiendo la obesidad y la hipertensión arterial
- Las relaciones afectivas
- La actividad del sistema inmune
- El sentimiento psicológico de bienestar y la integración social
- Fortalece los huesos y articulaciones haciéndoles más resistentes
- La capacidad de coordinación y respuesta neuromotora
- La imagen corporal
- El ánimo por el incremento de endorfinas
- Y la actividad física reduce también muchos aspectos a tener en cuenta para las personas trasplantadas.
- El riesgo de desarrollar hipertensión o dislipidemia y ayuda a controlarlas
- El riego de desarrollar obesidad y diabetes
- El riesgo de cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares
- El riesgo de osteoporosis
- El riesgo de desarrollar varios tipos de cánceres (colon, mama, próstata…)
- El riesgo sarcopenia (pérdida de masa muscular)
- La incidencia de lumbalgia
- Los sentimientos de depresión y ansiedad
- El riesgo y consecuencias de las caídas
- El riesgo de rechazo del injerto
- La depresión y ansiedad inducidos por el tratamiento
- La hospitalización
- La ingesta de medicación



AVOi
Sonrisas por bandera

¿El sedentarismo tiene riesgo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que dicha falta de actividad provoca más de dos millones de muertes al año. Se sabe que la combinación de una dieta inadecuada, una actividad física insuficiente y el consumo de tabaco son la causa de hasta el 80% de las cardiopatías coronarias prematuras. En personas trasplantadas, la inactividad puede conllevar problemas musculo esqueléticos, incremento de hipertensión y diabetes e incluso rechazo del injerto. Por ello, las personas trasplantadas deben realizar programas de ejercicio físico para mantener una buena condición física que ayude a mejorar su calidad de vida post trasplante. La pérdida de masa muscular y capacidad cardiorrespiratoria aumenta

¿Cuándo es recomendable empezar a ejercitarse?

El ejercicio físico está indicado en todas las etapas. Se han estudiado los beneficios del ejercicio físico pre trasplante, siendo uno de los hallazgos más importantes la aceptación del injerto o tejido y las posibilidades de una buena recuperación. A todo ello, se le suma la disminución de medicación (en algunos casos).

¿Qué tipo de deportes son los más idóneos?

Los deportes más aconsejados son aquellos que se practiquen de forma progresiva. Cuando el trasplante es de órgano sólido o médula ósea, los deportes que combinan resistencia y fuerza muscular son los más adecuados por su componente metabólico y por las mejoras cardiorrespiratorias que conllevan.

A partir de los años 90, los deportes de fuerza se han incluido dentro de la lista de "recomendados" y el entrenamiento que previene de lesiones está de actualidad.

¿Hay alguno desaconsejado?

Para personas trasplantadas de órgano sólido, se desaconsejan deportes de contacto, como los de lucha, para evitar que el órgano se vea afectado por dicho contacto. En el caso del trasplante de médula ósea, la fatiga suele ser el componente más característico, por ello se pueden realizar casi todo tipo de deportes siempre y cuando se practiquen de forma progresiva y atendiendo a los datos clínicos de las revisiones. Los deportes extremos de larga duración y de alta intensidad solo podrían realizarlo trasplantados con una buena condición física. Muchos trasplantados realizan este tipo de deportes y, para conseguir buenos resultados, las revisiones médicas y un buen programa de entrenamiento individualizado es la clave para conseguirlo.

Así que está claro, a ponerse las zapatillas tod@s…

3, 2, 1,…¡¡¡¡¡ YA!!!!!

Fuente: Entrevista a la Dra. Sonsoles Hernández, Junio 2019

MI PUEBLO: ENTREVISTA DE YERAY AL ALCALDE DE JIMERA DE LÍBAR, FRANCISCO JAVIER LOBO CABALLERO.

Yeray: Hola Francisco. ¿Dónde se encuentra la localidad de Jimera de Líbar?

Francisco: Hola Yeray. Pues se encuentra en el Valle del Guadiaro, a escasos veinte minutos de Ronda y a una hora del Caminito del Rey. Estamos situados entre montañas con un mioclima muy especial, que hace que se pueda cultivar por aquí la naranja, el limón y el aguacate. Siendo de los primeros balnearios de la Serranía de Ronda.

Yeray: ¿Cuántos habitantes tiene Jimera?

Francisco: Jimera tiene unos 420 habitantes.

Yeray: ¿A cuántos kilómetros está de la capital?

Francisco: Estamos a 140 kilómetros de Málaga.

Yeray: ¿Cuáles son los principales monumentos?

Francisco: Los principales monumentos son la Iglesia de Nuestra Señora del Rosario, la imagen del altar es de 1939, pero se construyó en 1505. También tenemos las ruinas antiguas de la ermita Virgen de la Salud del siglo XVII, y la estación de ferrocarril construida por los ingleses en el siglo XIX.

Yeray: ¿Cuál es el principal promotor económico de la localidad?

Francisco: Tenemos dos fábricas cárnicas, que dan trabajo a muchas familias del pueblo, y otro sector principal es el turismo.

Yeray: ¿Qué productos destacan en la gastronomía?

Francisco: Destacan los buñuelos, los roscones, las ajuelas, los huevos nevados, el arroz con leche, etc. y en verano destaca sobre todo la sopa con vinagre.

AVOi

Sonrisas por bandera

Yeray: ¿Cuál o cuáles son sus fiestas patronales y en honor a quién?

Francisco: Tenemos la romería en junio, en honor a la virgen de la Salud y el patrón San Roque, y la feria del pueblo en agosto, también en honor a ellos.

Yeray: ¿Qué actividades deportivas se realizan en el municipio?

Francisco: Tenemos una de las carreras más especiales de España, que es Jimera Tres Trails. Este año hemos hecho esta carrera tanto por equipos como individual, con lo que hemos contado con seis pruebas deportivas en un fin de semana.

Yeray: Con respecto a esta pandemia que nos ha tocado vivir, ¿qué medidas de protección se están llevando a cabo en la localidad?

Francisco: Lo primero que hicimos fue comunicar a los vecinos, con unos altavoces que tenemos, que se quedasen en las casas y que hicieran caso a las normas que se habían aplicado. Además, hemos comprado una máquina de ozono con la que hemos limpiado todas las calles y edificios. Hemos construido mascarillas y tenemos atención telefónica para los vecinos que se encuentran solos, también les hacemos las comprar a aquellos que no pueden salir.

Yeray: Como habitante y alcalde de este pueblo, ¿qué es lo que más le gusta de esta localidad?

Francisco: Lo que más me gusta es la gente del pueblo, que colaboran siempre en todo y con mucho cariño. Y también me encanta el entorno en el que vivimos. Estoy enamorado de mi pueblo.

Yeray: Muchas gracias por atendernos.

Francisco: Muchas gracias Yeray. Un fuerte abrazo.

PARA ESCUCHAR LA ENTREVISTA PINCHA AQUÍ

AVOi
Sonrisas por bandera

Entrevista de Juan a José María García Urbano, alcalde de Estepona.

Juan: Buenas tardes alcalde.

José María: Muy buenas tardes.

Juan: ¿Dónde se encuentra el municipio de Estepona? ¿Cuántos habitantes tiene?

José María: El municipio de Estepona se encuentra en la parte oeste de la provincia de Málaga y tiene 73.500 habitantes.

Juan: ¿A qué se dedican principalmente las personas que viven en Estepona?

José María: Prácticamente hay de todos los sectores de la economía. Hay gente que vive del sector servicios, de transportes, de la construcción, y sobre todo del sector agrícola y del mar. Estos últimos sectores son muy amplios y conservan la tradición de que Estepona sea un pueblo agrícola y marinero, y por eso los santos de Estepona son la Virgen del Carmen, patrona del mar y San Isidro que es el patrón del campo.

Juan: ¿Qué lugares le recomendarías visitar de tu municipio a un grupo de turistas?

José María: Les recomendaría que no vinieran solo para un día, que vengan por lo menos para una semana, porque hay mucho que hacer y mucho que visitar. Pueden visitar la montaña, el mar, nuestras iglesias, la plaza del Reloj, el orquidario, el dolmen de Corominas, etc.

Juan: ¿Nos puedes hablar de las fiestas patronales de Estepona?

José María: Principalmente son dos: las fiestas patronales y las ferias. Tenemos la feria Mayor que se hace en el mes de Julio. En este mismo mes tenemos la fiesta patronal de la Virgen del Carmen, que es una fiesta muy importante, en la cual viene mucha gente, y la gente del mar, cogen a la virgen y la pasean dentro del agua. En el mes de Mayo tenemos el día 15 la fiesta del patrón San Isidro y durante unos días, hay unas fiestas que se hacen en el recinto ferial.

AVOi
Sonrisas por bandera

Juan: Me consta que Estepona es un municipio muy solidario, y siempre que le pedimos colaboración para cualquier evento siempre estáis. Me gustaría saber ¿qué opina usted de la asociación AVOI?

José María: Yo creo que la asociación AVOI tiene muchísimo mérito por varios motivos. No solamente por ayudar a personas que tienen una enfermedad a la que ellos prestan atención directa, sino porque han tenido la capacidad y la fortaleza de concienciar a toda la ciudad y a todos los vecinos, sobre todo de la provincia de Málaga, de lo importante que es ser solidario para ayudar a los que tienen esta enfermedad y a seguir investigando sobre ella.

Juan: ¿Qué mensaje de ánimo daría usted a los ciudadanos, para afrontar la situación que vivimos en estos momentos?

José María: Les diría que han hecho lo que tenían que hacer, según las normas de las autoridades, y que el ayuntamiento, con un esfuerzo de inversión pública muy importante, que tengan la certeza que vamos a recuperar la ciudad, y que muchos ánimos a todos.

Juan: ¿Qué opina usted de los esteponeros?

José María: Yo no nací en Estepona, pero para mí, tan esteponero es el que nace como el que se arraiga aquí. Yo estuve trabajando de notario trece años, y me sentí muy cómodo, y ahora como alcalde estoy muy agradecido también y sobre todo cuando eres el alcalde más votado de España, ya que eso es que todos tus vecinos están muy satisfechos con la labor que uno hace.

Juan: Muchas gracias.

José María: Un abrazo muy fuerte a ti y a toda la asociación.

SI QUIERES VER LA ENTREVISTA PINCHA AQUÍ

Entrevista de Pablo a Rafael Torrubia Ortigosa, alcalde de Periana.

Pablo: ¿Dónde está situada Periana?
Rafael: Periana se encuentra situada en la parte alta de la comarca de la Axarquía, en la provincia de Málaga.
Pablo: ¿Cuánto tiempo llevas como alcalde?
Rafael: Llevo como alcalde desde 2015.
Pablo: ¿Qué te gusta de tu pueblo?
Rafael: De mi pueblo me gustan mucho y son muy famosos, los melocotones y el aceite.
Pablo: ¿Cómo se siente cuando le dicen que el mejor aceite es el de tu pueblo?
Rafael: Me siento muy orgulloso. Dicen que es el mejor aceite porque nuestros olivos son milenarios, los plantaron los fenicio y tienen mucha historia.
Pablo: ¿Me dice un plato importante de tu pueblo?
Rafael: Un plato típico son las cachorreñas, que se hacen con bacalao y cáscara de naranja. Y, otro plato también típico, es el gazpachuelo. Además, tenemos un postre que es el melocotón en almíbar. Las familias del pueblo con los melocotones que no vendemos, los pelan, los meten en botes de cristal y los hacen al baño maría, y comemos melocotones todo el año.

Pablo: ¿Qué medidas ha tomado su pueblo con el coronavirus?
Rafael: Hemos tomado muchas. Los agricultores salen con sus tractores llevando agua con lejía y dos veces al día, pasan limpiando el pueblo y las aldeas. Además, el pueblo tiene dos entradas, una por la aldea de Mondrón, y otra, por el pueblo de Periana y tenemos puestos unos arcos que echan agua y lejía y todos los coches que salen y entran, son desinfectados.
Pablo: ¿Afectará todo esto en un futuro?
Rafael: Afectará, pero a mí me gusta ver las cosas positivas y creo la gente se ha dado cuenta que en los pueblos, los niños y la gente vive un poquito mejor. Ahora podemos salir un poco más que en la capital, nos ayudamos y controlamos un poco mejor la pandemia al ser un pueblo pequeño. Pensamos que mucha gente se puede venir a vivir al pueblo.
Pablo: Muchas gracias.
Rafael: Muchas gracias.

SI QUIERES VER LA ENTREVISTA PINCHA AQUÍ

LA NATURALEZA ES SABIA

“Vamos a plantar una piña” , por Boni de 6 años

¡Hola compis! , para plantar una piña hay que cortarla y dejar una semana en agua hasta que le crezcan las raíces .

Primero, hemos cortado, pelado más la piña y vamos a ponerla en un recipiente con agua. Esperamos unos días hasta que le salgan las raíces.

Cambiamos el agua de vez en cuando y vemos que ya están saliéndole un poco las raíces. Tenemos que esperar unos días más.

Cuando ya le han salido las raíces, la vamos a plantar con tierra. Hacemos un pequeño agujerito, le echamos mucha tierra que hay que ir aplastándola.

Ya la hemos plantado y ahora necesita un poco de agua. Tenemos que regar muchos días y dejarla al sol para que se ponga bien y crezca mucho.

Y así es como ha quedado. Hemos esperado muchas semanas, echado mucha agua para que crezca mucho y ha estado al solecito. Y así muy chuli nos ha quedado. ¡¡Adiós compis!!

SI QUIERES VER EL VIDEO PINCHA AQUÍ

AVOi
Sonrisas por bandera

¡¡LLEGA AVOI POR EL CAMINO, POR

EL CAMINO LLEGA AVOI, DONA MÉDULA, VALIENTE Y UNA VIDA SALVAS HOY!!

¡¡¡Buenas tardes, familia de AVOI!!!

Esperamos que estéis todos bien en estos días que nos está tocando vivir. Parece que, poco a poco, vamos volviendo a la normalidad. Eso sí, cuidaros mucho y seguir las indicaciones de las personas que realmente saben del tema.

Vamos a continuar con la breve exposición del Camino Portugués que realizaremos en un futuro próximo.

En el anterior número de la revista, os hablamos de las dos primeras etapas. Vamos con las cuatro restantes.

3ª Etapa: REDONDELA - PONTEVEDRA 20 Km.

Etapa no excesivamente larga, con tramos interesantes. Afrontaremos dos pequeños ascensos progresivos y sin mucha dificultad.

Desde el año 2018, el camino oficial transita por la Senda Fluvial do Rio dos Gafos, con mucha vegetación y sombrita.

Como curiosidad, deciros que se atraviesa Arcade, localidad con posiblemente las mejores ostras de Galicia, que se suelen acompañar de un rico vino Albariño.

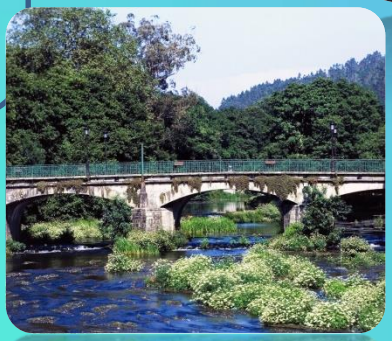
Llegaremos a Pontevedra, conocida como el paraíso peatonal para el peregrino.

4ª Etapa: PONTEVEDRA - CALDAS DE REIS. 21.1 Km.

Es una etapa corta, sencilla y con muy escasos desniveles.

Merece la pena hacer un pequeño desvío de unos 400 m. para visitar las cascadas del río Barosa, con un conjunto de molinos (muiños en gallego), algunos rehabilitados.

Llegaremos a la localidad de Caldas de Reis, conocida por los balnearios de aguas termales y bañada por el río Umia.



AVOi

Sonrisas por bandera

5ª Etapa: CALDAS DE REIS - PADRON: 18.6 Km.

La de hoy es una jornada corta y con unos desniveles moderados, aunque más frecuentes que el día anterior.
Es, posiblemente la etapa más bonita, paisajísticamente hablando, del camino con hermosos parajes boscosos.
Llegamos a Padrón, localidad natal de la afamada escritora Rosalía de Castro y famosa, también, por sus pimientos. En su iglesia de Santiago podemos visitar el "Pedrón", según la leyenda, bloque de granito donde se amarró la barca que transportó los restos del Apóstol.

6ª Etapa: PADRON - SANTIAGO DE COMPOSTELA 24.6 Km.

Hoy, acometemos la última etapa del Camino Portugués a Santiago.
Quizás tenga más asfalto del deseado. Los desniveles más relevantes aparecen en el segundo tramo de la etapa, cerca de O Milladoiro.
A 1 Km. de la salida, nos encontramos con Iría Flavia, localidad con una hermosa colegiata y en cuyo cementerio yacen los retos del Premio Nobel, Camilo José Cela.
Para llegar a Santiago, podemos optar por una variante de tierra que pasa por el Monasterio de Santa María de Conxo. Es 1 km más largo, pero merece la pena.
Y ya llegamos a nuestro destino, Santiago, ¿a qué no ha sido tan duro?

Solo nos queda, daros las gracias de nuevo por vuestro cariño. Ya queda un poquito menos para vernos de nuevo y organizar nuestro próximo viaje.

¡¡¡BUEN CAMINO!!!

AVOi
Sonrisas por bandera

HÉROES Y HEROÍNAS DEL MOMENTO

ENTREVISTA AL DR. PASCUAL CABALLERO, COORDINADOR DE MÉDICOS SIN FRONTERAS, por Enrique.

Enrique: ¿Qué aspectos de Médicos Sin Fronteras te atrajeron para meterte?

Pascual: Médicos Sin Fronteras es una organización de casi 50 años que se dedica a **acciones humanitarias** y eso significa, ayudar a gente que está en situaciones difíciles, en situaciones de crisis. A veces, son **catástrofes naturales**; otras, son **conflictos armados** y como está pasando ahora en España con el Coronavirus, son **epidemias infecciosas** que afectan a gran parte de la población y dificultan la atención médica y sanitaria. Entonces, como esta organización tiene mucha experiencia, hace 10 años que empecé a trabajar con ella. He estado en muchísimos países del mundo y ahora, de casualidad, me ha tocado trabajar en casa, en Andalucía.

Enrique: ¿Has tenido algún caso de Covid que te haya marcado más?

Pascual: No hay ningún caso de Covid que me haya marcado más. Cuando trabajas en este tipo de epidemias tienes una **visión muy global**, una visión de la comunidad, del paciente, de sus familiares, de los trabajadores que lo atienden; entonces, el concepto es muy global, muy general, y ya sabéis como esta epidemia del Coronavirus ha traído sufrimiento, padecimiento y muerte a muchísimas familias de nuestro país.

Enrique: Con respecto al primer caso al que os enfrentasteis, ¿cuál fue tu reacción?

Pascual: En febrero y primera mitad de marzo, antes de volver a trabajar con Médicos Sin Fronteras, yo estaba trabajando como pediatra en las urgencias de un hospital de Málaga y tuve algún caso de niños con sospecha de Coronavirus. Entonces, como médicos que somos, tenemos que **leernos** bien los **documentos** que van apareciendo sobre nuevas enfermedades y seguir los **protocolos** que nos recomiendan medidas de protección. Con esa seriedad, atendimos a los niños que correspondían y nada de particular.

Enrique: ¿Cómo va el coronavirus en los distintos lugares con los que te comunicas?

Pascual: En España, Médicos Sin Fronteras ha apoyado la respuesta al Coronavirus en los hospitales de las Comunidades Autónomas que han tenido más dificultad, como son Madrid, Cataluña, País Vasco y también, las dos Castillas, afectadas un poquito más tarde. En Castilla León, Castilla la Mancha y Andalucía nuestra respuesta ha sido más hacia las **residencias de ancianos**. En la segunda quincena de marzo, la primera respuesta fue a los **hospitales** y también a residencias de ancianos que igualmente a partir de abril, cuando pasó el pico, focalizamos ahí la atención porque han sido las grandes olvidadas en la crisis del Coronavirus. Ya sabes que hay muchísima mortalidad y muchísimo sufrimiento en esos lugares.

AVOi
Sonrisas por bandera

Enrique: ¿Ha habido alguna otra enfermedad que te haya marcado de los distintos lugares en los que has ayudado?

Pascual: Cuando has trabajado en los cinco continentes y en países con poquísimos recursos hay muchas enfermedades infecciosas, pero también, existe la '**Malnutrición Aguda Severa'**. Son niños/as menores de 5 años y, especialmente, los menores de 2 años cuando hay una crisis, bien por un terremoto, una sequía, por movimientos causados por la guerra, o por epidemias de malaria o sarampión, un niño pierde mucha grasa, mucho músculo. Son niños tan delgados, tan famélicos que se ven a veces por televisión y yo los he visto en persona y he tenido que atender a muchos de ellos. Gran parte de ellos sobrevivieron, pero muchos murieron. Por ello, te puedo decir que la malnutrición aguda severa es una de la que más me ha marcado especialmente porque en el planeta se produce comida para todos y aquí en Occidente, en el primer Mundo, tiramos comida ya antes de llegar a los supermercados para mantener los precios de la leche, de la carne, de la fruta. Luego, los supermercados se desprenden de mucho alimento que no está presentable para el público, en nuestras neveras se nos pone mala mucha comida y en nuestras mesas se tira muchísima también. Quizás, por lo representativo que es de la injusticia de la malnutrición; mucha gente tirando comida y otra parte del mundo que esta noche no va a cenar y niños que no van a sobrevivir por falta de comida.

Enrique: ¿En qué aspectos te ha marcado el Covid?

Pascual: La enfermedad causada por el Coronavirus es una situación sin precedentes, que no habíamos vivido antes a nivel mundial. Si es cierto que, en Médicos Sin Fronteras hemos afrontado epidemias en países con pocos recursos con relativa frecuencia: sarampión, cólera e incluso el ébola. Vamos cogiendo experiencia en el manejo de esas epidemias, pero el Covid ha sido algo global que ha afectado a los países más ricos del mundo. Los hay que opinan que está relacionado con la polución (China, norte de Italia, Madrid, Cataluña, Euskadi), con muchísima contaminación (Estados Unidos) y, por suerte, aún no ha afectado a los países pobres. Yo creo que el mundo, la **Madre Naturaleza**, está intentando decirnos algo, de que esta globalización salvaje, esta opulencia material y falta de solidaridad y de valores, el poco respeto a la Madre Naturaleza, no tomar conciencia del **cambio climático** y el planeta nos ha querido sacudir, menear y decir: "**humanos, por aquí no se puede**". Yo espero que como sociedad aprendamos de esta epidemia. Habrá que seguir con los ojos muy atentos a lo que el mundo nos quiera decir y aprender los mensajes que la epidemia, la pandemia del Coronavirus, nos está queriendo transmitir. Y yo pregunto: ¿qué te ha traído a ti el Coronavirus?, ¿qué has aprendido?, ¿qué cosas buenas te ha enseñado el Coronavirus?. Muchas gracias por vuestro tiempo, ha sido un placer. Hasta pronto.

Enrique: ¿Qué te atrae más de tu profesión?

Pascual: Dicen que "la Medicina es la más humana de las ciencias y es la más científica de las humanidades". También, que "en la Medicina intentamos manejar enfermedades que conocemos poco, con fármacos y medicamentos que conocemos menos aún para aplicarlos en personas que no conocemos de nada'". La Medicina no deja de ser siempre un apasionante campo de conocimiento y ante tantos retos que supone la enfermedad, el sufrimiento y la muerte, poder aplicar **ciencia**, **amor** y **dedicación** para sanar, consolar y confortar a la gente es lindo, es bonito. Es cierto que a veces no conseguimos nuestro objetivo y te enfrentas a situaciones de tristeza y pena, pero en otras ocasiones, las situaciones son muy agradables y el poder dedicar tu trabajo, tu tiempo y tu energía a **ayudar a otras personas** es muy lindo, es muy bonito.

SI QUIERES ESCUCHAR LA ENTREVISTA PINCHA AQUÍ

AVOi
Sonrisas por bandera

ENTREVISTA DE PATRI A ELENA, PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN CORAZONES MALAGUEÑOS

PATRICIA: ¡Hola Elena! Me llamo Patricia, de la asociación Avoi. Me gustaría entrevistarte y que nos hables sobre la asociación Corazones Malagueños. ¿Cuándo se creó?

ELENA: Corazones nació en el año 2013, como consecuencia de la primera crisis económica que empezó en 2008. Nacimos como un grupo de voluntarios, con una iniciativa de ayudar a los demás.

PATRICIA: ¿Qué necesidad cubre, cada día, la asociación?

ELENA: La asociación nació pensando en esas personas que no tienen techo. Empezamos a dar una merienda-cena, diariamente, todos los días del año, aunque fuera fiesta o vacaciones. Todas las tardes, un grupo de voluntarios se reúnen a las 5 de la tarde y empiezan a hacer bocadillos, colacaos, cafés, frutas, galletas… (depende de lo que tengamos y las donaciones que hayamos obtenido). A las 7 de la tarde, todas esas personas que no tienen recursos vienen a por su bolsita. Aparte de eso, hay familias que no recogen esa cena, si no que necesitan una serie de alimentos para tirar un poco porque les falta recursos y le damos alimentos e intentamos ser un apoyo. Abrimos nuestros corazones e intentamos ayudar.

PATRICIA: ¡Qué bonito! ¿Quién os ayuda con las donaciones de alimentos?

ELENA: La ayuda es de todo tipo. Los recursos económicos nos vienen, fundamentalmente, por los socios que tenemos. Actualmente, tenemos unos 100 socios que tiene unas cuotas de unos 10€, así que mensualmente tenemos 1000€ y pico. Con eso, sólo nos da para pagar el pan (que se compra diariamente, para que sea tierno), el local, la luz y los gastos. Muchos alimentos nos vienen del banco de alimento, Bancosol. Además, tenemos donantes particulares que van a hacer sus compras y nos traen un carrito de la compra y hay empresas que nos dan cosas que tienen en exceso. Tenemos 2 empresas que todas las semanas nos donan 100€ en chacinas. La asociación Justicia Norte y Sur nos compra 30 barras de queso. Los trabajadores de Mayoral hacen la "operación hormiga": 300 trabajadores que cada uno pone 1€, por lo que entre todos, conseguimos ayudar a un montón de personas diariamente.

PATRICIA: ¿Cuántos voluntarios ayudan en Corazones Malagueños?

ELENA: Tenemos nuestros voluntarios organizados en 7 turnos. Cada día de la semana, hay un grupo de voluntarios con un coordinador. Actualmente, hay unos 65-70 voluntarios, no solo los que hacen bocadillos sino personas que ayudan en otras cuestiones: buscar recursos, pedir solicitudes, subvenciones, etc.

PATRICIA: ¿De qué manera podemos ayudar en vuestra asociación?

ELENA: Avoi nos ha ayudado ya, muchas veces. Recuerdo una navidad en la que teníais juguetes y lo compartisteis con nosotros y pudimos repartirlos a las familias con niños. Además, siempre nos está apoyando, por ejemplo, con la comida que sobra de la caseta de feria, siempre nos tenéis muy presentes.

La mejor manera de ayudarnos es que nos conozcan. Quien quiera ayudar puede hacer una transferencia a la cuenta corriente (que cada 3 meses se publica en la web). En resumen, ayudarnos como voluntarios, siendo socios, aportando dinero, aportando comida o ayudándonos simplemente, a que la gente nos conozca, ya que cuanto más nos conozcan, más nos pueden ayudar y más podemos ayudar nosotros.

AVOi

Sonrisas por bandera

PATRICIA: A mí, en un futuro me gustaría ser voluntaria, ¿puedo ayudar también en eso?

ELENA: ¡Claro! El voluntario pedimos que sea mayor de edad o si es mayor de 16 años, tenga una autorización de los padres. Allí se trabaja mucho, hay mucho trabajo físico y a lo mejor, en una tarde, hay que preparar unos 350 bocadillos en un par de horas.

PATRICIA: Sabemos que también hay voluntarios de Avoi que ayudan en Corazones Malagueños. ¡Qué bonito es unirnos todos! Gracias Elena por tu dedicación y gracias a Corazones por esa ayuda tan necesaria.

ELENA: ¡Gracias a vosotros siempre! Con Avoi siempre estamos interrelacionados. Hay voluntarios que han sido de Avoi y ahora, en otro momento de sus vidas están con nosotros. Cuando os sobra algo o tenéis un exceso, siempre os acordáis de nosotros. Ayudarse es siempre positivo.

También, te quería comentar que tenemos un programa dentro de la asociación en la que los niños que tienen las comidas subvencionadas en los colegios y en los periodos de vacaciones dejan de tenerla, tenemos un programa junto a la Fundación Ordesa, que nos dan cada año 5000€ para que lo destinemos a los desayunos o meriendas de esos niños.

Ahora, con la pandemia no tenemos el reparto diario porque en las colas podrían contagiarse mucha gente, por lo que estamos haciendo el reparto de alimentos a las familias, semanalmente, y nos han donado 300 potitos para los 30 bebés que tenemos.

Para el que quiera conocernos, estamos en las redes sociales, en la página web: Ahí, hay un apartado para el que quiera solicitar hacerse voluntario o socio. Muchas gracias por haber contado con nosotros y por darnos esta publicidad y la posibilidad de llegar a muchos hogares y que nos conozcan. Darte la enhorabuena por pertenecer a una asociación como Avoi con la gran labor que hacen.

Tenemos una voluntaria, Belén, que cuando me cuenta las cosas de Avoi como por ejemplo el Camino de Santiago, la caseta de feria… yo alucino y pienso: “¡qué maravilla ser capaces de hacer todos esos proyectos y de hacerlos tan bien!” Así que, muchísimas gracias y mi enhorabuena a tu asociación, es un auténtico placer.

PATRICIA: ¡Muchas gracias por la entrevista!.

CorazonesMalagueños

SI QUIERES ESCUCHAR LA ENTREVISTA PINCHA AQUÍ

AVOi

Sonrisas por bandera

Entrevista de Pablo a Pedro González, gerente de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

Pablo: Hola Pedro. ¿Cómo se te ocurrió formar parte de la AECC?

Pedro: Hola Pablo. En la asociación hay dos tipos de personas, por un lado los voluntarios que son personas que dedican el tiempo que tienen a ayudar, gratuitamente, y luego, estamos los que nos dedicamos, profesionalmente, a la asociación y cobramos por ello porque es nuestro trabajo. Yo siempre, he querido estar en una ONG pero trabajaba en un banco y nunca sacaba tiempo pero un día tuve la suerte de que me llamaron y me dijeron que querían contar conmigo como gerente de la Asociación Española Contra el Cáncer y decidí dejar mi trabajo y dedicarme completamente a esto.

Pablo: ¿Puedes explicarme las cosas más importantes que hace la asociación?

Pedro: Nosotros tenemos un eslogan que es, mejorar la vida con las personas con cáncer y sus familiares. Hace más de 65 años que se creó la asociación y se tenía el objetivo de cubrir las necesidades en las que el Estado o la administración no pudiesen. La asociación tiene tres pilares: una de ellas es la prevención, otra es ayudar a las personas que tienen cáncer y la tercera es ayudar en la investigación.

Pablo: ¿Cuál es tu trabajo dentro de la organización?

Pedro: Yo me dedico a coordinar a todos y hacer que todo funcione. También, me encargo de conseguir el dinero para poder pagar todo lo que hacemos, a las relaciones con las administraciones y a tener relación con las demás asociaciones, para que nos unamos y lo hagamos todo con más fuerza y consigamos más cosas.

Pablo: ¿Tenéis muchos voluntarios?

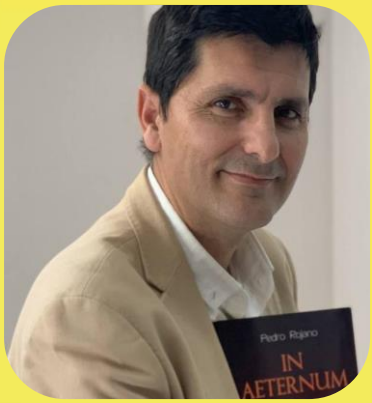
Pedro: Tenemos muchos voluntarios, pero nunca son muchos. En Málaga, tenemos unos 800 voluntarios, algunos que pueden dar más tiempo y otros que pueden dar menos. Algunos van al materno y hacen cosas con los niños y ellos se lo pasan muy bien con vosotros. Tenemos muchos, pero todo el que quiera ayudar, siempre hay un hueco.

Pablo: ¿A qué edad se puede ser voluntario?

Pedro: A los 18 años. A nosotros nos gusta que haya gente joven, por lo que si hay niños más pequeños que quieren dar parte de su tiempo, nosotros los vamos a recibir. No pueden ser voluntarios hasta que no sean mayores de edad, pero si pueden hacer muchas otras cosas con nosotros.

Pablo: Con el tema del coronavirus, han quedado muchas cosas anuladas, como por ejemplo, entretener a los niños ingresados un ratito, por las tardes. ¿Qué se puede hacer? ¿Se sigue entreteniendo a los niños, actualmente?

Pedro: Yo creo que sí, porque gracias a las tecnologías, podemos hacer muchas cosas. Por ejemplo, a nivel psicológico, Coral está con vosotros;



Pablo: ¿Cómo crees que se sienten los niños y los adultos con cáncer, durante el confinamiento?

Pedro: Yo creo que lo viven mucho más preocupados que nosotros, porque además de tener el cáncer, se encuentran que está este nuevo virus. Pero es verdad que las personas que tienen esta enfermedad, por algún motivo, tienen una fuerza que no tenemos los demás. Yo he visto a personas derrumbarse por el Covid-19, por no poder salir a la calle, y he visto a personas pacientes de cáncer, con una lucha más dura, que tienen una gran fuerza, y nos enseñan , diariamente, que esto lo vamos a superar, al igual que se va a superar el cáncer.

Pablo: Si además de problemas de salud, tienen problemas económicos, ¿puede la asociación hacer algo?

Pedro: Sí. Nos pueden llamar y les derivaremos a nuestros trabajadores sociales que les escucharan, recogerán toda la documentación y le propondremos una ayuda económica para pagar las necesidades que tengan. Siempre, dentro de las posibilidades que podamos, y teniendo en cuenta los ingresos que puedan tener.

Pablo: ¿Qué otras cosas sigue haciendo la asociación durante el confinamiento?

Pedro: Estamos pensando en la consecuencia económica que va a suponer esto en los enfermos de cáncer. Antes de que ocurriese todo, hicimos un estudio en Madrid para saber lo que le costaba el cáncer a una familia en España y ahora con esto, se agrava la situación. Hemos estado estudiando todo esto para poder dar ayudas especiales a familias que han perdido el trabajo.

También, estamos intentando llegar a toda la gente posible, a través de las videollamadas, y que se puedan comunicar con nosotros y estén acompañados sin necesidad de estar, presencialmente.

Pablo: Una familia que tenga un problema de salud relacionado con el cáncer, ¿puede dirigirse a vosotros para que la orientéis?

Pedro: Por supuesto. En nuestro telf 900100036, que se llama infocáncer y funciona todos los días del año a todas horas, y cualquier duda, cualquier problema, etc… pueden llamarnos y los vamos atender.

Pablo: Por mi parte, te animo seguir cumpliendo metas para que la asociación pueda llegar a todas las personas que lo necesitan. Un saludo.

Pedro: Te deseo lo mejor, un placer hablar contigo.

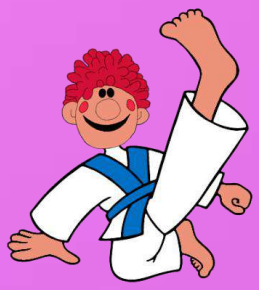
SI QUIERES ESCUCHAR LA ENTREVISTA PINCHA AQUÍ

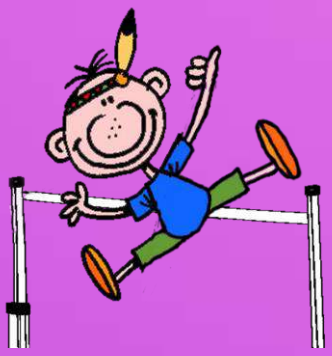
AVOi
Sonrisas por bandera

Cuentacuentos deporte

por Rocío Santaella

Érase una vez, una familia que practicaba mucho deporte. Una tarde vino a casa Rubén, el amigo del hijo .
Éste, apenas practicaba deporte, así que la madre le pregunto: “Rubén, ¿ por qué no haces deporte?.
Y Rubén le respondió: “porque mi familia no lo realiza pero a mí me gustaría probar. ¿Para qué sirve el deporte?”.
La mujer se lo explicó.





El deporte es algo que practicamos para ponernos en forma y que tiene unos requisitos a los que le llaman normas. Puede ser con un balón, una bici o unas raquetas e incluso puede verse en el televisor disfrutando con la familia.
Suelen haber fans y adictos al deporte. Ya que son como luchadores, nunca pierden .
Se creó hace miles de años y casi no se sabe el por qué pero seguro que fue por diversión.
Siempre estuvo de moda pero solo los valientes lo practican.
Es bueno para la salud y todo el mundo lo puede practicar.

Y ,por eso es bueno hacerlo, Rubén .
Éste entusiasmado dijo: “¡Qué guay, yo quiero!”.
Y se fue corriendo a su casa para pedirle a sus papás que quería practicar algún deporte .

SI QUIERES ESCUCHAR EL CUENTO PULSA AQUÍ

Vacaciones en el País de Gominolandia

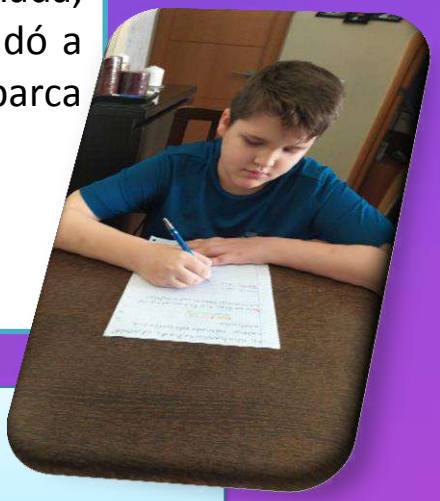
Érase una vez, que mi familia y yo fuimos de vacaciones a un país increíble. El país se llamaba Gominolandia.

Era un país lleno de gominolas, sus casas, parques incluso sus árboles. Las personas que allí habitaban, también eran todas de gominolas, algunas de azúcar y otras con pica-pica.

Todo estaba muy chuli, eran personas muy simpáticas hasta que mi perro se comió una nube de fresa. De repente, todos nos perseguían, querían castigarnos y convertirnos en gominolas.

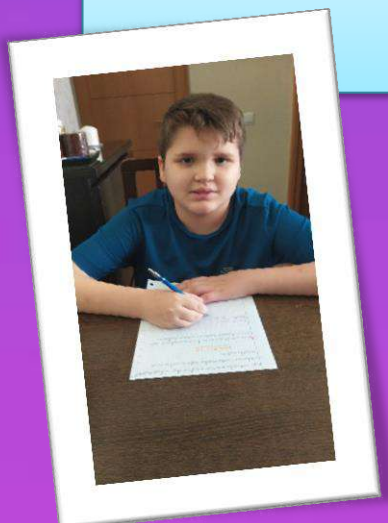
Pasamos mucho miedo pero al final, de la nada, apareció una galleta de jengibre que nos ayudó a escapar por un río de sirope de fresa en una barca hecha de chocolate.

Colorín colorado, este cuento se ha acabado.



Moraleja:

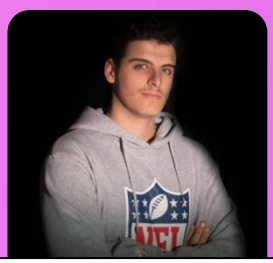
Nunca lleves a tu mascota a un sitio donde todo es comestible.



Realizado por Iván Jiménez García ,10 años.

¡ESTO ES LO QUE HAY!...DE MÚSICA

Por JVAN3N



Hola, soy Juan Enrique, soy Dj y como estamos en la sección de música os voy a recomendar canciones, álbumes y playlist de Spotify.

Las playlist no las voy a cambiar porque se actualizan semanalmente con nuevas canciones.

Música comercial (Aquí englobo pop, reggaetón, hip hop,etc.)

Albumes.

Eternal ataque (Deluxe) (Lil Uzi Vert)

Artista 2.0 (A Boogie Wit Da Hoodie)

The Saga of Wiz Khalifa (Wiz Khalifa)

Illuminatti (Natti Natasha)

Historias de un Capricornio (Arcangel)

Akelarre (lola indigo)

Canciones.

This boys ain't shit (Becky g)

Tu eres un Bom Bom (Bad gyal)

High Today (Wiz Khalifa ft Logic)

Coffin (Jessie reyez ft Eminem)

The Scoots (Travis Scott)

Dolerme (Rosalia)

Playlist.

https://open.spotify.com/playlist/2IAbU4mgZgwwoAED049KM4?si=aSuFdoQcQLamQEQA0t1x7Q

https://open.spotify.com/playlist/7ki8VipxMygh7Y8ZdPRvmX?si=DKu1msLqRMOsbpBl86Ka_w

https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1E35iNQ4wozeRx?si=qh8Z9kWnQmGqLe6YUutxTA

https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX1HCSfq0nSal?si=Lv7QEfWoSnW0XGdyHGdKjg

Electrónica:

Albumes.

Moments (Macky Gee)

Toast to Our Differences (Deluxe edition) (Rudimental)

Church (Galantis)

Neon Future IV (Steve Aoki)

Show Your True Colors (Brennan Heart)

Contagion (Sub Zero Project)

Canciones.

The Chase (Dimitri Vegas & Like Mike vs Quintino)

Me provocas (Dynoro & Fumaratto)

Into you (Sub Division)

Moskau (Da Tweekaz x Harris & Ford)

What If I Told That I Love You (Alie gatie)

Don diablo remix.

Holy Water (Galantis) Steff Da Campo remix.

Nobody (Gorgon City ft Drama)

Playlist.

https://open.spotify.com/playlist/4c2ioMQMB99zWmshecKKYK?si=VhHx4alkTim9M2pwMI-wxA

https://open.spotify.com/playlist/0Hu49FCkYPuWuAAy0XEx0M?si=qTZDFbWUSqGeHd6E09H0IQ

PASATIEMPOS

Une con flechas. Los 10 Deportes más practicados en el mundo.

NATACIÓN	**2OO millones practicantes**
BALONMANO	**3 millones practicantes**
BADMINTON	**1500 millones practicantes**
VOLEIBOL	**60 millones practicantes**
BALONCESTO	**18 millones practicantes**
FÚTBOL	**2 millones practicantes**
BÉISBOL	**300 millones practicantes**
TENIS	**998 millones practicantes**
HOCKEY	**1002 millones practicantes**
RUGBY	**400 millones practicantes**

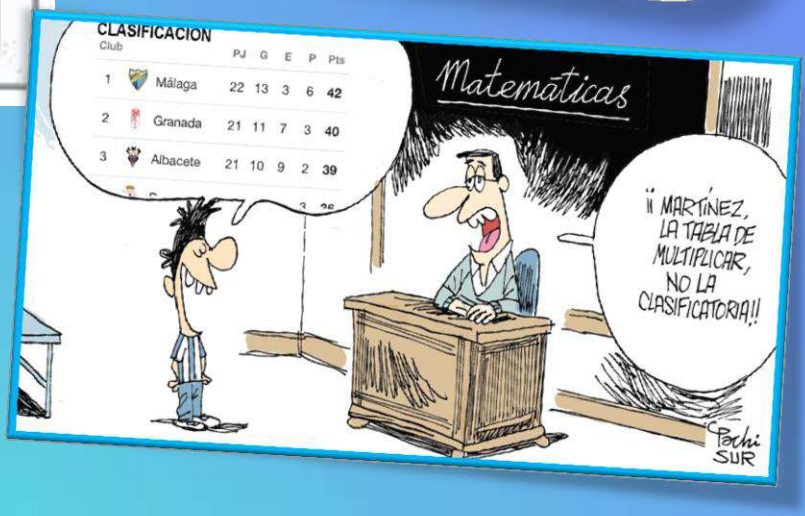
ENCUENTRA DIEZ DEPORTES

J K J G I M N A S I A I E C A Q Z Y A W
M Q U L H K O X N A Z H Q V X S E Z D C
H Y F B E N A I K D R W C O I T R B P Z
M Z Q W F B W R S E V B C L J M D K G N
J B O C F Z Y A A S Z O D E N G E A I J
P N Q L N H T B H T O Q M I B L J Q B T
C N U Q O B S N E Q E Z B B V F A X I B
Q L Q T Y R R S E W S W G O O I I F W C
C R G V T P M O T O C I C L I S M O H S
K B X A B P U W C S X K B K M A O G D X
O M S I L C I C S O F A O U N B T L D V
T S Q U F A Y I O W K X B R C S C Q P O
B R W Y P U A Y I M W H O C K E Y K T O
K C Y D I V T L A U S N A T A C I O N I
R M K P K O L B F Z B I Q T G V V U I D
N Y G K U E A E O I G X T H Z V X H G J
N G I K T R C I L L O R Z E S E V Y U J
D R Z V W G Y D Q C F G V C L X H N X X
H U N Y Q X G D I A L Y V E H T W X H Z
B Z Q T O I L Y E A W I N V Z O A H J H

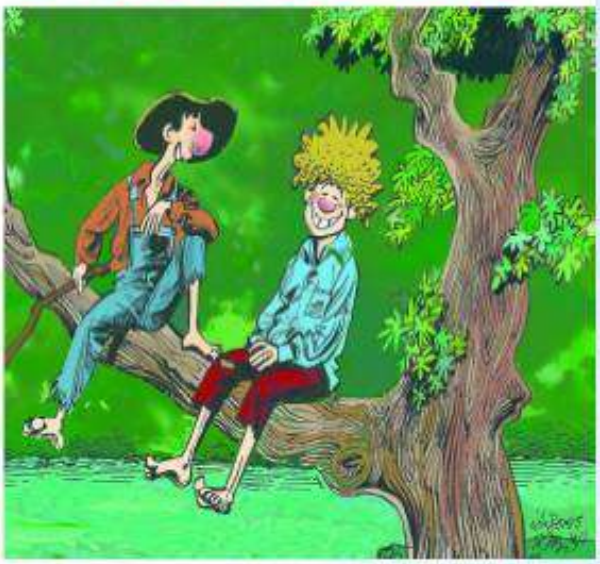
Words to find:
AJEDREZ-ATLETISMO-CICLISMO-FUTBOL
GIMNASIA-HOCKEY-KARATE-MOTOCICLISMO
NATACION-VOLEIBOL

AVOi
Sonrisas por bandera

PASATIEMPOS



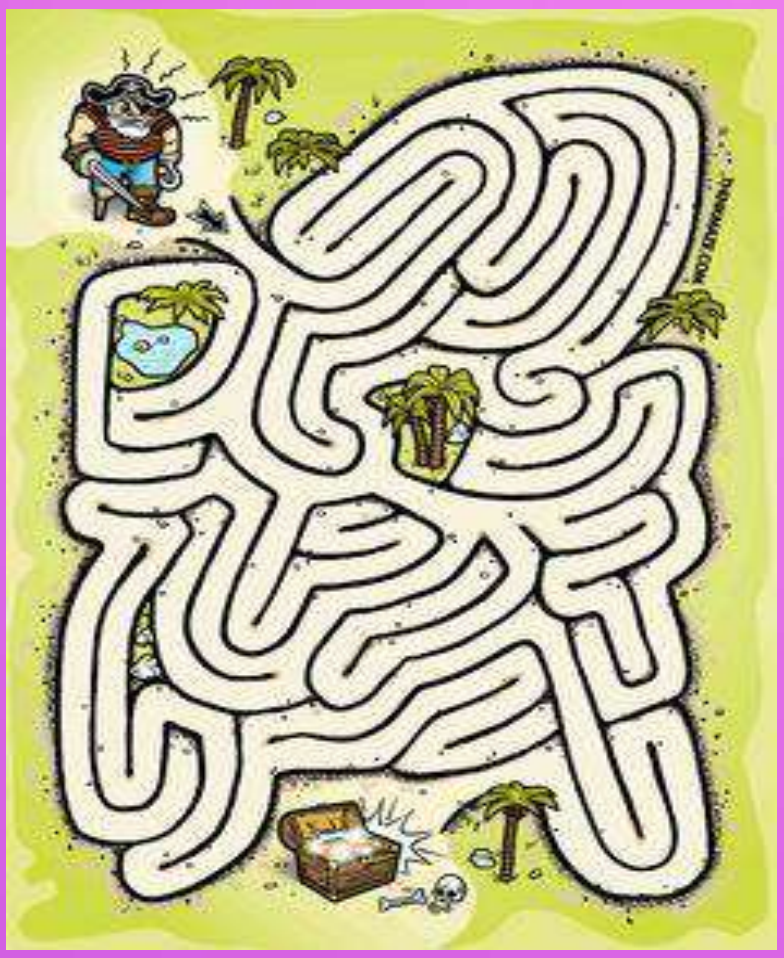
Encuentra las 8 diferencias

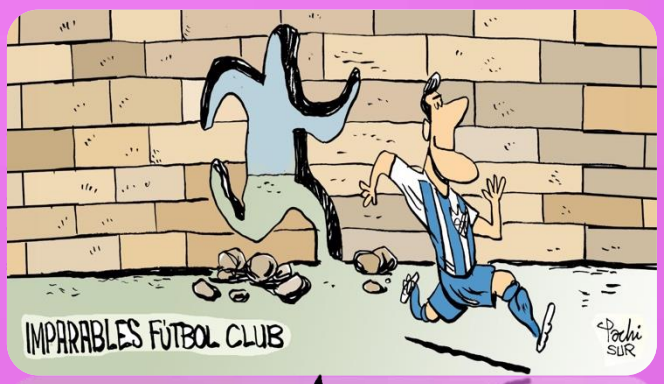


AVO

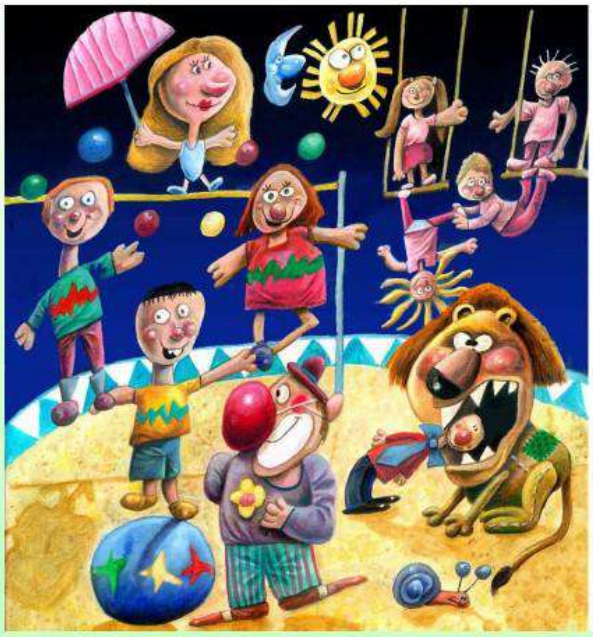
Sonrisas por bandera

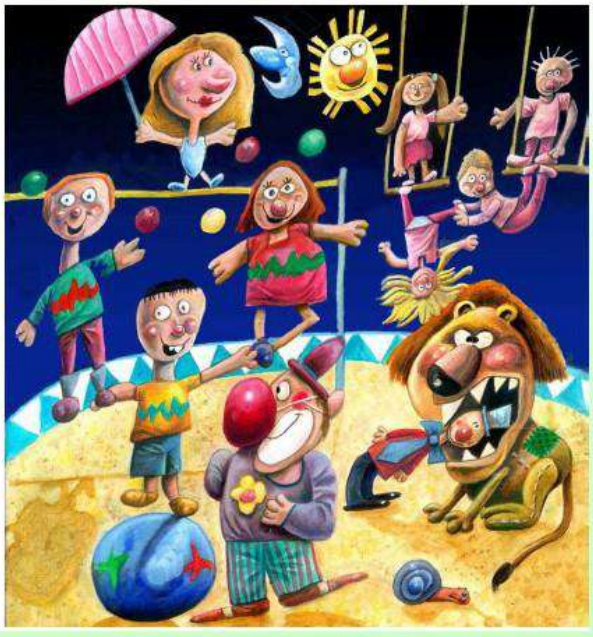
PASATIEMPOS



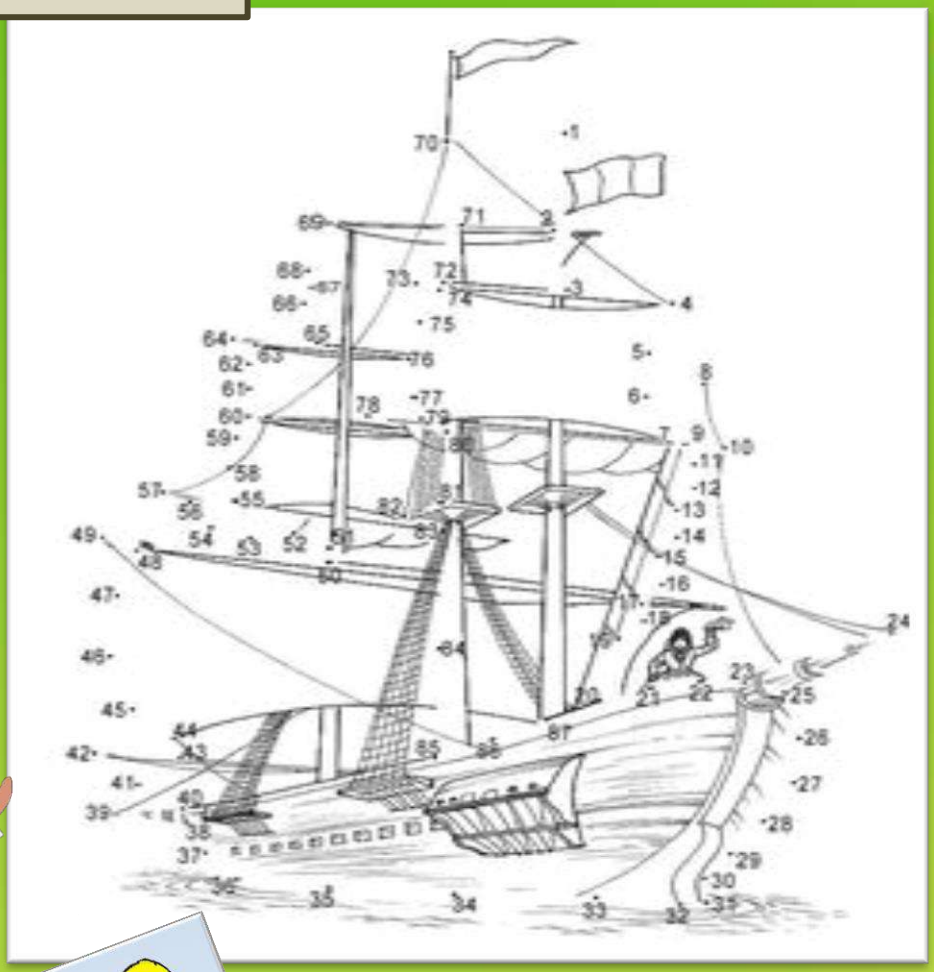


ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS





PASATIEMPOS



AVOi
Sonrisas por bandera

CHISTES

¿QUÉ HACE UN TAPER EN EL BOSQUE?

TAPERDIDO.

ESTABA TAN DELGADA, QUE CUANDO LLOVÍA, EL AGUA DE LA LLUVIA NO LA MOJABA.

JAJEJIJOJU.

-HOLA IGNACIO, ¿QUÉ TE OCURRE?

-PUES QUE NO SE DECIR IGNACIO.

-PERO, SI ES TU NOMBRE Y LO DICES CORRECTAMENTE.

-APARTE DE ESTO, ¿A DÓNDE VAS?

-PUES AL IGNACIO, A HACER DEPORTE.

PREGUNTA PARA TODOS.

¿DÓNDE SE COMPRAN O VENDEN, LAS GORRAS CON LA VISERA EN LA PARTE DE ATRÁS?

EN LA MISMA GORRA, PUESTA AL REVÉS.

¿CÓMO SE DICE EN ANDALUZ?

MIRA LA ARDILLA COMO SE SUBE AL ÁRBOL Y SE COME LA NUEZ, Y MIRA CÓMO BAJA CORRIENDO.

IRA IRA IRA IRA IRA IRA IRA IRA

IRA IRA IRA IRA IRA IRA IRA IRA

UN AMIGOQUE LE DICE AL OTRO.

PACO, ¿TÚ DESDE CUANDO LLEVAS PENDIENTES?

PUES DESDE QUE MI MUJER LOS ENCONTRÓ EN EL COCHE, Y LE TUVE QUE DECIR QUE ERAN MÍOS.

¿CUÁL ES LA FRUTA MÁS DIVERTIDA?

LA NARANJAJAJAJAJAJAJAJAJA.

AVOi

Sonrisas por bandera

JUEGOS PARA HACER EN CASA

TAN … COMO…:

MATERIAL: Ninguno

PREPARACIÓN DEL JUEGO:

- Despejamos la zona de juego.
- Uno de los participantes hace de director del juego y se coloca en un extremo de la sala.
- El resto de jugadores se sitúa frente al director.
- El director va dando instrucciones a cada jugador individualmente y los jugadores han de interpretar lo que manda el director.

COMO SE JUEGA:

- El director dice (señalando a cada jugador):
  - Tan alto como un árbol (se mueven por el viento).
  - Tan grande como un elefante (una casa con tejado, un barco, …).
  - Tan alto y delgado como una antena.
  - Tan pequeñico como un gusano (se arrastra por la sala).
  - Tan ligero como una pluma (movida por el viento).
  - Tan estrecho como una hoja de papel (de pie, en el suelo, cayendo al suelo, …).
- Cada 10 minutos se cambia de director del juego.

ÁNIMO Y A DIVERTIRSE TODOS EN CASA.

LUCHA DE GLOBOS:

MATERIAL: Hilos y Globos.

PREPARACIÓN DEL JUEGO:

- Despejamos la zona de juego.
- Inflamos 4 globos por persona.
- Atamos 2 globos a cada pierna de cada jugador.

COMO SE JUEGA:

- Se da la señal de inicio y cada jugador intentará explotar los globos del resto de jugadores.
- Si algún jugador queda sin globos inflados en sus piernas se ha de retirar del juego.
- Gana el juego el último jugador que tenga al menos un globo inflado atado a sus pies.

ÁNIMO Y A DIVERTIRSE TODOS EN CASA.

JUEGOS PARA HACER EN CASA

PILLAR AL QUE ESTÉ EN PIÉ:

MATERIAL: Ninguno.

PREPARACIÓN DEL JUEGO:

- Despejamos la zona de juego.
- Un jugador se queda. Se sitúa sentado en un extremo de la sala. Ha de intentar coger al jugador que esté en pie en la sala.
- El resto de los jugadores se asignan una numeración y se ponen de acuerdo con antelación en el orden en que van a proceder (orden numérico progresivo, alterno, …). Se sientan por toda la sala de forma aleatoria y alejados lo máximo posible.

CÓMO SE JUEGA:

- Un jugador dice su número, se levanta y se sienta lo más rápido que pueda.
- El jugador que se queda ha de intentar coger al que se ha levantado antes de que se siente.
- Si lo consigue se elimina al jugador.
- Gana el juego si consigue eliminar a todos los jugadores.

ÁNIMO Y A DIVERTIRSE TODOS EN CASA.

ESTATUAS MUDAS INMÓVILES:

MATERIAL: Ninguno.

PREPARACIÓN DEL JUEGO:

- Despejamos la zona de juego.
- El jugador que se queda se sitúa en el centro de la sala.
- El resto de los jugadores se sitúan por toda la sala y adoptan una pose y se quedan inmóviles (Estatua Muda Inmóviles).
- El jugador que se queda va observando cada una de las poses de las estatuas.

CÓMO SE JUEGA:

- Se sitúan todos los jugadores en sus puestos, moviéndose como quieran.
- El jugador que se queda dice: 'Estatuas Mudas Inmóviles'.
- Todos los jugadores, de inmediato, se quedan totalmente inmóviles.
- El que se queda se acerca a los jugadores para observar bien sus poses. Mientras observa a un jugador, el resto de jugadores pueden, si quieren, cambiar alguna de sus poses intentando que el que se queda no le pille ni moviéndose ni la modificación de la pose.
- Si el que se queda pilla a algún jugador moviéndose, éste es eliminado y pasa a ser observador. Si pilla a alguno de los jugadores con una pose diferente ha de notificarlo y demostrar la modificación realizada. Si es correcta su denuncia el jugador pasa a observador.
- A los 15 minutos se cambia al que se queda.
- Gana el jugador que más jugadores ha pillado.

ÁNIMO Y A DIVERTIRSE TODOS EN CASA.

AVOi

Sonrisas por bandera

MÁS JUEGOS PARA HACER EN CASA

IMITA AL COMPAÑERO:

MATERIAL: Ninguno.

PREPARACIÓN DEL JUEGO:

- Despejamos la zona de juego.
- Se disponen los jugadores por parejas (uno es el A y el otro B)
- Se nombra a un director del juego que va diciendo A o B según se le ocurra.

CÓMO SE JUEGA:

- El director del juego nombra A o B según se le ocurra y dará el tiempo que quiera, pudiendo repetir el mismo jugador si lo cree oportuno.
- Los jugadores nombrados pueden hacer lo que se les ocurra (correr, saltar, bailar, poner poses o caras raras, …) y el otro jugador ha de imitarlo a la perfección durante todo el tiempo.
- Al cabo de 15 minutos se descansa un poco y se comentan las actuaciones y las imitaciones.
- Se pueden hacer las series que se quieran.

ÁNIMO Y A DIVERTIRSE TODOS EN CASA

CABALLOS Y JINETES:

MATERIAL: Ninguno.

PREPARACIÓN DEL JUEGO:

- Despejamos la zona de juego.
- Se nombra a un jugador como director del juego.
- Se disponen los jugadores por parejas, uno es el caballo y otro el jinete.
- Se disponen las parejas de caballo y jinetes por la sala.

CÓMO SE JUEGA:

- Cuando el director da la orden de inicio, cada caballo con su jinete se dirige a las demás monturas e intenta hacer descabalgar a los otros jinetes.
- Los caballos no pueden tirar a los jinetes, solo los otros jinetes.
- Cuando solo queda un jinete en su montura, gana ese equipo.
- Al terminar la ronda, cambian los jinetes y caballos.
- Gana el equipo que más veces quedan vencedores.

ÁNIMO Y A DIVERTIRSE TODOS EN CASA

SEGUIMOS CON JUEGOS PARA HACER EN CASA

JUEGO DEL PAÑUELO:

MATERIAL: Un pañuelo mediano.

PREPARACIÓN DEL JUEGO:

- Despejamos la zona de juego.
- Se nombra a un Árbitro del juego que se sitúa en el centro de la sala.
- Se hacen 2 equipos con el resto de los jugadores, que se sitúan cada grupo a cada extremo de la sala.
- Cada equipo numera a sus jugadores.

CÓMO SE JUEGA:

- El Árbitro coge el pañuelo con una mano que extiende hacia delante.
- Nombra un número y los jugadores correspondientes a ese número salen corriendo hacia el pañuelo.
- Han de intentar coger el pañuelo e ir hacia donde está su grupo. El contrario ha de pillar al contrario antes de que llegue a su grupo.
- El jugador que es pillado se elimina del juego. El jugador que no llega a pillar al contrario con el pañuelo, es eliminado. El jugador al que se le caiga el pañuelo, es eliminado.
- Cuando se elimina un jugador, otro del grupo asume su número.
- Gana el juego el equipo al que le queda algún jugador en sus filas.

ÁNIMO Y A DIVERTIRSE TODOS EN CASA.

A VUESTRO TERRITORIO:

MATERIAL:

- Un palo de escoba o fregona por pareja.
- Una pelota, globos o bola de papel de periódico.
- Tantas papeleras o cajas de cartón como grupos se hagan.

PREPARACIÓN DEL JUEGO:

- Despejamos la zona de juego.
- En cada esquina se coloca un equipo y una papelera tumbada en forma de portería.
- Se coloca una bola delante de cada portería.
- Se nombra un Árbitro del juego.
- Se hacen equipos de 2 personas. Uno de los jugadores tiene el palo con el que ha de conducir la bola hasta la papelera contraria. El otro jugador hará de defensa de su portería.
- Se sitúan todos los jugadores en el centro de la sala.

CÓMO SE JUEGA:

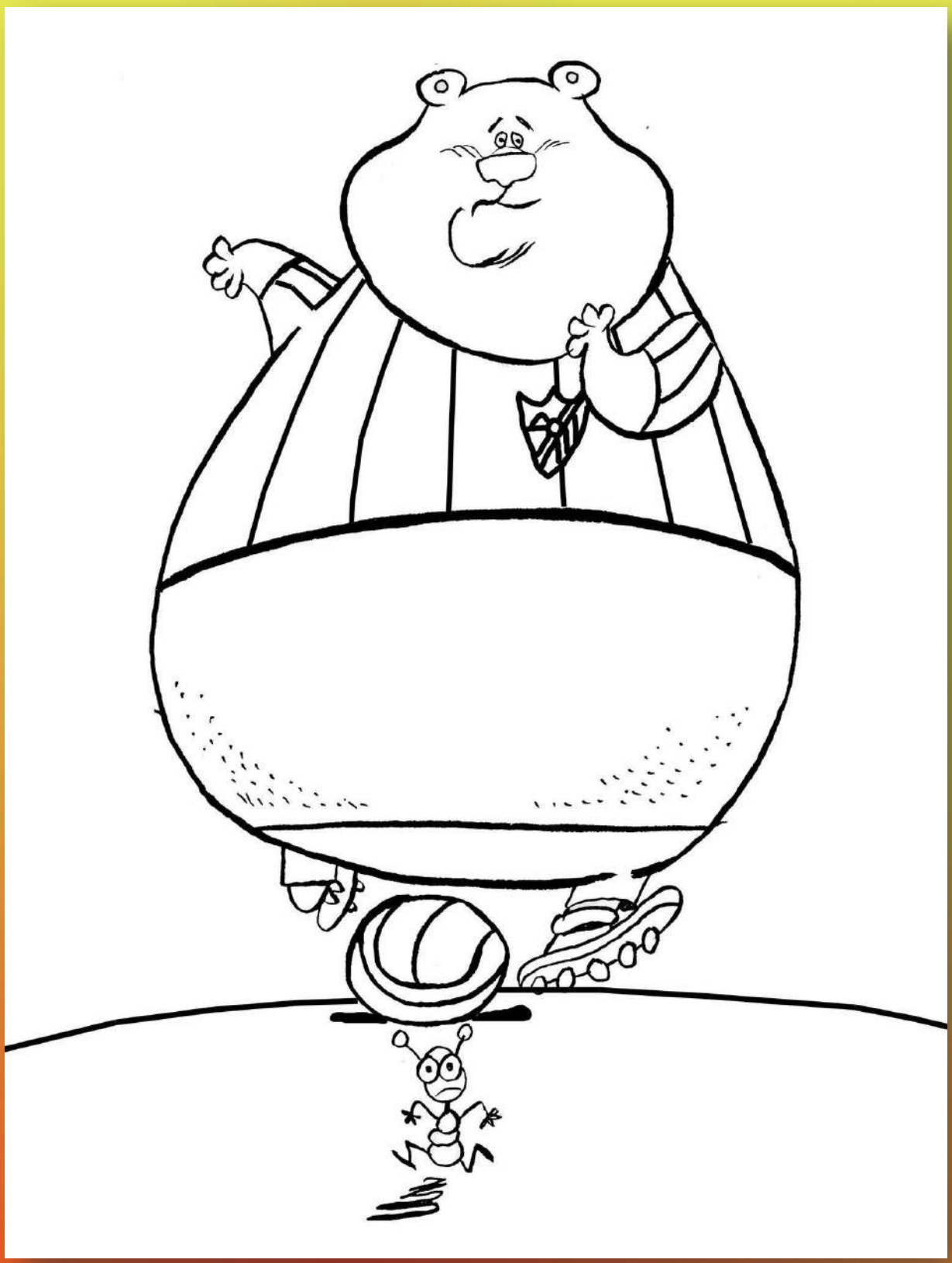
- El Árbitro da comienzo al juego y cada jugador se dirige a su zona, uno para defender la portería y el otro para llevar la bola hasta alguna de las porterías contrarias.
- Cuando el jugador de ataque mete su bola en la portería puede robar otra de las bolas y meterla en otra portería.
- Gana el equipo que más bolas mete.

ANIMO Y A DIVERTIRSE TODOS EN CASA.

AVOi
Sonrisas por bandera

Dibujos elaborados por Idígoras & Pachi

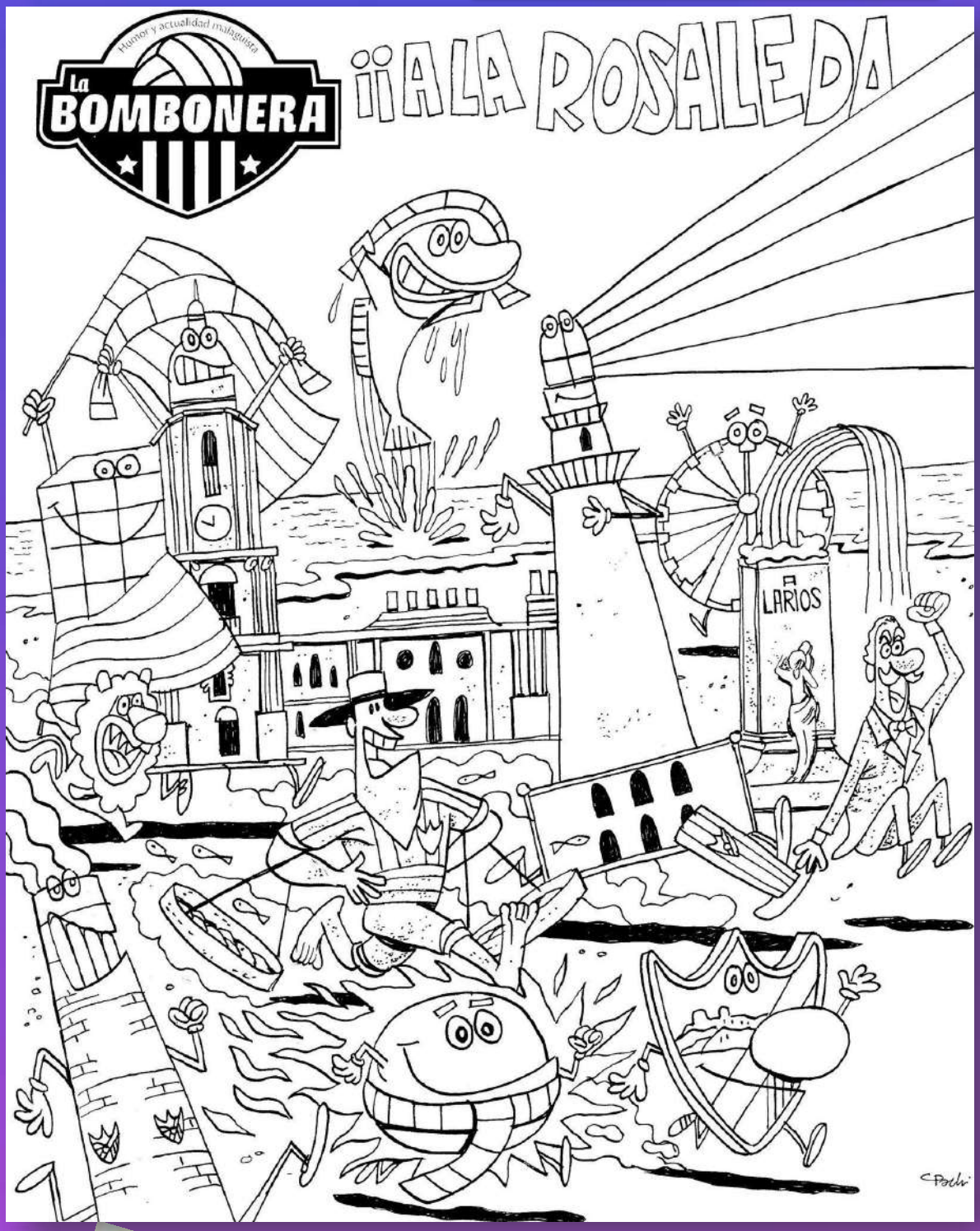
COLOREAR



C O L O R E A R

AVOi
Sonrisas por bandera

COLOREAR


Humor y actualidad malaguista
La BOMBONERA
¡¡A LA ROSALEDA
LARIOS

FESTIVAL JAJEJIJOJU

Duodécima actuación

Othmane

Vídeo.

Decimotercera actuación

Señor Pérez

Vídeo.

Decimocuarta actuación

Brando y Silvana

Vídeo.

Decimosexta actuación

Pedro Volta

Vídeo.

Decimoséptima actuación

Iván Santacruz

Vídeo.

Decimoctava actuación

Laura Chica

Vídeo.

Decimonovena actuación

Jorge Blass

Vídeo.

Vigésima actuación

Benji

Vídeo.

Raúlez

Vídeo.

Ale Ale

Vídeo.

Peneque

Vídeo.

Undécima actuación

Luigi Ludus

Vídeo.

Cliff The Magician

Vídeo.

Mago Murphy

Vídeo.

JIJOJÚ, desde casa:

Madame Vadeguay

Alfonso Pola

Vídeo.

SI QUIERES VER EL FESTIVAL JAJEJIJOJU AL COMPLETO PINCHA AQUI

AVOi

Sonrisas por bandera

13 DE MAYO, DÍA DEL NIÑ@ HOSPITALIZADO

Millones de besos se han tirado en todo el mundo para nuestros pequeños héroes hospitalizados.
Va por vosotros, y también por vuestras familias y el personal sanitario que os cuida.
#TeLanzoUnBeso
#DiaNiñoHospitalizado
#SonrisasPorBandera

AÑO 2019, PULSA AQUÍ PARA VER EL VIDEO

13 de mayo
Día del niño Hospitalizado

AÑO 2020, SI QUIERES VER EL VIDEO PULSA AQUI

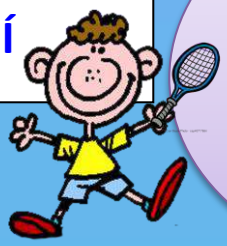
Y AQUÍ

AVOi
Sonrisas por bandera

RESUMEN ENLACES REVISTA

SI QUIERES VER LA RECETA DE CRUASANES PINCHA AQUÍ

SI QUIERES ESCUCHAR EL CUENTO PULSA AQUÍ



ENTREVISTA AECC SI QUIERES ESCUCHARLA PINCHA AQUÍ

ENTREVISTA MEDICOS SIN FRONTERAS, SI QUIERES ESCUCHARLA PINCHA AQUÍ

ENTREVISTA A CORAZONES MALAGUEÑOS, SI QUIERES ESCUCHAR PINCHA AQUÍ

ENTREVISTA ALCALDE DE JIMERA DE LIBAR, SI QUERES ESCUCHARLA PINCHA AQUÍ

ENTREVISTA TRIATLETA, SI QUIERES ESCUCHAR PINCHA AQUÍ

ENTREVISTA INMA, SI QUIERES VERLA PICHA AQUÍ

ENTREVISTA ALCALDE DE ESTEPONA, SI QUIERES VERLA PINCHA AQUÍ

ENTREVISTA A BERNARDO RODRÍGUEZ, SI QUIERES VERLA PINCHA AQUÍ

ENTREVISTA ALCALDE DE PERIANA, SI QUIERES VERLA PINCHA AQUÍ

DÍA DEL NIÑ@ 2019, PULSA AQUÍ PARA VER EL VIDEO

ENTREVISTA DEPORTISTAS DE ÉLITE. PINCHA AQUÍ

AÑO 2020, PULSA AQUI

Y AQUÍ

AVOi

Sonrisas por bandera

OCA FITNESS

30" plancha 9	50 Skipping 10	20 zancadas 11	Bebe agua 12	20 saltos de sentadilla 13	20 superman 14	**Vuelve a la casilla de Salida** 15	Cárcel 15 flexiones 16	Bebe agua 17	20 sentadillas 18
20 Zancadas 8	30 abdominales cruzados 33	34	Hacer el 16 y 21 35	**Avanza a la casilla 41** 36	50 jumping jacks 37	12 gusanos 38	20 sentadillas + empuje 39	**Vuelve a la casilla anterior** 40	20 plancha toco nuca 41
Vuelve a la casilla 3 7	50 Skipping 32	30 escalador 31	15 fondos de tríceps 30	retrocede a la casilla 20 29	Manda un ejercicio al resto 28	10 Burpees 27	20 sentadillas empuje 26	25	Bebe agua
30 Sentadillas 6	12 Burpees 49	80 saltos comba 48	Hacer el 14 y 26 47	Hacer el 10 y 24 46	50 saltos laterales 45	**Tira y cuenta hacia atrás** 44	20 puente glúteos 24	15 flexiones pino 23	50 saltos comba
30 Abdominales 5	50								22
15 flexiones 4	50								
50 Jumping Jacks 3	50								
10 Gusanos 2	50								
20 Plancha toco hombro 1	50								

Cárcel: pierde turno; **Pozo:** pierde 2 turnos; **Laberinto:** retrocede a la 9

REVISTA
AVOI BUENOS DIAS

AVOi
Sonrisas por bandera

Edición #quédateencasa V