

OTOÑO 2023
www.revistaenfoque.es



REVISTA

enfoque

696 615 822
enfoque_m@yahoo.es

ROSALES del CANAL - MONTECANAL -

VALDESPARTERA - ARCOSUR

EN PORTADA

El Olivar,
el espacio ideal para disfrutar
de tu actividad favorita



COCINA

Platos de Cuchara

PSICOLOGÍA

**Nuevos grupos en
tu Centro Sonia Pancorbo
en Valdespartera**

MASCOTAS

**Ley de Bienestar
Animal**

Estadio Miralbueno El Olivar
c/ Argualas 50 – 50012 Zaragoza
976 306 336
www.elolivar.com



NADA

~~ES~~

GRATIS

**PISCINAS
CLIMATIZADAS
DE 50 y 25m**



**INFÓRMATE DE NUESTRAS OFERTAS
PARA NUEVAS ALTAS**

El Olivar

Disfruta de todo el deporte en las mejores instalaciones, respira aire puro en nuestras amplias zonas verdes y desconecta del estrés diario con nuestra variada propuesta de actividades.

En portada

CONSULTA LA NUEVA PROGRAMACIÓN DEPORTIVA DE EL OLIVAR PARA EL NUEVO CURSO

En El Olivar queremos que te tomes en serio tu diversión. Para ello es necesario darle a la práctica deportiva la importancia que se merece. Las instalaciones deportivas del club, su entorno natural y sus zonas verdes contribuyen a que nuestra entidad sea uno de los espacios elegidos entre los vecinos de los barrios cercanos.

No en vano, **El Olivar**, con sus modernas y renovadas instalaciones deportivas y un amplio abanico de actividades deportivas, se ha convertido en uno de los espacios más demandados y prestigiosos donde poder desarrollar tu actividad deportiva favorita.

Nuestro objetivo es ofrecer a nuestros socios, cada nuevo curso, nuevas y atractivas actividades que se sumen a nuestra parrilla y, por ello, arrancamos esta temporada 2023/24 con novedosas actividades acuáticas que ya han sido todo un éxito en sus jornadas de prueba.

Y es que **el agua es el medio idóneo** para que las personas mayores mejoren su actividad cardiovascular, respiratoria y locomotora. Además, llevar a cabo actividades acuáticas mejora el sistema nervioso y con ello la capacidad del equilibrio.

La práctica deportiva en el agua es una de las actividades más recomendables para garantizarnos el mejor futuro posible:



Francisco José Pablo Cerezuela
Presidente de El Olivar

Fotografía: Sara Domínguez

- Es un deporte que produce impacto mínimo en las articulaciones: gracias a la flotabilidad, las articulaciones sufren menos y el esfuerzo es más seguro y eficaz.
- El ejercicio acuático potencia toda la musculatura del organismo.
- Es un ejercicio completo ideal para mantenimiento y pérdida de peso.
- Es un gran aliado para luchar contra enfermedades crónicas como el asma, la diabetes o el colesterol
- Los deportes acuáticos mejoran el consumo de oxígeno y el corazón puede impulsar más sangre.
- Nos ayuda a ejercitar la concentración en la respiración.
- Ayuda a combatir el estrés.

Infórmate de nuestras actividades y escuelas deportivas, así como de nuestros cursillos de todas las disciplinas y elige la que más se adapta a tus necesidades.

Consulta a lo largo del mes de octubre la promoción de nuevos socios para comenzar a disfrutar de las nuevas actividades.

¿Por qué no termino de sentirme bien?



Quizás para intentar responder esta pregunta deberías comenzar por hacerte otra pregunta...

¿Qué es valioso para ti?

Qué actividades, lugares, personas, cosas... te acercan a sentir esas emociones y sensaciones que quieres que estén en tu día a día.

Anota aquí al menos 6 de ellas

- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Lista 1

Bien... ahora quiero que pienses en las cosas, actividades, lugares, personas...etc que te alejan de esa sensación de bienestar que te gusta alcanzar.

Anota aquí al menos 6 de ellas

- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Lista 2

¡De acuerdo! Ahora vamos a ser sincer@s, vamos a pensar en una semana cualquiera. ¿Cuántas acciones de las que llevas a cabo en tu día a día te acercan a la lista 1 y cuántas a la lista 2?

Probablemente descubriras que muchas veces estamos más cerca de la lista 2 que de la 1. También es probable que sientas, que con las responsabilidades del día a día y el tiempo limitado resulte difícil alcanzar la lista 1.

Bueno... por el momento tenemos esas listas. Un primer paso muy importante que nos ayuda a ser conscientes de aquello que es valioso para cada uno y por lo tanto, a conocer la dirección que nos gustaría tomar.

A través de la terapia quiero acompañarte a descubrir la forma de tomar el camino que te acercará a esa lista 1. En ese camino seremos realistas con tus posibilidades y tus prioridades y trataremos de buscar ese equilibrio que te permita compatibilizar ambos aspectos y haga posible poder avanzar hacia aquello que es valioso para ti y que quieres que tenga un espacio en tu vida.

Mi zona valiosa

Yo lo elijo: Aquello que para mí es importante:

- Proyectos
- Familia
- Música
- Naturaleza
- Pareja
- Salud
- Trabajo





Sonia Pancorbo
PSICÓLOGA



¡Escribeme para informarte!

Centro de Psicología en Valdespartera

SESIONES INDIVIDUALES
Adultos, adolescentes y niños.
Modalidad presencial y ONLINE

SESIONES GRUPALES
HABILIDADES SOCIALES E
INTELIGENCIA EMOCIONAL
Para niños y adolescentes
Consultar plazas disponibles

¡NOVEDAD!

Grupos de terapia creativa para adultos y personas mayores.

PAUTAS PARA FAMILIAS

Sesiones de pautas para padres y madres para reforzar el equilibrio familiar.

Un espacio donde crecer



+34 624 540 633



psicosoniapancorbo@gmail.com



@psicologia.soniapancorbo



CALLE CALABUCH 3,
VALDESPARTERA
50019,
ZARAGOZA
(JUNTO A PARADA
"LOS OLVIDADOS")

salmerón

Carnicería, charcutería y productos gourmet
tu día a día de

calidad

Es el momento...

DISFRUTA LOS MEJORES

ASADOS cocinados a
baja temperatura

en nuestro **HORNO** **RATIONAL**
de última generación

-Cochinillo, Lechal, Ternasco...



servicio domicilio
976 756 726
www.salmerongourmet.com

Avenida de la Ilustración, 14
Centro Comercial Montecanal

SARA DOMÍNGUEZ

20

22

fotografía



NEWBORN · INFANTIL · BAUTIZO · FAMILIAS

S

647 61 80 13



CLÍNICA VETERINARIA
MONTECANAL

El mejor servicio para su mascota

SERVICIO A DOMICILIO
URGENCIAS 24 h



Planes de Salud anuales
con consultas ilimitadas.

Especialistas en animales exóticos



Autolavado de mascotas

Peluquería canina y felina

Horario ininterrumpido de lunes a viernes: 9,30 a 20,30 h. sábados de 10-14 h.

Avenida de la Ilustración, 14
Teléfono: 876 711 115
Urgencias 24h: 670 842 856



cvmontecanal@gmail.com
www.cvmontecanal.com

f Clínica Veterinaria Montecanal

**Descubre
los nuevos
establecimientos
a tu servicio**



*Nueva Tienda en
Rosales del Canal!*

Mercado de Valdespartera P1
Joaquín Turina 1
Carlo Scarpa 9

a tu gusto
FRUTAS Y VERDURAS



*Ven a conocernos
a Joaquín Turina, 1*

EN ROSALES DEL CANAL

**Tu nueva
Frutería**

EN VALDESPARTERA

**Tu nueva
Barbería**



@morla.haircut @morla.haircut



MORLA.HAIRCUT
BARBERO ESPECIALISTA



Belle Epoque, 15. Valdespartera
614 110 797 - 876 650 176
morla.haircut@gmail.com



- Alimentación, Panadería, Pastelería
- Cafetería, Cervecería, Restaurante
- Peluquería, Perfumería, Estética
- Ropa, Complementos, Joyería, Bebés
- Autoescuela, Academias
- Fotografía, Viajes
- Seguros, Servicios, Abogacía, Varios
- Clínica, Clínica Dental, Psicología
- Guardería Infantil, Residencia Mayores
- Librería, Papelería
- Tintorería, Limpieza, Desinfecciones
- Mueble, Decoración, Hogar, Reformas
- Electricidad, PC, Automoción, Reparaciones
- Veterinario, Mascotas, Guardería Canina
- Farmacia
- Gimnasio, Pilates
- ▲ Anunciantes con establecimientos fuera de plano



(CON DIAMANTES)
CLÍNICA VETERINARIA

VALDESPARTERA

MORLA HAIRCUT
BARBERO ESPECIALISTA

Sonia Parcarbo
PSICÓLOGA

MOREIRA
OPTOMETRISTAS

Platos de Cuchara

¿Qué son los platos de cuchara

Llamamos platos de cuchara a los guisos elaborados generalmente a fuego lento con legumbres y productos de temporada.

¿Cuales son sus cualidades y beneficios?

- Son ideales para templar el cuerpo en los días fríos y aportan energía y vitalidad.
- Son sanos, equilibrados (legumbres, verduras, cereales), naturales y muy completos. Si los acompañamos con carnes, panceta, chorizo, jamón, tendremos un plato muy completo nutricionalmente hablando.
- Son fáciles de hacer y se pueden preparar con antelación, guardar y congelar lo que resulta muy práctico con nuestro actual ritmo de vida.

- Son platos económicos, sencillos, muy sabrosos e ideales para compartir y disfrutar en familia.

¿Son recomendables para los niños?

Se recomienda incluir las legumbres en las dietas tanto de niños como de adultos dos veces por semana.

¿Cuáles son los platos favoritos para los días fríos?

Hay muchas recetas que destacan en España en cuanto a los platos de cuchara. Destacaría entre ellos la **fabada asturiana** y el **cocido madrileño**. Éste es, sin duda, uno de los platos estrella de nuestra gastronomía y se compone de, garbanzos, verduras (puerro, repollo, zanahoria, patatas), carnes (pollo, cerdo, morcillo, tocino, jamón, chorizo...), fideos.... Se suele servir por separado la sopa, las verduras y garbanzos y por último las carnes.

Es un plato riquísimo y saludable con el que seguro alegrarás tu día y el de de toda la familia.



www.lacocinadelaabuelaalicia.com

C/ La Diligencia, 58, Valdespartera (frente Mercadona)

COMIDA CASERA PARA LLEVAR

Siempre es tiempo de disfrutar de un

COCIDO COMPLETO

los jueves por

12,00 €



☎️ 📞 613 518 187



Villafaina y Soler

PODÓLOGOS | POSTURÓLOGOS

Vanessa Soler
David Villafaina

Colegiada nº 086 / Nº RAPS 22/006/16

Colegiado nº 087 / Nº RAPS 20/007/13

Atendemos a Particulares y Compañías:

AXA, CASER, MUFACE e ISFAS.

C/ Luces de la Ciudad, 25, 1ªA 50019 - Zaragoza

(Valdespartera - Tranvía "Los Olvidados") ☎ 976 938 494

✉ podologosvillafainasoler@hotmail.com 📞 722 705 618



CENTRO VETERINARIO
VALDESPARTERA

La Quimera del Oro, nº 36

VALDESPARTERA Tel: 976 938 053

email: cvaldespartera@gmail.com

web: www.centroveterinariovaldespartera.es

aquí puede ir su
ARCOSUR **publicidad**

Llámenos
696 615 822

Valdespartera

ROSALES
DEL CANAL

MONTECANAL



TALLERES
COLMAR AUTO
Mecánica en general

976 331 826

C/ Mi Tío, 15 - Valdespartera
50019 - Zaragoza
www.tallerescolmarautos.es

Climarfrica

AIRE ACONDICIONADO

AIRE ACONDICIONADO
BOMBA DE CALOR
ENERGÍA SOLAR
VENTILACIÓN

976 278 258

MONASTERIO DE SAMOS, Nº 8

FUJITSU

SAMSUNG

DAIKIN

Midea

MITSUBISHI ELECTRIC

Panasonic



www.climarfrica.com · climarfrica@climarfrica.com



CORDÓN

CORREDURÍA

SEGUROS



DÍAS DEL
**SEGURO
DE SALUD**



**Aprovecha
nuestras
ofertas**

**Posiblemente
el mejor momento
para revisar tus
seguros**

SOLICITA
tu **OFERTA** por email:
correduria@cordonseguros.es



C/ Beethoven, 60. - Rosales del Canal -
Tel. 976 060 092 **678 301 846**
correduria@cordonseguros.es www.cordonseguros.es

DELEGACIÓN OLIVER - MIRALBUENO: C/. Antonio Leyva (esquina Huesa del Común, 2) Tel. 650 453 925



MOREIRA OPTOMETRISTAS

¡¡¡Queridos vecinos!!!

Es un placer presentarnos, somos un equipo de optometristas y audiólogos encantados de dar servicio a estas zonas.

- Analisis optométrico avanzado para niños y adultos previa petición de hora.
- Retención de miopía, (ortoqueratología).
- Adaptación de lentes de contacto, lentes especiales. (terapeúticas, esclerales)
- Terapia visual y auditiva (ojo vago, estrabismo-problemas de aprendizaje).
- Cristales progresivos, valoración previa de la adaptación.
- Baja visión, problemas de mácula, retina. Filtros terapéuticos.
- Audifonos, valoración de adaptación previa y expectativas.

Modelos de gafas exclusivas y colecciones originales y únicas.

ZONA VALDESPARTEA / ARCOSUR



Pº Olvidados, 31 Tel. 976 299 145

ZONA ROSALES / MONTECANAL



C/ Beethoven, 42 Tel. 976 101 301

ZONA CENTRO



C/ Ávila, 26
Tel. 976 358 197

Pº Sagasta, 80
Tel. 976 379 534

DIRECTORES CENTROS

- Ingeniero Técnico Industrial Electrónico
- Grado Optometría - Optometrista - Óptico
- Contactólogo - Especialista en Ortoqueratología
- Especialista en Baja Visión, Prescripción Ayudas para Patologías Retinianas
- Terapeuta Visual: Estrabismo, ojo vago, aprendizaje
- Técnico Audioprotésico - Audiólogo

JOAQUÍN MARTÍNEZ CABALLERO



MARTA MOREIRA ALMAU



- Óptico-Optometrista por la Universidad Complutense Madrid
- Grado en Optometría por la UAX
- Máster CB Optometría
- Contactólogo - Especialista en Ortoqueratología, lentes esclerales, queratocono
- Especialista en Terapia Visual Comportamental: Estrabismo, ojo vago, aprendizaje
- Especialista en Baja Visión

TEELL EDITORIAL

www.teelleditorial.com

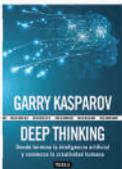
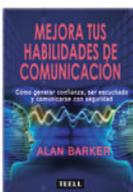
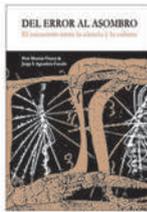
en tu librería de confianza
busca también nuestros e-books

editorial aragonesa con el sello RSA



NOVEDADES:

Gracias por leerlos



DIVULGACIÓN DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

ECONOMÍA Y TRABAJO



EMPRESA Y VENTAS

TECNOLOGÍA Y FUTURO

EDUCACIÓN



¿SUEÑAS CON PUBLICAR TU PROPIO LIBRO?

Podemos ayudarte. ¡Consúltanos!
comunicacion@teelleditorial.com

MÁS QUE JUEGOS



MASCOTAS **Ley de Bienestar animal**

Ley de Protección de los derechos y Bienestar de los Animales

La ley acaba de entrar en vigor pero todavía quedan muchos aspectos por concretar. Estos son los puntos más importantes para los propietarios de animales de compañía y silvestres en cautividad (no afecta a los animales de trabajo, caza, producción, etc.).

¿Qué aspectos entran en vigor ya? Obligaciones y prohibiciones

- Será obligatorio comunicar la pérdida o sustracción de un animal en un plazo máximo de 48 horas.
- Especificación de no dejarlos solos en vehículos cerrados, bajo condiciones que puedan poner su vida en peligro.
- Prohibición de dejar a los animales sin supervisión durante más de 3 días consecutivos (24 horas para los perros) o dejarlos de forma habitual en un balcón, terraza, así como atados. Del mismo modo, tampoco está permitido dejarlos sueltos en lugares públicos sin supervisión.
- Los animales podrán acceder a medios de transporte salvo normativa específica u ordenanza municipal, y a restaurantes y comercios y alojamientos hosteleros salvo expresa prohibición.
- La obligatoriedad de identificar con microchip y esterilizar a todos los gatos antes de que cumplan los 6 meses de edad. Es la única especie en la que la castración es obligatoria. En el resto en necesario mantener a los animales en condiciones que impidan la reproducción.
- Los hurones deberán estar identificados con microchip y cumplir las revisiones veterinarias obligatorias (por especificar).
- Los propietarios de perros deberán de realizar un curso de formación obligatorio así como tener un seguro de responsabilidad civil para su mascota, pero ambos aspectos todavía no han acabado de ser desarrollados por la administración.
- La norma no significa ningún cambio con respecto a los perros potencialmente peligrosos. (estos animales ya tienen su propia

normativa a día de hoy en la que se contempla un seguro obligatorio, y otras obligaciones).

- Prohibición de sacrificar animales por motivos distintos a los que justifiquen la eutanasia (siempre bajo criterio y control veterinario, con el fin de evitar sufrimiento y por causas no recuperables, -queda por determinar si los motivos económicos del propietario pueden considerarse causa no recuperable-).
- Solo se permitirá tener como animal de compañía a las especies que consten en un listado positivo a falta de elaborar por la administración, quedando prohibida la tenencia del resto salvo excepciones. Este listado cerrado constará de los siguientes animales:
 - a) Perros, gatos y hurones.
 - b) Animales domésticos a concretar en el listado positivo de animales de compañía que se elabore.
 - c) Animales de especies silvestres que contenga el listado positivo de animales de compañía.
 - d) Aquellos animales de producción que se tengan sin fin productivo y se inscriban como animales de compañía.
 - e) Las aves de cetería y los animales de acuafilia no incluidos en el catálogo de especies exóticas invasoras ni de especies silvestres protegidas. Hasta la aprobación del referido listado positivo, queda prohibida desde la entrada en vigor de la Ley la tenencia de artrópodos, peces y anfibios y reptiles (salvo excepciones por peso, características, etc.) Las personas que tengan animales pertenecientes a especies que cumplan alguno de los criterios establecidos en los párrafos anteriores, tendrán la obligación de comunicar a las autoridades competentes la tenencia de estos animales, en el plazo de seis meses a partir de la entrada en vigor de dicha ley.
- En septiembre de 2024 las tiendas ya no podrán vender perros ni gatos ni exponerlos en escaparates. La venta de perros, gatos y hurones sólo podrá realizarse directamente por los criadores registrados, con un contrato escrito y cuando las mascotas tengan más de 4 meses de edad.
- Las normas autonómicas vigentes antes del 29 de septiembre deberán adaptarse a partir de esa fecha a la ley nacional.



PATTAS CON DIAMANTES

CLINICA VETERINARIA

C/ Desayuno con diamantes, 31
VALDESPARTERA, Zaragoza

976 932 589 683 534 908

SERVICIO INTEGRAL PARA EL CUIDADO DE TU MASCOTA

www.patitascondiamantes.com



- Veterinario de cabecera
 - Consulta de especialidades
 - Cirugías y hospitalización
 - Radiografías y ecografías
 - Análisis clínicos
 - Urgencias
 - Visitas a domicilio
 - Tienda especializada
 - Peluquería canina y felina
 - Gimnasio para mascotas
- Cuidamos de tu perro, haciendo ejercicio, mientras tú haces la compra, recados, etc.*

Lavadero de mascotas

- Autoservicio, báñala tu misma, sin manchar tu casa.
- Instalación profesional, diseñada para facilitar el baño.
- Funcionamiento por tiempo, insertando monedas. (Desde un 1€)
- Selecciona, tú misma, las fases del baño: Lavado con jabón, Acondado, Desparasitado y Secado.

HORARIO:
L-V de 10-13 h y de 16-20 h.
Sábados de 10 a 13 h.
Solicitando tu tarjeta de cliente, podrás acceder todos los días del año de 8-22 horas.



CLEI ROSALES
inmobiliaria

La inmobiliaria
de los barrios del sur

*¡¡Decídete,
es el momento!!*



*Ven a visitarnos.
Te acompañaremos
y asesoraremos
en todo el proceso*



**Saca mayor
rendimiento a la venta
de tu vivienda con
nuestra gestión**



Y si alquilas tu vivienda
tenemos un obsequio
para ti. Te regalamos el
seguro de hogar o el de
impago de alquileres.

www.cleirosales.com

ROSALES DEL CANAL:
C/ Beethoven, 60. 50012. Zaragoza
876 010 671 / 671 635 803

gerencia@cleirosales.com
Horario de 9:30 a 19:00

DELEGACIÓN OLIVER - MIRALBUENO: C/. Antonio Leyva (esquina Huesa del Común, 2) Tel. 650 453 925
DELEGACIÓN CENTRO: C/. Coso, 102, of. 18-19, Tel. 650 453 925