

Montserrat
Cayetana Díaz
"El oro no es
sólo inversión:
es protección"



SALUD Y BIENESTAR

Hospiten Roca:
Diagnóstico avanzado,
más cerca de ti

ACTUALIDAD

La Chirichota: del
carnaval canario a
conquistar el mundo

COACHING

Volver a la rutina
también es un proceso

ME GUSTA **MI** BANDERA

CUANDO SE IZA ES UNA VOZ DE UNIDAD.
CUANDO SE ALZA, LO HACE UN PUEBLO

ASÍ LA QUIERO YO



**Gobierno
de Canarias**
islas iguales



UNA SOLA VOZ

Estimados/as lectores/as,

Septiembre llega con nuevas historias y muchas razones para seguir leyendo De Reajo La Revista.

En portada, y como gran protagonista, Montserrat Cayetana Díaz nos invita a descubrir el apasionante mundo de la inversión en metales preciosos y las claves para proteger y hacer crecer nuestro patrimonio.

Este número viene cargado de mucho más: música con el mítico Edwin Rivera, y contenidos sobre salud, bienestar, actualidad...

Recuerda que también puedes aprender a bordo de la compañía aérea low cost de canarias, Canaryfly, para que cada viaje sea siempre agradable y entretenido ya que producimos Fly Magazine, con muchos contenidos más y también propios de la compañía aérea.

Dpto Administración y Comercial
Laura Uche Aquino
Teléfono: 666 772 341

Delegada provincia Santa Cruz de Tenerife
Ale Hernández
Teléfono: 628 608 956

Dpto Contenidos
Carolina Uche Aquino
Teléfono: 618 308 561

Diseño y Maquetación
Mar Sanagustín Aragón
María José Parrilla Rodríguez

Produce De Reajo La Revista
revistadereajo@gmail.com
www.dereojolarevista.es

 
[@dereojolarevista](https://www.instagram.com/dereojolarevista)

C/Roque Nublo, 30
35200 - Telde
Las Palmas de Gran Canaria



04 SALUD Y BIENESTAR

06 MÚSICA

08 PORTADA

11 ACTUALIDAD

17 COACHING

18 EVENTOS



EL EJERCICIO: TAN ANALGÉSICO COMO UN PARACETAMOL

4

Según el **Instituto Nacional de Estadística (INE)**, la tasa de **sedentarismo** en Canarias —personas mayores de 5 años que declaran no realizar ejercicio— alcanza el 33,8 %. Una cifra elevada que perjudica a la población en su conjunto y, especialmente, a las personas más vulnerables.

En el ámbito de la rehabilitación, el ejercicio terapéutico se ha consolidado en las últimas décadas como una de las herramientas más eficaces. Numerosas investigaciones, desde ensayos clínicos hasta revisiones sistemáticas, avalan sus beneficios en patologías de todo tipo: desde lesiones musculoesqueléticas, como tendinopatías o esguinces, hasta ictus, enfermedades cardiopulmonares o cáncer.

El **ejercicio** ha dejado de considerarse una actividad reservada a personas completamente sanas. Hoy se recomienda para prácticamente cualquier persona y, especialmente, para quienes presentan problemas físicos de distinta naturaleza. Sus beneficios sobre **la fuerza, el sistema cardiovascular y la salud mental y social** han llevado incluso a comparar sus efectos analgésicos con los producidos por un **paracetamol**.

De hecho, las investigaciones científicas más recientes tienden a desaconsejar o limitar el reposo en muchos casos, ya que puede convertirse en un obstáculo importante para la recuperación después de una lesión o durante una enfermedad.

El ejercicio debe ser precoz, individualizado y, siempre que sea posible, también lúdico. No existe un ejercicio mágico, pero tampoco un ejercicio que sea necesariamente lesivo si se realiza en condiciones adecuadas, de manera progresiva y dosificada, dentro de un entorno seguro y siguiendo unas buenas pautas preventivas.

Afirmaciones como que el impacto es siempre perjudicial o que determinados ejercicios son necesariamente lesivos constituyen un lastre que puede llegar a fragilizar a los pacientes. Además, muchas de estas creencias carecen de fundamento científico.

A largo plazo, fomentar hábitos saludables respaldados por la evidencia científica contribuirá a construir una sociedad más activa, saludable y, en definitiva, con **mayor calidad de vida**.

Iru Lasso Ramos
Fisioterapeuta
@ilr.fisioterapia

Diagnóstico avanzado, más cerca de ti



Hospiten Roca acerca a Vecindario la tecnología diagnóstica más avanzada, con laboratorio clínico y la primera resonancia magnética de Santa Lucía de Tirajana.

La salud de una comunidad también se mide por su acceso a la innovación. Con esta visión nace el nuevo Centro de Diagnóstico por la Imagen y Laboratorio de Hospiten Roca en Vecindario, un espacio diseñado para acercar la medicina diagnóstica más avanzada a los habitantes del sureste de Gran Canaria.

Ubicado estratégicamente en Avenida de Canarias 52, Vecindario, el centro reúne en un mismo entorno servicios de resonancia magnética, mamografía, radiología convencional, ecografía, densitometría ósea y laboratorio clínico, facilitando una atención más ágil, cómoda y accesible para residentes y visitantes.

Uno de sus principales hitos es la incorporación de la primera resonancia magnética disponible en el municipio de Santa Lucía de Tirajana. Este avanzado equipo integra tecnología basada en inteligencia artificial que optimiza la calidad de las imágenes y reduce los tiempos de exploración, mejorando la experiencia del paciente y la precisión diagnóstica. Además, cuenta con un diseño de mayor amplitud, niveles de ruido significativamente reducidos y un innovador sistema de bajo consumo de helio, una apuesta por la sostenibilidad y la eficiencia sanitaria.

La apuesta por la innovación también está presente en el área de mamografía, con equipos diseñados para maximizar la calidad diagnóstica utilizando la menor dosis de radiación posible, así como en la radiología digital, que incorpora herramientas avanzadas de procesamiento de imagen y control de dosis para ofrecer resultados fiables con altos estándares de seguridad.

Más allá de la tecnología, el nuevo centro responde a una necesidad real: acercar servicios sanitarios especializados a miles de personas, reduciendo desplazamientos y favoreciendo un acceso más rápido al diagnóstico. Una forma de entender la asistencia sanitaria que combina cercanía, innovación y excelencia médica.

Con esta apertura, Hospiten Roca continúa reforzando su compromiso con la salud de Gran Canaria, poniendo la tecnología al servicio de lo más importante: el bienestar de las personas.

RODRIGO FÉNIX: DESPLEGAR LAS ALAS A PESAR DEL MIEDO

El miedo a volar nunca me impidió desplegar mis alas



6

Podría parecer una contradicción, pero es una de las realidades que me define. Mi nombre es Rodrigo Fénix, artista emergente de Las Palmas de Gran Canaria. Tengo 20 años y, aunque desde hace unos años tengo fobia a los aviones, siempre he tenido claro que el miedo no va a decidir hasta dónde quiero llegar. Cada viaje, cada salida y cada escenario son, para mí, una oportunidad de demostrar que los límites muchas veces solo existen en nuestra cabeza.

“Con el tiempo, he aprendido que ser valiente no significa no sentir miedo, sino seguir adelante a pesar de él”

Mi carrera nunca se ha construido desde la tranquilidad, la estabilidad o la ausencia de miedo, sino desde la decisión de aprender a convivir con él y avanzar a pesar de todo. Con el tiempo, he aprendido que ser valiente no significa no sentir miedo, sino seguir adelante a pesar de él. Ese es, precisamente, el mensaje que quiero llevar conmigo en esta nueva etapa.

Ahora llega “Tirita”, el próximo adelanto de mi primer proyecto, “Otra noche en Gran Canaria”. Un proyecto que ya ha comenzado a descubrirse a través de canciones como “Misma luna”, que supera las 740.000 reproducciones, y “La vecina”, con más de 520.000.





"Tirita" llega como la banda sonora de un final de verano: ese momento en el que las vacaciones terminan, las maletas vuelven a cerrarse y sabes que quizás no volverás a ver a las personas que hicieron especiales esos días. Una mezcla de nostalgia, despedida y ganas de aferrarte a los últimos momentos antes de que se marchen.

Y cuando sabemos que algo nos va a doler, todos necesitamos una tirita: una forma de cubrir la herida y seguir adelante, aunque sepamos que debajo quedará la cicatriz de todo lo vivido.

Y aunque todavía haya vuelos que me den miedo, tengo claro algo: **mi miedo a volar jamás será más grande que mis sueños.**

@rodrigofenix_

Imágenes cedidas por @bereagency
(foto @brooksidney / @guich.mp4)



REFORMAS · PINTURA · IMPERMEABILIZACIÓN

Reformas integrales hechas con amor

Trabajos de pintura interior y exterior, alisado de paredes, eliminación de gotelé e impermeabilización de azoteas

Obras Son Amores, cada proyecto es una nueva ilusión

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO 634 876 994

Conoce nuestra obra social:

Cuando cuentas con nuestros servicios estas apoyando nuestra causa a favor de los niños en Ghana

@obrassonamores.33



EL ORO NO ES SÓLO INVERSIÓN: ES PROTECCIÓN

Montserrat Cayetana Díaz Castro ha dedicado más de tres décadas al mundo financiero. Hoy acompaña a familias y empresas en una misión que considera esencial: proteger y hacer crecer el patrimonio con conocimiento, estrategia y confianza

8

Dicen que las grandes decisiones profesionales nacen de una convicción personal. ¿Qué momento marcó su interés por el mundo de la inversión?

En 1991 hice unas pruebas para una oferta de empleo de un banco. En aquel momento no era consciente del mundo al que estaba entrando. En esos años, trabajar en una entidad financiera era, prácticamente, conseguir un empleo para toda la vida.

Mi pasión por el mundo financiero fue creciendo a medida que asumía nuevas responsabilidades. Fui desarrollando competencias, especialmente en el área comercial, y comprendí la

importancia de mi función como asesora para los clientes.

Ese camino de crecimiento y aprendizaje me llevó a convertirme en directora territorial de Canarias de banca privada. Me especialicé en gestión del ahorro, hipotecas —llegué a firmar aproximadamente un millar— y planificación financiera.

El mundo financiero sigue siendo un gran desconocido para muchos usuarios bancarios. Poder acompañar a familias y pymes en una gestión eficaz de su patrimonio es hoy una de mis grandes motivaciones. Soy consciente de lo que cuesta generar ahorro y, sobre todo, de

la importancia de protegerlo y hacerlo crecer.

Ha desarrollado una larga trayectoria en un sector tradicionalmente muy técnico y masculino. ¿Qué desafíos tuvo que superar?

Cuando comencé mi carrera, la presencia de mujeres en puestos directivos de la banca empezaba a crecer, pero todavía era minoritaria. Alcanzar esos puestos suponía un reto. Tardé siete años en conseguir mi primera dirección y tuve que trabajar muy duro y demostrar mucho.

Veía cómo algunos compañeros llegaban a posiciones directivas en poco tiempo, mientras que

yo tenía que recorrer un camino más largo. Cuando finalmente asumí responsabilidades de dirección, desarrollé mi labor con eficiencia y resultados, hasta obtener reconocimientos a nivel nacional.

Hoy mi trabajo se basa fundamentalmente en la confianza y la profesionalidad. Estar para el cliente, escucharle, resolver sus dudas y ofrecerle tranquilidad. Para mí es fundamental sentarme con cada persona, explicarle las opciones y analizar su situación para encontrar la estrategia que mejor se adapte a sus necesidades.

La formación continua también es imprescindible. Estar al día de la evolución de la economía y de todos aquellos factores que afectan directamente a nuestro bolsillo forma parte de mi trabajo diario.

“Quiero ser ese referente al que el cliente pueda acudir con confianza, sintiéndose acompañado en el camino hacia sus objetivos financieros”.

En un contexto de incertidumbre económica e inflación, ¿por qué los metales preciosos siguen generando confianza?

Cuando existe incertidumbre o el coste de la vida aumenta, las personas buscan seguridad. El oro y la plata han sido históricamente activos refugio por razones muy sencillas.



A diferencia del dinero fiduciario, cuya cantidad puede aumentar y perder poder adquisitivo, los metales preciosos son recursos escasos y tienen un valor tangible. No pueden crearse

de la nada y, por eso, pueden desempeñar un papel importante en la protección del ahorro frente a la inflación.

Además, poseen una característica muy importante: no dependen exclusivamente de un tercero. Un lingote o una moneda física forman parte de un patrimonio tangible y reconocido internacionalmente.

En el caso de la plata, además, existe un componente industrial muy relevante. Se utiliza en sectores como la electrónica, los paneles solares o la fabricación de vehículos eléctricos, lo que mantiene una demanda importante.

Los metales preciosos no son una fórmula para hacerse rico de la noche a la mañana. Son, sobre todo, una herramienta de protección y diversificación cuando otros activos pueden atravesar momentos de incertidumbre.

¿Es realmente el oro o la plata algo reservado a grandes fortunas?

Ese es precisamente uno de los principales mitos que me gustaría desmontar. Los metales preciosos no son exclusivos de las grandes fortunas. Actualmente es posible comenzar con can



tidades pequeñas, mediante monedas o lingotes de diferentes tamaños, adaptándose a la capacidad de ahorro de cada persona.

Para un ahorrador, pueden aportar tres grandes ventajas: accesibilidad, seguridad y libertad. Se puede empezar con importes modestos, disponer de un patrimonio tangible y diversificar sin depender exclusivamente de los productos financieros tradicionales.

“Invertir en metales preciosos no debería plantearse desde la pregunta de cuánto dinero tienes, sino desde cuánto quieres proteger de aquello que tanto esfuerzo te ha costado conseguir”.

Si alguien nunca ha invertido y quiere empezar a proteger su patrimonio, ¿qué consejo le daría?

Mi principal consejo es que se deje asesorar por verdaderos profesionales y por entidades de reconocido prestigio. El desconocimiento genera miedo y hace que muchas personas pongan decisiones que podrían beneficiar a su patrimonio.

No existe un momento perfecto para empezar. Lo importante es hacerlo con una cantidad que no comprometa nuestra estabilidad económica, conocer el mercado y entender cómo funciona.

También es fundamental tener una visión a largo plazo. Los patrimonios no crecen de un día para otro; necesitan tiempo y una estrategia adecuada. Por eso, considero que los metales preciosos físicos pueden ser una oportunidad interesante para diversificar y proteger el patrimonio.

Mi objetivo es acompañar a cada cliente en ese proceso, desde el conocimiento y la confianza, para encontrar la estrategia que mejor se adapte a sus necesidades y objetivos.

Carolina Uche Aquino
Empresaria de la comunicación

Montserrat Cayetana Díaz
montserratcayetanadiaz@gmail.com
@montserratcayetana

LA CHIRICHOTA: DEL CARNAVAL CANARIO A CONQUISTAR EL MUNDO

Víctor Lemes, creador del fenómeno que convirtió a Mozart, Beethoven y Bach en inesperadas estrellas del reguetón, habla de una aventura que ya traspasa fronteras

¿Cómo nace La Chirichota?

La idea surge a finales de 2022. Quería crear un formato pequeño, de seis integrantes, con la única pretensión de salir a la calle en Carnaval. Se me ocurrió imaginar a Mozart, Beethoven, Bach y otros grandes clásicos resucitando y encontrándose con el panorama musical actual. Desde su perspectiva analizamos ese cambio generacional.

Contacté con los compañeros y les propuse estrenarlo en los Carnavales de 2023. Lo que ninguno imaginábamos era que aquel repertorio acabaría llegando a tantas partes del mundo a través de las redes sociales y después también en directo.

Los que los hemos visto en directo sabemos del ingenio en las letras, la calidad vocal de los componentes y el buen rollo que se respira en el escenario. ¿En qué se inspiran para las composiciones?

Lo bonito es que el buen rollo que se ve sobre el escenario también existe fuera de él. Somos amigos, compartimos códigos de humor, objetivos y estilos, y eso ayuda muchísimo durante las largas giras.

La inspiración parte siempre del personaje. La premisa es crear el repertorio desde su punto de vista. Puede ser Mozart escuchando a Bad Bunny o, en nuestro otro espectáculo, Los que se llevan la pasta, seis dientes hablando desde la boca de una persona que tiene bruxismo.

Es un ejercicio de ponerse en la piel del personaje y pensar como él. Yo compongo las canciones y letras y creo el esqueleto del espectáculo. Dani Rodríguez desarrolla el texto teatral; Juan Dávila trabaja las armonías vocales, tonalidades y canciones; y Abraham Santacruz e Isaac Dos Santos se ocupan especialmente de la parte actuarial. Entre todos vamos construyendo nuestro Frankenstein particular.

Han pasado de unos pocos seguidores a superar los 700.000. ¿Cuál es el secreto?

No creo que haya ningún secreto. Simplemente debimos tocar alguna tecla que hizo que los vídeos se viralizaran de manera estratosférica.

El espectáculo habla de debates que están en la calle: si lo nuevo es peor que lo viejo, si para triunfar importa más el talento o la promoción, o si lo sencillo vende más que lo elaborado. Quizá mucha gente se sintió identificada con ese dilema, tanto en Canarias como en Latinoamérica, porque la música tiene un lenguaje universal.

Y también está la imagen: ver a unos músicos vestidos como en la época de Mozart completamente poseídos por el reguetón y descubriendo que algo tan sencillo puede triunfar es, de por sí, muy divertido.

¿Cuál ha sido el momento más épico hasta ahora?

Todos coincidimos en uno: actuar en el mítico Teatro Ópera de Buenos Aires. Hicimos dos funciones con el teatro lleno y el público nos recibió con una ovación tan espectacular que aquello parecía una final entre Boca Juniors y River.





Son muy pasionales y parecen hinchas más que fans. Esa fuerza y ese agradecimiento nos atravesaron el corazón. Era nuestra primera vez al otro lado del Atlántico en un escenario tan grande y no esperábamos una acogida así.

¿Cómo ha sido la reciente gira por Argentina y Chile?

Estuvimos en Buenos Aires, La Plata, Rosario y Córdoba, y después en Santiago de Chile. Volvimos a encontrarnos con gente que ya nos ha visto hasta cuatro veces y con nuevos espectadores que nos descubren y se quedan con nosotros.

Son giras frenéticas: a veces solo ves el aeropuerto, el hotel y el teatro, y al día siguiente toca otra ciudad casi sin dormir. Pero sobre el escenario se nos olvida todo. Además, las ojeras están bastante

justificadas por el personaje que acaba de resucitar. Sarna con gusto no pica.

¿Qué sueños y retos tienen por delante?

Seguir disfrutando de este proyecto todo lo posible. Ahora nos lleva quien fue mánager de Les Luthiers, un grupo que amamos y admiramos y que es un auténtico referente para nosotros. Trabajar con quien estuvo detrás de su trayectoria es un lujo.

Y ya estamos escribiendo un nuevo espectáculo con otro personaje que queremos estrenar pronto. Pero no puedo contar más. No queremos hacer spoilers. Pronto nos veremos en los escenarios. Allí les esperamos.

Carolina Uche Aquino
Empresaria de la comunicación

CC.STORAGES

LA EVOLUCIÓN DEL TRASTERO



- ALMACENAMIENTO 24/7
- SERVICIO DE MUDANZA
- ARCHIVO SEGURO

**LA SOLUCIÓN MODERNA PARA
LOS PROBLEMAS MODERNOS**



**DESDE
39€
+ IGIC**



17 AÑOS DE SUEÑOS, EVOLUCIÓN Y BUENA ENERGÍA

Joanna Montesdeoca, alma de Oasis Chill Out, celebra casi dos décadas de un proyecto nacido del entusiasmo, el coraje y la certeza de que había llegado su momento

Han pasado 17 años desde que comenzaste la aventura de Oasis Chill Out. ¿Cómo recuerdas aquellos inicios y qué queda de aquella Joanna?

Recuerdo aquellos inicios con mucho entusiasmo y mucho amor. Sentí que era mi momento de emprender y, aún en plena crisis, tenía la certeza de que quería entregar lo mejor de mí al mundo desde mi creatividad, mi entusiasmo y de una manera diferente. Abrí mercado con las shishas y con la coctelería, y me entregué a lo desconocido. También sentí vértigo y miedo porque lo había dejado todo e invertido todos mis recursos en el proyecto, pero no quería quedarme con la duda de qué habría pasado. De aquella Joanna permanecen el entusiasmo, la creatividad, el amor y las ganas de seguir haciendo las cosas a mi manera, con sello propio.

¿En qué momento te encuentras ahora?

Estoy en un momento de evolución y transformación. Siempre me he caracterizado por reinventarme y mi negocio también está viviendo ese proceso. Estamos abiertos al cambio, a transformar cosas y formas. Es un momento de evolución.

Tienes una clientela muy fiel. ¿Qué les dirías a ellos y a quienes aún no conocen tu espacio?

A mis clientes fieles, gracias por ser parte de este proyecto. Sin ellos no sería posible. Hemos creado comunidad, hemos creado tribu, y siento una

profunda gratitud por todo lo compartido. A quienes aún no nos conocen, les invito a darse la oportunidad de descubrir un espacio diferente y alternativo, con ocio, autenticidad y sello propio, donde también pueden formar parte de nuestra comunidad.

¿Cómo te ves dentro de otros 17 años?

Con 67 años, me veo con el corazón lleno de gratitud y amor por haber dado lo mejor de mí y haber disfrutado del camino. Me veo creciendo, evolucionando y, sobre todo, en movimiento. Con mucho amor, disfrute y paz.

¿Qué momento especial vivido entre estas paredes te viene a la cabeza?

Sin duda, el día que abrí las puertas por primera vez, el 6 de agosto de 2009. Estaba muerta de miedo, me temblaban las piernas, pero tenía a toda mi familia, mi pareja y mis amigos a mi lado.

Lo que más recuerdo es la mirada de mis padres y sentir su apoyo a mi elección de vida. Porque no hay mayor riqueza que sentirte arropada por los tuyos mientras haces realidad un sueño.

Carolina Uche Aquino
Empresaria de la comunicación



13

ASIS CHILL OUT

TU ESPACIO ALTERNATIVO EN TELDE

- TALLERES
- EVENTOS Y MUCHO MÁS
- VARIEDAD EN COCTELES, TÉS E INFUSIONES
- PICOTEO

- Calle Picachos, 33
San Gregorio, Telde
- Mar a Juev: 19:00 - 01:00 h.
Vier, Sáb y vísperas: 19:00 - 01:30 h.
- 659 865 860**
- Síguenos en las redes sociales:
@localoasischillout
- chillouttelde@gmail.com**

Buen ambiente, buena energía y buenos momentos

YOGA & ESCRITURA. DOS CAMINOS, UNA MISMA ESENCIA: VOLVER A TI



14

El **yoga** y la **escritura** son prácticas ancestrales que, aunque distintas en su forma, comparten un mismo propósito: el autoconocimiento y la transformación interior.

El **yoga** nos conecta con el cuerpo, la respiración y el presente. A través de la postura, el movimiento consciente y la meditación, aprendemos a escuchar nuestras emociones y a regular nuestra mente.

La **escritura**, por su parte, nos invita a mirar hacia dentro, ordenar los pensamientos, darles forma y sentido.

Cuando unimos ambas disciplinas, creamos un espacio poderoso de conexión y claridad. El cuerpo se relaja, la mente se aquieta y la palabra escrita

fluye desde un lugar más auténtico. Escribir después de una práctica de yoga permite integrar emociones, liberar tensiones y descubrir nuevas perspectivas.

Esta combinación fortalece la autoestima, mejora la concentración, reduce el estrés y favorece una comunicación más consciente y coherente.

Yoga y escritura se convierten en un camino integrador que nutre tu bienestar físico, emocional y mental.

Escribe. Respira. Siente. Escucha. Transfórmate.

Xantal Laplana
grafóloga



YOGA Y ESCRITURA

El alma en movimiento a través del trazo

Coach Neurocaligráfica • Grafóloga • Yoga Integrativo

Un camino de transformación que comienza en el cuerpo, continúa en la mente y se refleja en tu escritura.



Cómo el yoga transforma la escritura y la mente.

Entrenamiento personalizado para:

- Micrografía y disgrafía
- Recuperar fuerza y movilidad en la escritura
- Aliviar molestias y dolor articular
- Mejorar la velocidad, fluidez al escribir etc.

Recomendado para todas las edades.



UFEI GRAN CANARIA: EL TALENTO NO ENTIENDE DE BARRERAS



15

Acceder a un empleo sigue siendo un reto para las personas con sordera. No por falta de preparación o capacidad, sino por las barreras de comunicación y los prejuicios que todavía persisten en el entorno laboral. Para contribuir a cambiar esta realidad, UFEI Gran Canaria, desarrollado por la Fundación Canaria para las Personas con Sordera y sus Familias (Funcasor), acompaña a personas con sordera y a empresas para favorecer una incorporación al empleo sostenible.

Financiado por el Servicio Canario de Empleo, con fondos del Servicio Público de Empleo Estatal

del Ministerio de Trabajo y Economía Social, el proyecto aplica la metodología de Empleo con Apoyo, ofreciendo orientación, intermediación laboral y acompañamiento durante el proceso de inserción.

El proyecto pone también el foco en las empresas, promoviendo acciones de sensibilización para favorecer entornos laborales accesibles e inclusivos. La inclusión laboral consiste en crear oportunidades, reconocer el talento y demostrar que eliminar barreras beneficia tanto a las personas como a las organizaciones.

3 CLAVES PARA DISFRUTAR DE UN VIAJE EN CAMPER

Viajar en furgoneta camper o autocaravana es mucho más que desplazarse: es convertir el camino en parte de la aventura

Desde Isla Furgo S.L. te compartimos tres recomendaciones para disfrutar al máximo de esta experiencia.

1. Planifica tu ruta

Antes de salir, organiza el recorrido y localiza áreas de servicio, puntos de agua y lugares autorizados para pernoctar. Una buena planificación evita imprevistos.

2. Lleva solo lo necesario

El espacio es limitado, por lo que mantener el orden y viajar ligero marcará la diferencia. Aprove-

cha cada compartimento y lleva aquello que realmente vayas a utilizar.

3. Respeta el entorno

Cuida los espacios naturales, respeta las normas de cada lugar y no dejes residuos. Viajar en camper también significa disfrutar de la libertad con responsabilidad.

Porque cuando viajas sobre cuatro ruedas, el destino importa, pero el camino también forma parte de la experiencia.

Islafurgo Camper

**¿Sueñas con escapadas sobre una casita con ruedas?
Camperiza tu furgoneta con nosotros.**

Isla Furgo Camper, empresa especializada en camperizaciones y reparaciones de vehículos camper.

Camperizaciones a medida. Equipa tu vehículo con todo lo necesario para disfrutar de escapadas con todas las comodidades.



PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

islafurgo@gmail.com

681 344 473

C/ General Bravo, 22. Telde

📍 @islafurgo.sl

📍 Isla furgo camper

¡YA EN FUERTEVENTURA!

C/ Trillo, 18. El Matorral,
Puerto del Rosario

Tienda on-line: www.islafurgo.com
islafurgo@gmail.com

T. 681 344 473 | 664 315 406



VOLVER A LA RUTINA TAMBIÉN ES UN PROCESO

Septiembre llega cargado de horarios, despertadores, mochilas y listas interminables. Después de semanas con menos estructura, volver al colegio y recuperar la rutina familiar puede sentirse como un cambio brusco, tanto para los niños como para los adultos

Durante los primeros días pueden aparecer **irritabilidad, cansancio, dificultad para conciliar el sueño, nerviosismo o molestias físicas, como dolor abdominal o cefalea**. En muchas ocasiones, estos síntomas forman parte del proceso de adaptación y tienden a mejorar a medida que recuperamos nuestros hábitos.

Desde el punto de vista médico, podemos facilitar esta transición recuperando progresivamente las rutinas de sueño, manteniendo horarios regulares de comidas, favoreciendo la actividad física y reduciendo el uso de pantallas antes de acostarnos. Pero volver a la rutina no consiste únicamente en

acostarse antes o volver a poner el despertador. También supone adaptarnos a las prisas, las responsabilidades y los horarios. Y aquí podemos hacernos una pregunta: **¿cómo estamos viviendo nosotros esta vuelta?**

Con frecuencia ponemos nuestra atención en que nuestros hijos recuperen el ritmo escolar, pero **nuestro cansancio, nuestras prisas y nuestro estrés también forman parte del ambiente al que regresan**. Escuchar lo que les preocupa, dar espacio a lo que sienten y transmitirles tranquilidad puede hacer que esos primeros días sean más llevaderos. Y esto también sirve para los adultos. Septiembre nos obliga a reorganizar agendas, con-

ciliar horarios y recuperar responsabilidades que durante el verano habíamos aparcado, y **nosotros también podemos necesitar unos días para volver a coger el ritmo**.

Entre uniformes, libros, mochilas y horarios, podemos asumir que los primeros días no todo saldrá como esperamos. Habrá mañanas más fáciles y otras algo más complicadas, tanto para ellos como para nosotros.

Al fin y al cabo, septiembre también va de eso: **de volver poco a poco, de acompañarnos y de darnos tiempo para encontrar de nuevo nuestro ritmo**.

María del Pino Pérez García

Médico residente de Medicina Familiar y Comunitaria
Formación en coaching personal, ejecutivo y de equipos
@dra.medcoach

Dra. Mapi Pérez

MÉDICO DE FAMILIA | COACH PERSONAL Y DE EQUIPOS

Grupo de trabajo Emociones y Salud de SocamFYC y SemFYC
Grupo de Trabajo Salud Mental de SocamFYC y SemFYC



No todo se cura con una pastilla,
pero casi todo mejora cuando se entiende



EMOCIONES



CREENCIAS



COMPORTAMIENTOS



Sígueme en redes sociales

@dra.medcoach

NOCHES CON ENCANTO

II EDICIÓN

Una noche para viajar a La Habana sin salir de Gran Canaria

Tras el éxito de su primera edición, Finca La Suerte Grande presenta una nueva propuesta dentro de su ciclo Noches con Encanto, transformando la finca en un rincón de La Habana de los años 40 y 50. Música, gastronomía, ambientación y espectáculo se unirán para recrear el glamour, el sabor y la alegría de la Cuba más auténtica.

Según sus propietarias, Elena y Begoña Falcón, el objetivo de estas veladas es convertir la finca en un espacio capaz de ofrecer experiencias

memorables. "Queremos que nuestros visitantes viajen a otros lugares y épocas a través de una propuesta donde cada detalle tenga sentido y contribuya a crear recuerdos únicos", explican.

Inspirada en escenarios emblemáticos como La Bodeguita del Medio, la experiencia ha sido concebida para sumergir al público en una Habana vibrante y elegante. La organización ha trabajado durante meses en el diseño de una propuesta integral que va mucho más allá de una cena temática, cuidando cada elemento para lograr una experiencia inmersiva y coherente de principio a fin.

Para ello, la finca contará además con la colaboración de diversas empresas y profesionales que comparten su apuesta por la excelencia, la creatividad y la atención al detalle, reforzando el carácter exclusivo de una noche pensada para sorprender.

Con esta segunda edición, Finca La Suerte Grande busca consolidar un proyecto con vocación de continuidad y posicionarse como referente en Gran Canaria por sus propuestas gastronómicas y culturales diferenciadas, tanto para eventos privados como corporativos.

La expectación generada confirma el éxito de la iniciativa. A falta de algunas semanas para su celebración, el aforo se encuentra prácticamente completo y solo quedan las últimas plazas disponibles. Por ello, la organización recomienda reservar cuanto antes para no perder la oportunidad de vivir una noche única en el corazón de La Habana.



Fasur en un momento de su actuación de la 1ª edición
Foto: Belfi Aguilar



Viernes · 16 octubre 2026

NOCHE CUBANA

— LA BODEGUITA DEL MEDIO 1942 —
SON, MOJITOS Y COCINA CUBANA BAJO LAS ESTRELLAS

Prepárate para vivir una noche inolvidable en la Habana de los años 40. Déjate envolver por el encanto, la música y la magia de una época única en una velada exclusiva en Finca La Suerte Grande.

-  **DRESS CODE:**
Elegancia criolla habanera · Años 40.
-  **Cena bajo las estrellas.**
Música en vivo.
Son cubano tradicional.
-  **PLAZAS LIMITADAS**

La Suerte Grande
documentos & eventos

RESERVAS: +34 667 523 739 | info@fincalasuertegrande.com | Camino Cubillo 1, Telde. Gran Canaria



la chimenea

SAMONY | HOME PROJECTS



SIETE PALMAS

Av. Pintor Felo Monzón nº31,
Edif. 26 Local 4 y 5.
Las Palmas de G.C.
928 414 217

TELDE

C/ Viera y Clavijo nº18.
Telde.
928 692 914

LA CHIMENEA

C/ León y Castillo nº19.
Las Palmas de G.C.
928 365 027

Autos La Pardilla

**ASESORAMIENTO PERSONALIZADO,
CON MÁS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA**

— TU MEJOR COCHE *TE ESPERA* —



VEHÍCULOS
REVISADOS Y
GARANTIZADOS



FINANCIACIÓN
A TU MEDIDA



GARANTÍA,
SERVICIO Y
CALIDAD



ATENCIÓN
PERSONALIZADA



TASACIÓN SIN
COMPROMISO

 Tel.: 928 139 111 / 695 077 239 |  Autos.lapardilla |  autos la pardilla |  Web: autoslapardilla.es

C/ Raimundo Lulio, 68, Telde