

PLENO SENTIDO

¡Sí, a la vida!



EJEMPLAR GRATUITO

¡CONTIGO, CUMPLIMOS
UN AÑO!

B

Belén Perea

TERAPIA VISUAL



CITA PREVIA: 951 241 410 - 625 996 133

C/ del Mar, Edif. Jaime N°27, 3-A
Torre del Mar (Málaga)

www.belenpreaterapiavisual.com

Sumario

·Infancia y Adolescencia

“Visión y Música”
Belén Perea

·PRL y Calidad de Vida

“Cuidar de nuestros sentidos para
mejorar nuestra salud mental”

·Mayores y Bienestar

“Más de medio siglo:
madurez plena y en buena forma”

·Especial Acromatopsia

“La Luz: cómo llega a ser descifrada”

·Deporte y Salud

“Mejorando nuestro Swing: el papel de
la visión en la práctica del golf” Parte I

·Responsabilidad Social Corporativa

“Nuestro granito... ¡de arroz!”

SUPLEMENTO CULTURAL

·Cultura con Pleno Sentido

“Los clubes de lectura”

·Hablemos de Amor

“Julia”
Javier Mauricio Luque Pareja

Carta de la Directora



Ha llegado el otoño ¡una nueva estación en este viaje que iniciamos hace un año con Pleno Sentido!

Un nuevo ciclo para muchas personas, nuevo curso escolar, nuevos proyectos; buen momento para hacer balance y buscar el equilibrio. ¡Ojalá este otoño venga cargado de lluvia!

La vuelta al cole supone la ilusión de conocer nuevos compañeros, estrenar libros y libretas, para otros significa la vuelta a la rutina ¡a la normalidad, por fin!

Rutinas de trabajo y días más cortos, más horas frente a dis-

positivos electrónicos... que nos invitan a “ponernos a punto” en cuanto a nuestra salud auditiva y visual.

Estoy muy feliz porque la revista Pleno Sentido cumple su primer año, ha sido el nexo para conocer personas extraordinarias, lugares mágicos... ¡y con ganas de que la vida me siga sorprendiendo con sus regalos! ¡Una nueva estación, un nuevo ciclo!

¡Gracias y bienvenidos!

Belén Perea
Directora

A handwritten signature in blue ink that reads "Belén". The signature is stylized and includes a long horizontal line extending to the right.



EDITORIAL

Directora

Belén Perea

Dirección de Arte

Ponte Bene

Redacción

Odile Ruiz

Diseño Gráfico

Patricia Castaño

Fotografía e ilustraciones

C. Pastor, T. Yana, A. Demianenko, Roselyne, Stockkete, Y. Konstantin, Fizkes, A. Biascioli, J. Flair, K. Voitenko, Sunok, Kiyechkaso, Epic S. M., S. Lite, Vector P., Master, U., A. Popov, Monkey B. I., Four P. M., Kraken I., J. Brosh, Andreshkova, N., C. Castro.

Colaboradores

Javier Mauricio López Pareja

Publicidad y Entrevistas

info@plenosentido.tv

Edita

Ópticas Perea S.L.

Imprime

Exaprint

Depósito Legal

MA 1259-2021

¡Un año juntos! Con cada paso, un aprendizaje. Y, como dijo el poeta “caminante, no hay camino, se hace camino al andar”...¡el camino se muestra andando!

Pleno Sentido fue creciendo junto a las personas que han compartido los valores de nuestro equipo, la misión de Ópticas Perea y el amor por las cosas bien hechas y el respeto al cliente. La actitud y compartir una misma misión y visión ha fortalecido a la comunidad de Pleno Sentido.

El bienestar y calidad de vida es la guía que marca el paso: en cada edición, y cada “Lunes con Pleno Sentido”, compartimos los avances, consejos, servicios y productos que ayudan a mejorar la experiencia de vivir en

plenitud. Además celebramos contigo este primer año juntos también con aquellos que se han ido sumando a la comunidad de Pleno Sentido y que nos invitan con su ejemplo a probar actividades o crear nuevos hábitos que mejoran, sin duda, nuestra calidad de vida.

Además, nuestra comarca, la Axarquía, es un escenario ideal para disfrutar de la naturaleza y el aire libre -mar y montaña- donde hay mucho que ver, degustar, sentir... ¡Con los cinco sentidos, y por muchos más años!■

A close-up photograph of a person's hands holding a small, round cake on a silver plate. The cake has a yellow base, a layer of red raspberry jam, a thick layer of white cream, and is topped with a fresh raspberry and a single lit candle with a red and white striped pattern. The background is softly blurred, showing the person's torso and arms.

¡GRACIAS!

Y queremos seguir
estando a tu lado,
¡a tu servicio!

DESDE AHORA CON
UN NUEVO HORARIO:

De lunes a viernes
de 9:00 a 21:00

(Sin interrupción)

y sábados
de 10:00 a 14:00

ópticas perea

OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDIOLOGÍA

Visión y Música

Belén Perea

¿Qué es la música? Un conjunto de notas, de acordes, de voces, de sonidos..., la música es un arte que forma parte de nuestra vida. Tenemos la gran suerte de contar con educación musical en nuestros colegios, conservatorios, escuelas de música municipales o particulares donde se enseña lenguaje musical, canto, a tocar diferentes instrumentos y a disfrutar de este arte.



Para llevar a cabo estas tareas, necesitamos un sistema visual fuerte y coordinado ya que el lenguaje musical requiere de una buena visión e integración de los sentidos excepto, claro está, en los casos de adaptaciones que requieren otros sentidos como p.e. el tacto y también aquí se ha de producir una buena integración con otros sentidos.

Al igual que con la práctica de diferentes deportes, podemos tocar un instrumento como una actividad extraescolar o *hobby*, o puede que nuestra pasión nos lleve a dedicarnos profesionalmente a esta actividad. Las habilidades visuales necesarias para interpretar partituras y a la vez tocar un instrumento pueden ser semejantes a las necesarias para la lectura aunque destacarán ciertas habili-

dades visuales sobre otras. Según el instrumento que toquemos, estas habilidades visuales serán diferentes en cada caso. Al tocar el piano, el violín o la percusión p.e. tendremos que dirigir los ojos a distintas distancias y posiciones, por lo que necesitamos un sistema visual estructurado para evitar posibles problemas de enfoque, de visión doble, de localización o de interpretación, entre otros.

Algunas de estas habilidades visuales necesarias son los movimientos oculares, la binocularidad en diferentes posiciones de mirada, la acomodación o enfoque, la estereopsis o visión en 3D, la atención visual sostenida, la direccionalidad, la integración visuo-motora, la integración visuo-auditiva y la integración de

la visión central y periférica, esta última muy importante cuando se forma parte de un conjunto, orquesta o banda en cuyos casos, además de interpretar la partitura (visión central) y tocar el correspondiente instrumento (integración visión-motora) se ha de tener siempre presente las indicaciones del director (visión periférica) que nos guiará y llevará el ritmo. La música moviliza en nuestro cerebro el mayor porcentaje de regiones corticales y subcorticales que cualquier otra actividad e influye además en el desarrollo de otras actividades como leer, hablar, divertirnos... Algunos estudios como el de Levitin (2011) demuestran la correlación existente entre el cerebro y la música. Todos tenemos una banda sonora de nuestra vida, ¿cuál es la tuya? ■

“
El lenguaje musical requiere de
una buena visión e integración
de los sentidos
”



¡EMPEZAMOS

Ven, pásate a por tu Tarjeta Gratuita
Opticas Perea *KIDS* o *JUNIORS*
y canjea tu **“REGALO”**

¡Para poder empezar desde el inicio
con buenos hábitos y resultados!



MOS BIEN!

Y si aún no eres Cliente...

**¡TAMBIÉN
PODRÁS
OBTENERLA!**

*Te informamos en nuestro centro



Cuidar de nuestros sentidos para mejorar nuestra Salud Mental

Las recomendaciones que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) ponen de relieve la importancia de fomentar un buen estado de salud mental. Como ha señalado el Director General de la OMS, “la inversión en salud mental es una inversión en una vida y un futuro mejores para todos”.

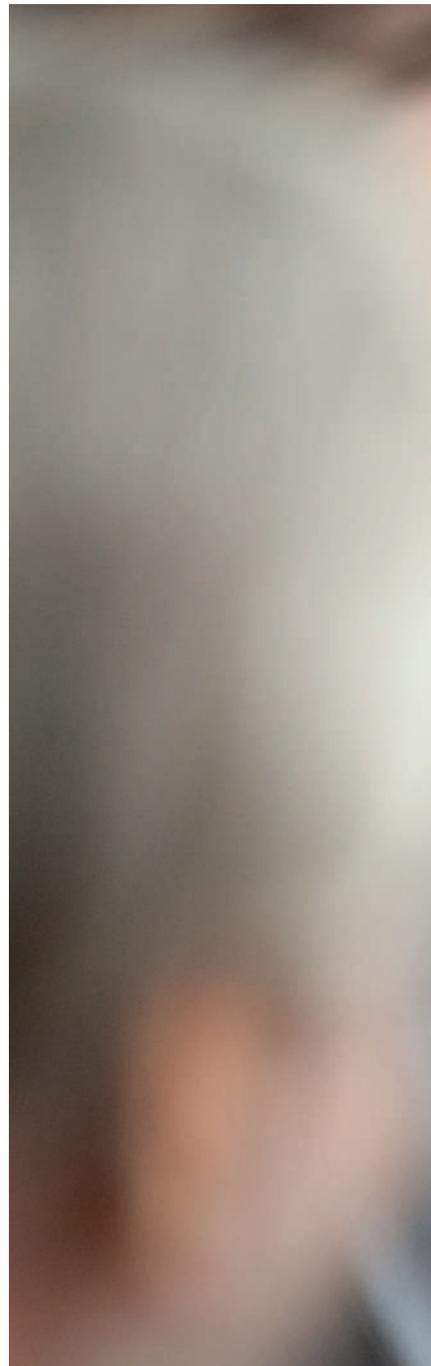
En verdad, esto es algo que cualquier persona puede comprobar como cierto, todos sabemos que “estar bien” supone una experiencia de vida que revierte en todos los ámbitos y que se expande hacia las personas que nos rodean.

Está demostrado que la fatiga o estrés ocular, la falta de nitidez visual, dolores de cabeza por el desgaste energético que supone volver a insistir en la lectura porque se pierde la concentración, la exposición a luz

azul de pantallas etc, nos va mermando la autoestima, nos confunde e irrita y puede llevarnos a un estado de ansiedad y/o depresión en algunos casos. Sucede algo parecido cuando la capacidad auditiva se ve mermada aunque sea de manera leve.

¿Cómo salir de este círculo? Quizás no nos hayamos dado cuenta de que estamos alimentándolo precisamente por insistir o dejar a un lado esas tareas que nos resultan incómodas o que pronto nos cansan pensando que “nos cansan porque nos encontramos mal”.

“
No se trata sólo de ver y oír bien,
se trata de calidad de vida
en general
”



Y es justamente que nuestro sistema visual o auditivo -y eso no se nos había ocurrido como origen de todo ese malestar y estrés- está funcionando con un bajo rendimiento o por debajo de lo habitual.

Si seguimos imaginando una situación así, no sería descabellado pensar que un bajo rendimiento laboral también podría relacionarse con el mismo punto de origen. Así que, volviendo a las recomendaciones de la OMS, proponer un diagnóstico visual

completo -es decir, no sólo de agudeza visual, sino también de rendimiento visual- además de una revisión auditiva a nuestro equipo es tomar una decisión que mejorará sin duda, no sólo la salud y calidad de vida de cada persona trabajadora sino también contribuirá a la prevención en el ámbito de la salud mental: situaciones de estrés que sólo conducen a un empeoramiento de la salud, del clima laboral y del rendimiento en general. Un gesto sencillo, como es empezar por un diagnóstico completo de agudeza

y rendimiento visual así como una revisión auditiva, nos da la oportunidad de tomar las decisiones necesarias en cuestión de ayudas técnicas y/o entrenamiento para optimizar nuestras capacidades visuales y auditivas.

No se trata sólo de ver bien y oír bien, se trata de favorecer una estimulación cognitiva que nos ayudará a lograr un mejor desempeño y una mejor calidad de vida en general. ■



ópticas perea
OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDILOGÍA

Planes especiales para Empresas

Infórmate en el 951 241 410

info@opticasperea.es

Más de medio siglo: madurez plena y en buena forma

Hablamos de “mayores” cuando nos referimos en algunas ocasiones a personas adultas a partir de 55 años. Y, claro, a veces no se ajusta el término con la realidad psicológica que nada tiene que ver con lo que antes se entendía por “persona mayor”. Incluso cuando hablamos de sexagenarios también pasa lo mismo... ¿o cambiamos el término por “sexigenarios”?



*“Orandum est ut sit mens sana
in corpore sano...”*

*“Se debe orar para que se nos conceda
una mente sana en un cuerpo sano...”*

Décimo Junio Juvenal



“
La edad va pasando factura
si no somos suficientemente
buenos con nosotros mismos
”

Bromas aparte, lo que tampoco podemos olvidar es que, a pesar de las nuevas circunstancias vitales, la edad va pasando factura si no somos suficientemente buenos con nosotros mismos como para cuidarnos y entrenar no sólo el cuerpo, sino nuestra mente y cerebro! *Mens sana un corpore sano...* ¡claro que sí!

Y es que todo está relacionado, si cuidamos de nuestros sentidos, estaremos estimulando nuestras neuronas -porque los sonidos y las imágenes se forman en nuestro cerebro- y, si dejamos de

recibir la información necesaria iremos poco a poco -casi sin darnos cuenta- perdiendo capacidades cognitivas.

Pero además de cuidar - o mejorar en algunos casos- nuestros sistemas auditivo y visual para no perder esta estimulación neuronal, hacer ejercicio, llevar una dieta saludable y relacionarnos con nuestro entorno harán que nuestra calidad de vida sea mucho mejor.

Porque el efecto en la salud física y emocional de todos estos aspectos también refuerza nuestra

autoestima y percepción de la vida... Así que lo primero, es querer y desearnos ese bien, y esa idea nace de nuestra mente...

¡No permitas que los malos pensamientos tomen las riendas de tu vida! ¿Cuál es la película de tu vida? ¿Algo no te gusta? ¡Empieza por cambiar el guión, tú eres el protagonista! ¡Acción!■





A person is seen from the side, sitting on a white boat. They are wearing a light-colored, textured sweater and light-colored pants. Their hands are on the boat's rigging, holding onto ropes. The background shows a calm sea under a bright, golden sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a warm, orange glow. In the distance, a dark silhouette of a forest or landmass is visible against the bright sky. The overall mood is peaceful and serene.

¡Oye el sonido del Mar!
¡Vive con los cinco sentidos!

**Inteligencia Artificial
al servicio de la tranquilidad**

www.opticasperea.com

La Luz: cómo llega a ser descifrada



“
Las mayores dificultades
son la sensibilidad a la luz,
baja agudeza visual y el
reconocimiento de los colores
”

Es en nuestro cerebro donde se forman las imágenes que vemos. La entrada al sistema visual es el globo ocular, es decir, los ojos son la “puerta” por donde entra la luz y se convierte en estímulos para procesarse posteriormente.

Así se puede resumir este proceso: los fotoreceptores que tienen forma de conos de la retina humana envían la información al cerebro para formar imágenes en su centro visual. Estos conos, que diferencian la luz roja, verde y azul, envían esta información para que el cerebro forme

imágenes en color. Los “conos” son activos durante el día. Además de estos conos en la retina se encuentran otros fotoreceptores denominados “bastones” que hacen posible la visión en penumbra. Por esta razón funcional, las personas con una visión normal no perciben los colores en situaciones de nocturnidad o de baja iluminación.

Cuando se da la circunstancia en algunas personas -afecta a 1/30000, por eso es catalogada de “enfermedad rara”- de una ausencia de estos conos o- que éstos funcionan defi-

cientemente- el efecto es daltonismo (ceguera al color), además de nistagmus (movimientos involuntarios de los ojos), fotofobia (sensibilidad extrema a la luz) y agudeza visual seriamente reducida debido al deficiente o nulo funcionamiento de los conos.

Según es definida médicamente, la acromatopsia (ACHM) es un “trastorno retiniano autosómico recesivo raro, congénito y no progresivo”(*).

Al igual que con la acromatopsia, el monocromatismo de conos azules (MCA) se caracteriza por la baja agudeza visual, nistagmus y fotofobia pero, en este caso, el daltonismo se caracteriza por una incapacidad grave para discriminar los colores.

Esto es debido a la disfunción de los conos fotoreceptores del rojo y el verde, podría decirse que el MCA es una forma de acromatopsia parcial.

El MCA se define como un “trastorno recesivo ligado al cromosoma X”(*) y también está catalogado como “enfermedad rara” pues la prevalencia estimada es de 1/100000 personas y casi con exclusividad afecta a hombres.

Algunas características de ambas condiciones, como el nistagmus o la fotofobia, se pueden detectar a edades tempranas, en los primeros meses de vida siendo necesario un análisis genético cerciorar la existencia de acromatopsia.

Las mayores dificultades para las personas afectadas son aquellas relacionadas con la sensibilidad a la luz, la falta de agudeza visual y el reconocimiento de los colores por lo que podemos imaginar que el uso común de códigos visuales en nuestra sociedad no es justamente accesible para su comprensión y seguridad... ¿puedes hacerte una idea qué peligro tiene un “inofensivo” semáforo?

Además de ayudas técnicas como gafas o lentes de contacto con filtros especiales, amplificadores de imagen -lupas, catalejos, prismáticos...- la tecnología proporciona aquí también un inestimable apoyo como aparatos electrónicos para el reconocimiento de los colores y, como no, los smartphones con los que poder magnificar objetos, reconocer colores, leer, dictar, orientarse...

Y, por último, el factor determinante: la comprensión del otro, el conocimiento y la empatía que nos hace a todos eso... más humanos.

Porque el amor no entiende de color; **¡se siente con los ojos cerrados!■**



(*) Definiciones y artículo basado en la información facilitada por la Asociación de Afectados por Acromatopsia y Monocromatismo de Conos Azules Acrómatos www.acromates.org

Mejorando tu Swing: el papel de la visión en la práctica del golf

Jugar al golf supone no sólo una cita para disfrutar del buen clima en nuestra comarca, la Axarquía, y de la buena compañía que nos alegra el alma sino que nos conduce a llevar este deporte como una disciplina que mejorará nuestra calidad de vida en general.

Además de otros aspectos importantes, realizar un buen golpe en la práctica del golf depende de una atención visual central al mismo tiempo que tenemos que ser conscientes de la visión periférica. Dos acciones que nos exigen concentración, energía y capacidades visuales específicas.

“
¡Las habilidades visuales que se utilizan para la práctica del golf pueden entrenarse para lograr un óptimo rendimiento!
 ”

A esto hay que añadir que durante la oscilación del swing la atención visual central debe estar completamente enfocada en la pelota, pasando de ese momento a darle continuidad a ésta, con el eje visual binocular, tras el impacto con el palo al tiempo que nuestro cuerpo se mueve para que la pelota acabe en el punto que hemos visualizado. ¡Tantas acciones al mismo tiempo para obtener la

precisión que nos dará esa ventaja competitiva!

Mantener esta compleja secuencia durante un tiempo -18 hoyos requieren un gasto energético importante- pone a prueba el rendimiento visual de manera clara: aquí se podrá constatar que los jugadores que tienen éxito en los primeros hoyos pero su resultado decae con los hoyos finales,

podría ser debido a que su sistema visual no está en su óptimo rendimiento. Pero hay una buena noticia: de la misma manera que se entrena el cuerpo con el ejercicio, ¡el sistema visual también se puede entrenar!

Las habilidades visuales que se utilizan para la práctica del golf como la atención visual central, fijación de alta precisión, coordi-





nación visual motora, visión binocular, visión periférica... ¡todas ellas pueden entrenarse para lograr un óptimo rendimiento!

Otros requerimientos importantes son la sensibilidad al contraste y la habilidad para distinguir un objeto, la pelota, sobre el fondo verde del césped -a veces con más elementos que pueden distraer o con zonas de sombra- y éstos son requisitos que podremos atender mucho mejor con las protecciones adecuadas -de esto hablaremos próximamente-.

Si eres una persona que le gusta practicar este deporte -tanto si eres amateur o profesional- quizás te estés preguntando si tu sistema visual está trabajando al máximo de su capacidad o está por debajo del rendimiento óptimo.

Para saberlo, lo primero es realizar un diagnóstico visual completo, es decir, además de comprobar la agudeza visual hay que hacer un diagnóstico de rendimiento visual.

Esto consiste en la realización de una serie de pruebas -que incluye un

test mediante un juego en3D asistido por IA (inteligencia artificial)- que nos permitirá conocer el grado de rendimiento de cada una de nuestras habilidades visuales.

La agudeza visual nos informa sobre "cuánto vemos" y el diagnóstico de rendimiento visual nos muestra "cómo vemos". Saber cómo está funcionando nuestro sistema visual nos invita a cuidar de nuestra salud y a mejorar nuestra calidad de vida.

Y si además mejora nuestro swing... ¡mucho mejor! ■



¿Quieres saber si tu rendimiento visual está al 100%?

Llámanos y reserva tu cita: 951 241 410

Nuestro granito... ¡de arroz!



Este verano de 2022 aportamos nuestro granito... de arroz para la elaboración de la paella solidaria que se degustó en Periana como parte del evento organizado por la Asociación Esperanza y la Asociación Perianda, la III Carrera y Caminata con Esperanza.

Una carrera urbana, una juvenil, una caballista y otra a pie fueron las diferentes modalidades que se desarrollaron. Después de la saludable jornada, la magnífica paella se disfrutó en compañía de todos los participantes. ■

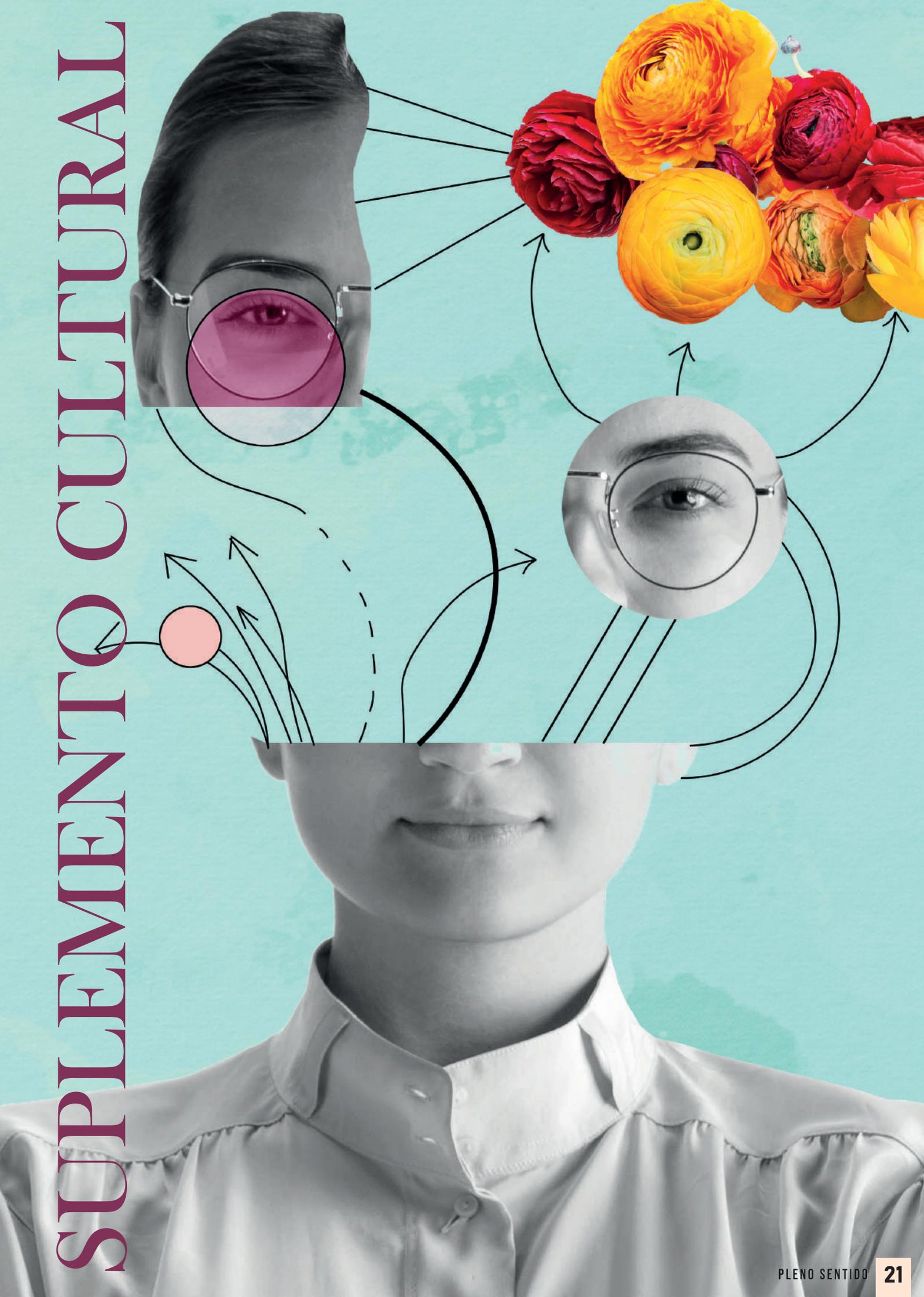


“
El compromiso individual
con un esfuerzo colectivo
es lo que hace que
un equipo, una empresa o
una sociedad funcione

” Vince Lombardi



SUPLEMENTO CULTURAL



Los Clubes de Lectura

La lectura, un privilegio que fue sólo para algunos en un pasado no tan lejano, está hoy al alcance de manera tan “normalizada” que, a veces, ¡no nos damos cuenta de lo afortunados que somos! Y tener esta habilidad para aprender y disfrutar de la lectura es un regalo para nuestra vida, nos permite crecer y compartir con los demás los frutos de esta actividad tan necesaria como placentera.

Los clubes de lectura nacen con este propósito, compartir con otros nuestras observaciones y disfrutar de lecturas compartidas.

Ya, en la Edad Media, se dice que el *Decamerón* de Bocaccio fue construido de esta manera, fruto de este tipo de encuentros. Con la aparición de la imprenta, el acceso a los libros hizo que cada vez

más personas pudieran aprender a leer y a beneficiarse de los frutos de la lectura, ya fuera porque podían hacerlo por sí mismos o bien porque pudieran escuchar a otros que compartían dicha lectura.

Hoy, más que nunca, el acceso es multicanal, tenemos una gran variedad de formatos y medios. Desde el clásico papel, hasta for-

matos electrónicos o de audio, la disponibilidad y accesibilidad son enormes. Más adelante, los “salones literarios” fueron los que impulsaron estas reuniones y debates literarios. Aunque hay que mencionar que desde los inicios de la imprenta y a lo largo del siglo XIX las lecturas de la Biblia impulsaron numerosas reuniones en torno a la lectura.



“ Disfrutar de la lectura es un regalo para nuestra vida ”



Otro antecedente de los clubes de lectura fue el programa norteamericano de Great Books dirigido por John Erskine iniciado en 1920 para acercar a los clásicos a los estudiantes de la Universidad de Columbia. En los clubes de lectura, como el famoso Círculo de Bloomsbury -dirigido por la escritora Virginia Woolf- se debatían temas de arte y literatura.

También se desarrollaron este tipo de encuentros en espacios sociales como el caso de los “inklings” en el el pub The Eagle and Child de Oxford en Inglaterra -donde formaban parte J. R. R. Tolkien o C. S. Lewis- o, en España, fue lugar de reuniones y debate el Café Quatre Gats de Barcelona. En la última década de nuestro pasado siglo XX proliferaron los clubes de lectura donde

el encuentro en torno a la lectura es el hilo conductor de esta actividad tan placentera como nutritiva: ¡el conocimiento, el arte y las relaciones humanas nos alimentan el alma! ■



Julia

Si supieras la de veces que he pensado estos versos,
y las vueltas que he dado a los conceptos.
He ido merodeando por el alambre,
hasta que comprendí lo que quería expresarte.
Me persigue una y otra vez,
que eres sangre de mi sangre,
cuando por culpa de mi sangre
nos encontramos aquí.
Pero eres más de lo que eres
para mi existencia.
Eres las 1:17 de la madrugada,
cada uno de los pasillos del hospital
que recorrimos,
el insomnio inmisericorde
de la nocturna vigilancia.
Eres la primavera en mi invierno.
Yo no sería yo si no estuvieras tú.
Cada pequeña lágrima tuya es mi interna tormenta.
Eres el arco iris
tras la lluvia amarga.
Eres mi intranquilidad medida,
contemplando tu conjuntiva anaranjada.
Eres el amanecer en la penumbra,
el repiqueteo del diamante en tus ojos.
Eres las palabras buscadas y encontradas
en los más bellos poemas.
Eres mis cinco sentidos.
Eres y serás
la más hermosa princesa
de todos los cuentos
que por las noches
te leeré.

Javier Mauricio Luque Pareja

Versos de sastre



“Entonces siempre acuérdate
de lo que un día yo te escribí
pensando en ti como ahora pienso.”

José Agustín Goytisolo

Palabras para Julia

PLENO SENTIDO





¡Axarquía
con los **5**
sentidos!

Te invitamos a
que formes
parte de la
comunidad de
Pleno Sentido

¡SUSCRÍBETE!

www.plenosentido.tv

¿Quién se ha
llevado tus gafas?

Family & Pets



Si tu mascota rompe accidentalmente tus gafas ¡No te preocupes!

Presentando tu tarjeta "Family & Pets"
te pagaremos el **70%**
para repararlas o cambiar de gafas

**Ven y pregunta por tu tarjeta "Family & Pets"
¡y llévate además un regalo para tu mascota!***

* Que podrás recoger en el veterinario o tienda especializada
adherida cercana a tu domicilio

WOW!





*¡Tenemos una cita para
empezar la semana
con una sonrisa!*



PLENO SENTIDO

Todos los lunes un Podcast para hablar de la salud y calidad de vida.
Entrevistas con todas las personas que están compartiendo nuestra filosofía,
mejorando cada día para celebrar la vida.

Compartiremos consejos, historias y experiencias que inspiren a otros a tomar decisiones saludables.

www.plenosentido.tv

¡TENEMOS AQUÍ, EN LA AXARQUÍA, MUCHO QUE CONTAR...!

Si te gusta sacarle provecho a la vida, te gustará Interton Move

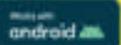
¿Quieres saber más?



Interton MOVE

NUEVO	NUEVO		NUEVO		NUEVO					NUEVO
DC 10-W	ITC 30	ITE 50	RRE 64 C	RRE 64	RRE 62	MBTE 65	BTE 70	FBTE 80	SP-BTE 90	SP-BTE 90

GN Making Life Sound Better



Med Interton - Loeches, 103-A / Pol. Ventorro del Cano - 28925 - Alcorcón - Madrid - Tel: +34 91 312 09 46

www.intertongn.es



Torre del Mar,
gafas de sol
TODO EL AÑO



Ópticas Perea patrocina:



Club TorreBasket

Colabora con:



Cruz Roja Española



Fundación
Cione
Ruta de la Luz

www.opticasperea.es

C/ Santa Margarita, 15 · 29740 Torre del Mar, Málaga