

PLENO SENTIDO

¡Sí, a la vida!



Negro



Espresso



Oro



Champagne



Un color para
cada persona

Plata



Gris cálido



Bronce



Grafito



ReSound GN

ReSound ONE

Un sonido único

RESOUND ONE INCORPORA LOS NUEVOS
AUDÍFONOS RECARGABLES PARA PÉRDIDAS
SEVERAS Y PROFUNDAS



Sumario

· INFANCIA Y ADOLESCENCIA

La salud auditiva en verano - Mónica Muñoz

· PRL Y CALIDAD DE VIDA

Las gafas de sol -Nerea Cózar

· LA TERAPIA VISUAL

La terapia visual en adultos -Belén Perea

· MAYORES Y BIENESTAR

Caracoleando

· ENTREVISTA

Club de Remo Faro de Torre del Mar
con Fran Jiménez Jaime

· ESPECIAL 15 ANIVERSARIO

· RSC

¡Con dos cordones!

· SUPLEMENTO CULTURAL

· AXARQUÍA

“Un paseo por Rubite”

· MODA Y COMPLEMENTOS

Tarjeta Family and Pets

PLENO SENTIDO

DIRECTORA

Belén Perea

REDACCIÓN

Odile Ruiz

DISEÑO GRÁFICO

Inés Galerón

FOTOGRAFÍAS E ILUSTRACIONES

D. Ahervoré, C. Pastor, D. Tadevosian, Lopolo, P. Jamón, F. Goodluz, S.Melon, Monkey B. I., F. J. Jaime, A. Cruz, P. Jiménez, F. Jiménez, Fran J. J., Alex M. S., Kiefer P., R. Alkesida, G. Frías, V. Ironika, Wire S. C., M. Martínez, Kraken I., Dora Z., S. Cracho, S. Mesterke, Bahdanivich A.

COLABORADORES

Club de Lectura La Viñuela
Rafa Núñez Rodríguez
Montse Martínez Serrano

PUBLICIDAD Y ENTREVISTAS

info@plenosentido.tv

EDITA

Ópticas Perea S.L.

IMPRIME

Exaprint

Depósito Legal **MA 1259-2021**

Carta de la Directora



¡Ha llegado el verano y con él las vacaciones de los más pequeños y jóvenes de la casa!

Los días invitan a estar al aire libre, a disfrutar del agua y de las horas de sol.

¡No os olvidéis de la protección adecuada!

La visión y la audición están en juego si nos descuidamos al no prestarles la atención que se merecen.

Tanto mayores como pequeños pueden invertir en hábitos saludables para que su calidad de vida presente y futura esté asegurada. Pero es cierto que los más pequeños y los más mayores necesitan de nuestra atención y cuidados.

En Ópticas Perea estamos enfocados al bienestar y calidad de vida de todos los miembros de la familia, ¡incluidas nuestras queridas mascotas!

¡Gracias y bienvenidos!

Belén Perea

Directora

La salud auditiva en verano

por Mónica Muñoz

En este tiempo, sobre todo niños y jóvenes, disfrutan muchas horas en piscinas o en el agua, cuidar la salud auditiva se convierte en algo fundamental.



P. ¿Ahora que estamos en verano recomiendas proteger los oídos de algún modo?

R. En verano es muy importante utilizar tapones de baño porque, cuando existe mucha humedad, el oído se puede irritar y la piel que hay dentro se puede abrir convirtiéndose así en puerta de entrada a bacterias y hongos.

Por este motivo, a las personas que nadan o que están en contacto con el agua se les recomienda que usen tapones de baño a medida.

P. ¿Por qué es importante tener esa precaución?

R. El uso de estos tapones a medida evitan la entrada de agua en el oído y las posibles consecuencias como p.e. otitis externa y otras complicaciones más graves como las otitis recurrentes que pueden llegar a provocar pérdidas auditivas. La otitis externa, conocida también como “otitis del nadador” suele darse en personas que nadan, bucean o que frecuentan ambientes acuáticos.

También hay personas que pueden padecer otitis por un mal uso de los bas-

toncillos de algodón u otros objetos que generan, al rascarse, una irritación en el conducto auditivo.

P. ¿Qué tipos de tapones recomiendas? ¿Son todos iguales?

R. En el mercado existen muchas opciones de tapones de baño estándar, de espuma, de cera, de silicona... Nosotros recomendamos los tapones de silicona a medida que sellan correctamente el conducto auditivo. Éstos se realizan -previo estudio personalizado- a partir de un molde a escala natural y, a partir

“ Los tapones de silicona a medida protegen adecuadamente el conducto auditivo ”

de esa impresión, se realiza el tapón de silicona de alta resistencia, impermeable y con la posibilidad de hacerlos flotantes -así en caso de pérdida se localizan con facilidad-.

P. ¿Su uso está recomendado para otros fines que no sean evitar la entrada de agua en ellos?

R. Sí, también existen tapones “de sueño” para quienes necesitan dormir con total silencio -o para quienes comparten habitación con otra persona que ronca-. Otro uso es para quienes deben estudiar o concentrarse mejor en ámbitos donde puedan existir ruidos o distracciones. También existen los tapones especiales para profesionales que utilicen arma-

mento, entrenen en galerías de tiro o se dediquen a la caza para proteger el oído no ya de posibles infecciones sino de la exposición al ruido.

Cuando estamos expuestos a ruidos muy fuertes o durante mucho tiempo, el oído empieza a atrofiarse, es decir, a tener problemas de audición debido a que tiene que estar en tensión al intentar protegerse.

Y, por último, se utilizan tapones de baño cuando existen patologías como una perforación del tímpano pues ésta puede convertirse en entrada a bacterias y hongos hacia el oído medio.

También se recomienda para personas que tienen drenajes.

En ambos casos, estas personas son pro-

pensas a contraer dolorosas otitis e inflamaciones.

En cualquier caso, ya sean personas con patologías previas como quienes no las padezcan, los tapones de baño a medida resultan muy eficaces para mantener una buena salud auditiva.

P. ¿Desde qué edad se pueden utilizar?

R. Se pueden realizar para cualquier edad, lo importante es que el tapón de baño hay que cambiarlo con cierta regularidad ya que en niños el crecimiento normal hace que también varíe el conducto auditivo. En adultos el cambio se realiza cada cierto tiempo para asegurar su eficacia.

Consejos para cuidar tu salud auditiva en verano:

- Secar muy bien los oídos después del baño
- No introducir bastoncillos u otros objetos en el oído
- No lanzarse al agua de forma brusca
- Utilizar tapones de baño a medida realizados en centros sanitarios autorizados



Las gafas de sol, un EPI fundamental

Con Nerea Cózar

En estos meses de verano se dan más a menudo situaciones incómodas para nuestros ojos debido a una mayor exposición solar y es cuando nos planteamos usar unas gafas de sol que nos alivie inmediatamente. Pero no se trata sólo de paliar una situación incómoda sino de prevención y cuidado a largo plazo de nuestra visión.

Nerea Cózar nos explica de un modo muy claro cómo podemos tomar decisiones adecuadas para mejorar las condiciones de confort visual, prevenir consecuencias graves y también, en algunos casos, evitar accidentes derivados de una falta de protección ocular.

P. ¿Qué tipo de profesionales son los que más necesitarían protegerse de los efectos de la exposición solar?

R. Los profesionales que más deberían protegerse de la radiación solar son aquellos que pasan muchas horas al día al aire libre como, p.e.: agricultores, jornaleros, albañiles, etc. ya que están expuestos directamente a la luz solar y probablemente en horas donde el sol incide con mayor intensidad.

También sería fundamental para aquellos trabajadores que se dedican a profesiones que requieren conducción de vehículos, tales como: conductores de autobuses, taxistas, conductores de ambulancias, policías... en estos casos tener

una buena visibilidad en días muy soleados es una cuestión de seguridad vial.

P. ¿Crees que sería necesario concienciar más acerca de la importancia del uso de gafas protectoras?

R. Pues sí, porque la población en general no es consciente de la importancia de filtrar la radiación ultravioleta y de usar gafas homologadas que protejan realmente de los posibles daños que nos puede causar la exposición al sol sin protección a nivel de patologías oculares.

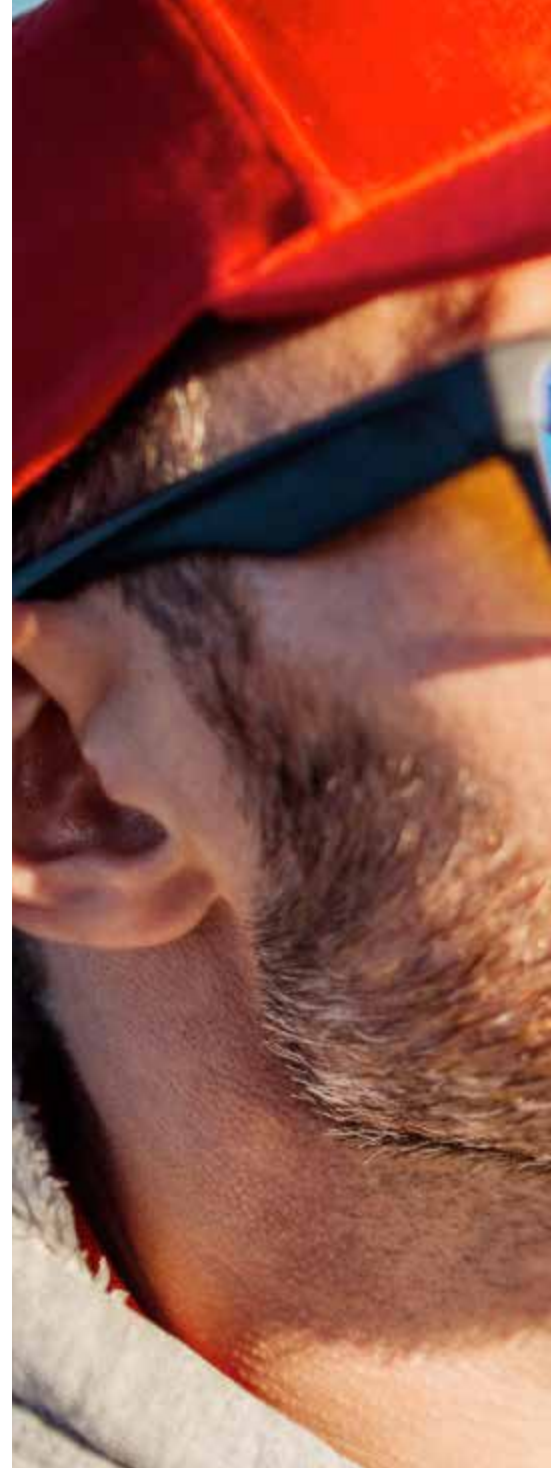
No usar unas gafas de sol adecuadas va a aumentar el riesgo de sufrir patologías como cataratas, pterigium, pinguécula, y también incluso problemas de retina,

como la maculopatía solar.

P. ¿Qué situaciones o efectos pueden derivar de una falta de protección, de un uso inadecuado o de "gafas de sol" no homologadas?

R. El uso de gafas no homologadas no solo puede aumentar el riesgo de sufrir estas patologías sino que incluso lo puede llegar a potenciar, ya que unas lentes de sol que no tengan un buen filtro para la radiación ultravioleta no sólo no nos van a proteger sino que actúan de manera contraproducente.

En la mayoría de casos, están fabricadas con láminas oscuras que nos pueden llegar a dar una falsa sensación de se





“
Usar gafas de sol es una cuestión
de prevención en salud,
¡e incluso de riesgos laborales!
”

guridad, haciéndonos creer que vamos protegidos porque nos molesta menos la luz pero, en realidad, lo que están haciendo es que nuestras pupilas se dilatan más por lo que el mecanismo natural que tienen nuestros ojos de protegernos de esa radiación se anula. Tendríamos en esa situación una pupila más dilatada, más grande, por la que entraría aún más radiación nociva de modo que todos los riesgos mencionados, lejos de evitarlos a largo plazo, se verían aumentados.

P. ¿Qué consejo puedes dar a una persona adulta trabajadora o que se dedique en su tiempo de ocio a actividades en ámbitos con un alto porcentaje de ex-

posición solar?

R. En los casos donde se desarrollen actividades en ambientes donde haya mucha exposición solar, recomendaría que se protejan con gafas de sol, que éstas sean homologadas y certificadas en la UE y que sean adquiridas en centros sanitarios ópticos.

Si además las condiciones son de una incidencia solar extrema como p.e. ; monitores de surf, de remo..., deportes acuáticos en general, pescadores, etc, les recomendaría lentes de sol polarizadas, ya que bloquean los reflejos del agua y éstos suelen producir mucha fotofobia y malestar visual.

Sin duda, ésta es una cuestión mucho más importante que simplemente ir a la moda o evitar molestias momentáneas, se trata de prevención en salud ¡e incluso de riesgos laborales!

¿Tienes una empresa y quieres realizar un diagnóstico completo a tus empleados? Llámanos y hablamos, te informaremos de nuestros planes para grupos y empresas.

¡La prevención es una inversión! ■

La terapia visual en adultos ¡sí es posible!

por Belén Perea

¿Quién ha sentido que cuando lee, a veces, las letras “se le ponen borrosas”?

¿Quién tiene dolores de cabeza a diario tras horas usando su visión próxima?

¿A quién le cuesta mirar de lejos de forma nítida tras estar un tiempo usando su visión cercana?

**“
Ver bien, de
una forma
cómoda y
relajada, no es
sólo ver nítido
”**

Podríamos seguir haciendo preguntas de este tipo pero seguro que si respondes a más de una que sí, es porque tu sistema visual está debilitado, frágil -incluso usando la mejor corrección óptica en gafas o lentes de contacto-, es decir, ver bien, de una forma cómoda y relajada, no es sólo ver nítido. Por eso hablamos de la terapia visual en adultos.

Hasta ahora, se pensaba que la terapia visual sólo es efectiva en los niños, pero ¡nada más lejos de la realidad! Se ha demostrado que la terapia visual puede ser tan efectiva en adultos como en niños, ya que la plasticidad cerebral se da a lo largo de toda la vida.

Tenemos que tener en cuenta que cualquier alteración en nuestro sistema visual puede tener consecuencias en nuestro rendimiento tanto laboral como personal e incluso condicionar nuestras horas de ocio.

A edades más tempranas puede ser más fácil detectarlo ya que los niños están en constante evaluación en el colegio y una alteración en sus resultados académicos nos puede alertar de una dificultad visual.

En el caso de los adultos no debemos normalizar los síntomas y acudir a un

optometrista especializado en terapia visual para evaluar el rendimiento visual y diagnosticar una posible disfunción es primordial y, cómo no, tratarla.

Los problemas más comunes que podemos encontrar en adultos suelen ser problemas de acomodación o enfoque -problemas para mantener nítida una imagen según cambiamos la distancia a la que estamos mirando-, convergencia -dirigir sus ojos de forma coordinada a un punto cercano-, divergencia -dirigir ambos ojos de forma coordinada a un





punto lejano-, estereopsis -percibir la profundidad de los objetos y relieves, es decir, ver en 3D- y motilidad ocular.

Si alguna de estas características están alteradas podemos percibir las palabras como “temblorosas”, dificultad para leer o para concentrarse, sentir dolores de cabeza, malestar visual, mareos o vértigos.

Una vez evaluadas -mediante un diagnóstico personalizado y con ayuda de un sistema asistido por IA (inteligencia artificial) todas estas habilidades se realiza

un diagnóstico individual y se proponen una serie de actividades y entrenamientos para fortalecer el sistema visual. Con la terapia visual todos estos problemas se pueden corregir, obteniendo así el máximo rendimiento del sistema visual. Nunca es tarde para recuperar nuestro potencial visual. Y con ello, nuestro desarrollo como individuos y fomento de la estimulación cognitiva. ■

B

Belén Perea
TERAPIA VISUAL

*Para más información y solicitud de diagnóstico
pueden ponerse en contacto a través de la web*

belenpereaterapiavisual.com

*o llamando a los teléfonos: **951241410** o **625996133***

“Caracoleando”

A medida que cumplimos años la forma en que los sentidos nos “informan” del mundo también puede cambiar.

Estas señales -visuales o auditivas- que nuestro cerebro interpreta de nuestra percepción del mundo podría empobrecer nuestra calidad de vida si no hacemos algo al respecto.

Decidir comprobar el estado de nuestra agudeza visual y auditiva va más allá de poder “ver bien” y “oír bien”.

A partir de saber cómo se encuentran nuestro sistema visual y auditivo, pode-

mos utilizar las medidas correctivas necesarias que nos devuelvan el “sentir la vida” plenamente además de seguir estimulando nuestras capacidades cognitivas al abrírnos de nuevo a los estímulos que nos encontramos al “salir de nuestro caparazón” en el que algunas personas se encuentran sin apenas haberse dado cuenta... **¡Nunca es tarde!**

¡Atrévete a dar ese primer paso! Ven o llámanos para poder tener una cita en exclusiva para asesorarte e invitarte a un reto: ¡21 días de experiencia transformadora!



Caracoleando
RETO DE 21 DÍAS

GRATUITO

¿Te apuntas al reto?

Llama al 951 241 410



**¡OYE EL SONIDO DEL MAR!
¡VIVE CON LOS CINCO SENTIDOS!**

**Inteligencia Artificial
al servicio de la tranquilidad**

www.opticasperea.es

Club de Remo Faro de Torre del Mar

con Fran Jiménez Jaime

Este deporte tan completo como atractivo es un buen medio no sólo para el entrenamiento físico, es un deporte que nos aporta un equilibrio entre lo físico y emocional.

También en lo mental, pues el entrenamiento nos pone a prueba muchas habilidades y las desarrolla.

Y, como no, es una experiencia de equipo que nos proporciona un medio idóneo para desarrollar y estimular la cohesión, la visión compartida, la pertenencia etc.

Si además lo combinamos con una formación o coaching coactivo sistémico tendremos la oportunidad de vivir esta experiencia *out door* como broche de oro a una transformación de equipo.

Ponte Bene junto con el Club de Remo Faro de Torre del Mar ofrece esta experiencia a empresas y equipos que deseen lograr un máximo rendimiento con un enfoque y visión compartida.





P. Cuéntanos brevemente el origen y la historia del club.

R. El Club de Remo Faro de Torre del Mar nace en el año 2010 en el seno de una familia marinera, con la idea de conservar y difundir las tradiciones de nuestra costa.

La jábega, del árabe *sabaka*, cuyo significado es “red”, nace hace más de 3000 años en la Málaga fenicia -Malaka-.

Esa Málaga pesquera es la que la rapidez de estas embarcaciones les permitía recorrer largas distancias en un tiempo reducido.

El Ojo de Horus es defensor de las sirenas de Ulises y los Polifemos terribles, símbolo de la divinidad y origen de la vida, su espolón con la serpiente y sus colores vivos, hacían que el pescado llegara fresco a la orilla.

Hace años se prohibió su uso por su técnica en el arrastrado de las redes cerca de la orilla.

Pero lejos de morir ante los ojos de los visitantes de museos o en páginas de libros de historia, nace la idea de echarlas a la mar con carácter deportivo luciendo su belleza y velocidad, tal y como en el siglo XIX combatían los pescadores a bordo de ellas en una carrera por llegar antes a la costa y así vender el pescado mejor y más caro.



P. ¿Cuáles son las modalidades que se practican?

R. Las modalidades en las que el club realiza sus actividades son las de “Banco Fijo Tradicional” y las de “Banco Fijo Llaut”.

P. ¿En qué competiciones habéis participado y cuáles son los últimos éxitos cosechados?

R. Las competiciones en las que hemos participado son la Liga de Jábegas, el Memorial Miguel Cano o Regata de Chalanas, el Trofeo Botes Cabeceros de Barbate y la competición BCS de Banco Fijo Llaut en el Guadalquivir (Sevilla).

En la Liga de Jábegas en la categoría de féminas son las actuales campeonas las torreñas -durante dos años consecutivos-.

Destaca también el segundo puesto de los seniors y cadetes y el tercero, los veteranos.



“
Este deporte aporta un
equilibrio entre lo físico,
mental y emocional
”



P. ¿Cuáles son los beneficios al practicar este deporte?

En el arte de remar intervienen el 80% de los músculos del cuerpo. Más allá de pensar que es un deporte sólo de brazos, en su práctica intervienen piernas, abdomen y espalda.

Ejercita los músculos a través de un amplio grado de movimiento superior al resto de ejercicios, aumentando la flexibilidad.

Es un gran quemador de energía, quemando calorías más rápido que la bicicleta con el mismo esfuerzo.

Es un deporte apto para todas las edades.

Reduce stress y ansiedad, promueve la autoestima debido a la dosis de concentración necesaria para llevarlo a cabo.

Es un excelente ejercicio de resistencia, beneficioso para el sistema circulatorio y el funcionamiento del corazón.

Además de todos estos beneficios, estu-

dios recientes demuestran que el Remo es el deporte idóneo para practicar después de un cáncer de mama. De ahí nace este año nuestra categoría BCS (*breast cancer survivor*).

Nuestro deporte contribuye a:

Aumentar la fuerza muscular, el estado físico y el bienestar en general.

Al ser un deporte de repetición y resistencia, previene y mejora el linfedema.

Mejora la musculatura pectoral, dorsal y escapular.

Al practicarse en contacto con la naturaleza, mejora el estado emocional.

Es indudable que este deporte es una gran oportunidad de mejorar la salud de forma muy completa y gozando además de los beneficios del aire libre, el mar y la pertenencia al grupo.

¿Se puede pedir más?

Quince años tiene mi amor



Como dice la canción...

Sí, quince años de experiencia y amor por todo lo que hacemos, ayudando a lograr una mayor calidad de vida, por mejorar día a día en constante aprendizaje y crecimiento profesional.

Ópticas Perea cumple quince años y queremos compartir nuestra alegría y agradecimiento por seguir considerándonos vuestros especialistas de confianza.

Algunos de vosotros también vinisteis con vuestros padres y hoy ya sois jóvenes adultos.

Gracias por permitirnos aconsejaros siempre en todo lo relacionado con la salud visual y auditiva.

Y, cómo no, también eligiendo lo que mejor os va en cada momento para que os sintáis bien en todos los sentidos.

Gracias por confiar en nuestro equipo que también ha crecido y por nuestra apuesta por la tecnología del futuro.

**Siempre lo mejor para tí,
porque nuestra verdadera
razón de ser eres tú.
¡¡Gracias!!**

Y así empezó todo...

Gracias a mis padres. Porque ellos han sido siempre, desde el principio, los que me han dado lo más importante: la vida y los valores sobre los que he basado mis decisiones y sobre los que construyo mi propia familia y empresa.

- 2001-2004** Ópticas Perea ya empieza a ser un sueño mientras estudiaba en la **Universidad de Granada**. Pronto mi vocación tuvo la oportunidad de ganar experiencia y recibir el consejo y apoyo de excelentes profesionales.
- 2007** Ópticas Perea se materializa en un bonito **establecimiento en Torre del Mar** y con la ilusión de ayudar a muchas personas. Desde el comienzo he estado acompañada por colaboradores y grandes profesionales, comprometidos con la misión de la empresa, quiero dar las gracias a todos y cada uno de ellos.
- 2009** **Fui madre** y, a partir de ahí, una vez más tengo que agradecer a mis padres el gran apoyo que han sido para mí durante todo este tiempo, para que pudiera continuar trabajando para la empresa. Gracias a mis hijos por enseñarme cada día el verdadero sentido de la vida.
- 2011** Se incorpora al equipo de Ópticas Perea una joven profesional Óptico Optometrista con mucho talento y entusiasmo: **Mónica Muñoz**, hoy en día, - ahora ya gran profesional especialista también en audiología, contactología y control de miopía - sigue siendo una trabajadora incansable y entusiasta; ha sido la pionera en llevar a cabo nuestras primeras acciones de RSC, ¡es una experta en voluntariado!
- 2013** Odilia Ruiz, como **coach coactiva sistémica**, me acompaña en el proceso de transformación tanto vital como empresarial -pues todo va unido-. Hoy en día, desde el Marketing Sistémico, la Comunicación, y el Training sigue a mi lado y al servicio del progreso de la empresa.
- 2014** Se reestructura la empresa y se inicia una **nueva etapa**. Gracias a mi prima María por acompañarme y ayudarme siempre en todo lo que he necesitado.
- 2016** Se inaugura un nuevo espacio y servicio para nuestros clientes: el **gabinete de audiología** donde realizamos diagnósticos, revisiones y todo lo relacionado con la salud auditiva.
- 2017** La terapia visual se incorpora a la óptica como nuevo tratamiento, un servicio de entrenamiento y diagnóstico visual con una metodología innovadora.
- 2018** La **terapia visual** se desarrolla en **un espacio** distinto a la Óptica para poder atender **con exclusividad** y más espacio a nuestros clientes de terapia.



2020 Supuso, como así ha sido en general, otro momento difícil del cual también hemos aprendido y nos ha dado **grandes lecciones de vida**. Gracias José Carlos Lupiáñez, a bancos y proveedores, a Cione y a mi familia, por el respaldo en esos momentos críticos.

2021 Se incorpora al equipo una nueva profesional Óptico Optometrista, **Nerea Cózar** y, al igual que Mónica en su día, llegó con muchas ganas de aprender y dar el mejor servicio posible a nuestros clientes. En este mismo año **se inaugura la nueva consulta especializada en Terapia Visual** en Torre del Mar, en C/ del Mar, muy cerca de nuestro centro óptico y auditivo en C/ Santa Margarita.

Nace nuestra **revista trimestral Pleno Sentido** con la misión de informar y concienciar sobre la prevención y el cuidado de la salud visual y auditiva además de poner en valor nuestro entorno y comunidad.

2021-22 Inés Galerón diseña la **nueva imagen corporativa** de Ópticas Perea, el logotipo se actualiza y se proyectan algunos cambios en la fachada que Alfonso Alvarado llevará a la realidad con esmero y profesionalidad.

2022 Creamos el **podcast “Los Lunes con Pleno Sentido”**, para hablar de calidad de vida y entrevistar a quienes dan ejemplo o inspiran a otros a llevar un estilo de vida saludable.
www.plenosentido.tv

Una nueva **herramienta de Realidad Virtual asistida por IA -inteligencia artificial-** se suma a nuestros servicios. Wivi Visión se incorpora al diagnóstico y el entrenamiento de terapia visual logrando mejorar la eficacia en tiempo y resultados.

Nuestra misión es cuidar de la salud visual y auditiva de nuestros clientes y ayudarlos a mejorar su calidad de vida.

*Vosotros sois nuestra razón de ser y el motor de nuestra vocación.
¡Esperamos poder seguir celebrando nuevos aniversarios con vosotros!
¡Gracias a todos y cada uno!*

¡Con dos cordones!

Porque queremos ser parte de las soluciones y que éstas sean de kilómetro 0 -¡justo aquí al lado sin ir más lejos!-.

Con un pequeño gesto entre todos podemos becar a un niño o a un adulto que necesiten mejorar su visión o su rendimiento visual, o ayudar a una ong que con esfuerzo está ayudando a otros que necesitan apoyo, acompañamiento o recursos para salir adelante.

Porque hay que tener mucho coraje para trabajar y ayudar a quienes más necesitan de nuestra atención y cuidados.

Por eso, ¡CON DOS CORDONES! recaudaremos cada tres meses con la venta solidaria de cordones para gafas una cantidad que será donada o transformada en becas.

Cada estación, una acción kilómetro 0 y, esta vez, será en beneficio del **equipo BCS del Club de Remo Faro de Torre del Mar**. ¡Os contaremos en otoño!

Ven y pásate por nuestra tienda en C/

Santa Margarita núm 15, en Torre del Mar ¡y llévate unos cordones solidarios para tus gafas!

Y si además renuevas tus gafas o te llevas unas nuevas de sol, ¡Ópticas Perea donará también el mismo valor de los cordones!

Juntos, ¡sumamos!



¡CON DOS CORDONES!

¡Súmate a la campaña y llévate los cordones solidarios para tus gafas!

Elabora artesanalmente:



■ Entrevista

Club de Lectura de La Viñuela

■ “La guardiana de los libros”

Rafa Núñez Rodríguez

Club de Lectura de La Viñuela

No es casual que le llamen el Oasis de La Axarquía. La Viñuela es un municipio encantador que sorprende por sus calles limpias y encaladas que sirven de lienzo a los geranios que cuelgan de sus paredes. La paleta de color destaca sobre el blanco marco que las muestra al visitante como coloridas sonrisas de bienvenida.



Fotografía: de arriba a abajo y de izquierda a derecha, Laura Péliz Jiménez Aragón, Montse Martínez Serrano y Gema Frías

P. El Club de Lectura de La Viñuela ¿cómo se originó y quiénes fueron sus promotores?

R. La idea surgió en el año 2016 de la bibliotecaria del municipio, Dori Calderón Ramos que, junto a otros lectores asiduos a la biblioteca, acordaron reunirse una vez por semana para poner en común opiniones y dialogar sobre lecturas.

P. ¿Podrías contarnos cuáles fueron las primeras actividades del club?

R. La primera actividad que recordamos fue la lectura de un libro que contenía varias historias “Mujeres de ojos grandes” que tratábamos semanalmente por capítulos. Además se organizaban juegos culturales como canciones basadas en poemas, adivinar el título a partir de frases concretas de un libro, etc.



Alferez, Mercedes Rodríguez, Benet da Silva, Dori Calderón Ramos, Lourdes Sánchez Jiménez, Rafa Núñez Rodríguez, María Jesús Campos Escalona, María del Carmen

P. ¿Cuántos miembros tiene el club en la actualidad?

R. Somos por el momento trece miembros, algunos más activos en la escritura, otros más en la lectura -otros, además, participan en obras de teatro-.

P. ¿Qué requisitos son necesarios para pertenecer al grupo y participar en las actividades?

R. El principal requisito es tener deseos de realizar actividades culturales y leer, por supuesto. En el club todos estamos implicados al cien por cien con motiva-

ción, compromiso, confianza, participación, objetivos comunes y respeto.

P. ¿Qué actividades estáis ahora desarrollando?

R. Estamos preparando un libro común del club y posiblemente estará a la venta después del verano en Amazon, seguimos haciendo ejercicios de escritura creativa -microrrelatos, poesía, cuentos...- lectura de libros en común y programando los ensayos de nuestra última obra de teatro.

Además, en el mes de julio saldrá nues-

tra primera revista cultural y participamos en concursos literarios nacionales.

P. ¿Qué mensaje os gustaría hacer llegar en general con vuestras experiencias y actividades?

R. Nos gustaría que la gente creyera más en sí misma y transmitir el valor del compañerismo, de la amistad, el amor a las palabras y la autoestima. ■

LA GUARDIANA DE LOS LIBROS

*Ella sueña con palabras
Y, a veces, sueña que son sueños,
los que sueñan con palabras.
Sus manos parecen papel y tinta,
letras de imprenta brotan
de las yemas de sus dedos.*

*Ella vive con palabras,
les da cariño y calor,
las quiere entender aunque a veces sea difícil.
Es la guardiana de millones de secretos,
miles de sonrisas y ojos vidriosos.*

*Ella sueña con sus hijos que no son sus hijos,
con los libros que no ha escrito,
con los que no ha terminado de conocer.
Sueña con un cachito de vida hecha papel
y sabe que su cárcel de amor
será sólo un parpadeo,
que seguirá el amor,
pero sin puertas,
que llegarán los abrazos,
pero sin pequeñas pantallas.*

*Ella sueña que es feliz y no es sueño,
es lo que reflejan sus ojos. ■*

Rafa Núñez Rodríguez





Un paseo por Rubite

por Montse Martínez Serrano



Entre plantaciones tropicales, olivos, algarrobos, curvas, casas de labor y balidos, discurre la sinuosa carretera que te lleva a un lugar donde el tiempo se detiene, Rubite. El trayecto en moto, sintiendo la ligereza, la libertad y el sin destino, es una de las mejores opciones para recorrer el camino de Pasada de Granadillo, adentrarte en la Axarquía y llegar a esta pequeña pedanía, situada en la ladera de una montaña surcada por barrancos.

Al llegar, un ensanche te invita a dejar el vehículo y seguir a pie para adentrarte en las estrechas y empinadas calles de este anejo, compartido por los municipios de Canillas de Aceituno y Sedella. Es posible que no te cruces con ninguno de sus escasos vecinos, tampoco verás turistas. Tu paseo se verá acompañado por callejas, casas blancas, plantas y gatos, una solemne extensión de la alquería árabe de la que históricamente Rubite tuvo su origen. A cada paso las agujas del reloj se ralentizan, el ruido humano desaparece y la esperanza de encontrar un bar se disipa. En este silencio es más fácil escu-

char tu caminar y seguir el ritmo de tu corazón. Confía y déjate perderte de los demás para encontrarte contigo mismo. Quizá alguien te observe desde su ventana, preguntándose qué viniste a buscar a este plácido y recóndito lugar, solo cuando te vayas, lo descubrirás. Tal vez algún maullido distraiga tu ensimismamiento o, si tienes suerte en primavera, alcanzas a escuchar el cauce del río Rubite, un afluente del río Vélez, excavado al fondo de los barrancos. Si no te atrapa la magia de esta aldea y sales de ella sin que el transcurrir del tiempo te engulla, sigue la aventura por la carretera y párate dónde la curiosidad te lleve.

Al anoecer Rubite, como sus otros aldeanos de la Axarquía, se recoge en luces pálidas y la montaña se viste de estrellas. Me extasía sumirme en este horizonte celestial acunado bajo un gajo de luna creciente. Observando pareciera imposible que, rondando el 7 de septiembre, Rubite en fiestas se reivindicase con tal algarabía. ■



“

En este silencio
es más fácil
escuchar
tu caminar y
seguir el ritmo
de tu corazón.
Confía y déjate
perderte de los
demás para
encontrarte
contigo mismo.

”



¡Axarquía con los 5 sentidos!





PLENO SENTIDO

Si quieres formar parte
de la comunidad de Pleno Sentido
Entra en **www.plenosentido.tv**
y isuscríbete!

¿Quién se ha llevado tus gafas?

Además de ser utilizadas para ver bien y proteger nuestros ojos, las gafas son complementos que nos gusta llevar con estilo.

Y si tenemos fieles compañeros perrunos quizás debamos tener la **tarjeta** exclusiva de **Ópticas Perea** para personas y familias con esos seres sintientes: los perros.



Family&Pets

¡Por si acaso a tu amigo también le gusta llevarse las!

No te preocupes si tus nuevas gafas se las ha llevado tu mejor amigo, ven y pregunta por los beneficios de tu tarjeta.

Family & Pets

¡Cubrimos el 70% de tus gafas el primer año, si se rompen "accidentalmente"!

Puedes solicitar la tarjeta en Ópticas Perea y recoger vuestro regalo en tu tienda especializada o veterinario más cercano

Family & Pets

¡A ellos también les encantan los complementos!

¿Cómo podéis tú y tu mascota compartir esta tarjeta?

¡Muy fácil!

Sólo tienes que solicitarla en Ópticas Perea en C/ Santa Margarita núm 15 en Torre del Mar y facilitar los nombres de ambos -si tienes más de una, no te preocupes, ¡que también es para familias numerosas!-.

Eliges un centro del listado de establecimientos adheridos y nosotros les avisaremos para que preparen vuestro regalo.

Luego podréis recogerlo presentando la tarjeta.

¡Pssss! Además, en caso de que se estropeen “accidentalmente” tus gafas, podrás hacerte unas nuevas ¡con un 70% de descuento!



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



PLENO SENTIDO

*Todos los lunes un **podcast** para hablar de **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

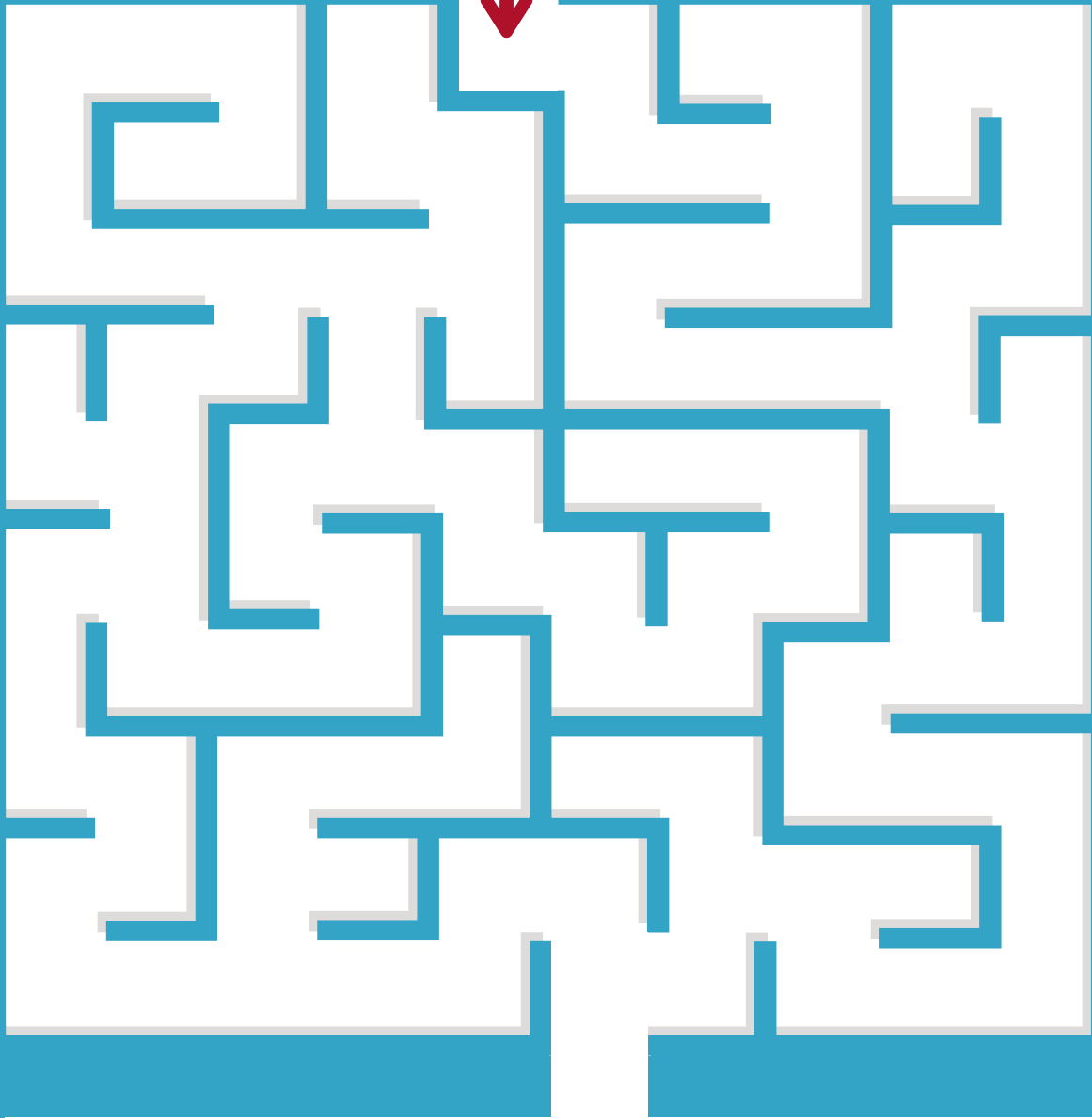
¡TENEMOS AQUÍ, EN LA AXARQUÍA, MUCHO QUE CONTAR...!



ENCUENTRA TUS TAPONES DE BAÑO



ENTRADA





Torre del Mar, gafas de sol TODO EL AÑO



ÓPTICAS PEREA PATROCINA:



COLABORA CON:



Cruz Roja Española



Asociación Esperanza
de Vélez Málaga

www.opticasperea.es

C/Sta. Margarita, 15, 29740 Torre del Mar, Málaga