

de ree ojo

la revista J

COACHING

Deja el ¡Ya si eso mañana lo hago!

TURISMO

Principales recomendaciones para viajeros con movilidad reducida

SALUD Y BIENESTAR

Un año de integración y transformación en Fusión Integrativa

Regálate un Momento Nagomi

MÚSICA

Vetusta Morla se suma al cartel de la I edición del Tenerife Music Festival

JOAN PIQUER

Maestro de Reiki y guía espiritual experto en cultura japonesa



5 días contigo

Con Carolina Uche
De lunes a viernes
de 12:00 a 13:00h



Ahora también
en Tik Tok!

95.3 fm
TELDE

Síguenos en Streaming a través de
Facebook, Youtube y nuestra página web



pclradio.es

 **SAMONY**



COCINAS SINGULARES PARA HOGARES EXCLUSIVOS

PROMOCIÓN ESPECIAL LOMA TALIARTE

36
meses

**SIN INTERESES
NI COMISIONES**

+ INFO EN SAMONY.COM Y EN NUESTROS ESTUDIOS DE TELDE Y SIETE PALMAS

SANTOS



Deja el ¡Ya si eso mañana lo hago!

¡Y haz que tus metas se cumplan!

¡YA MAÑANA LO HAGO!, ¡BUENO, EL LUNES COMIENZO!, Y LLEGA MAÑANA Y EL LUNES Y SIGUES SIN HACER NADA.

Si te sientes identificado con esto, es probable que la procrastinación sea tu compañera constante. Es la tendencia a posponer las tareas importantes, un obstáculo común que puede impedirte alcanzar tus metas y sueños. Todos hemos experimentado momentos en los que postergamos lo que sabemos que debemos hacer, ya sea por miedo al fracaso, falta de motivación o simplemente por sentirnos abrumados por la tarea que tenemos por delante. Sin embargo, dejar que controle nuestras vidas puede llevarnos por un camino de arrepentimiento y oportunidades perdidas.

El costo de la procrastinación

La procrastinación tiene un costo significativo en nuestras vidas. Cuando postergamos nuestras metas y responsabilidades, perdemos tiempo valioso que podríamos estar utilizando de manera productiva para avanzar hacia nuestros objetivos. Además, la procrastinación puede causar estrés y ansiedad, ya que constantemente estamos posponiendo el enfrentamiento con nuestras responsabilidades. A largo plazo, la procrastinación puede llevar a sentimientos de insatisfacción y arrepentimiento por no haber aprovechado nuestro tiempo de manera más efectiva. Acerca de este sentimiento de arrepentimiento, hay un estudio realizado por Bronnie Ware, enfermera de cuidados paliativos de Australia, donde descubrió que habían cinco arrepentimientos que más se repetían en las personas que se encontraban en sus días finales de vida, siendo algunos de ellos: *“Ojalá hubiera sido valiente para vivir la vida que deseaba y no la que otras personas querían”, “no debía haberle dedicado tanto tiempo al trabajo, sino a mi familia”, “me gustaría haber mostrado más abiertamente mis sentimientos”*. Para no llegar a tu lecho de muerte habiendo sufrido alguno de estos sentimientos, ¡hoy puedes hacer que todo cambie!

La procrastinación no tiene que definir tu vida. Con determinación y las estrategias adecuadas, puedes vencerla y alcanzar tus metas con éxito. Aquí hay algunas estrategias efectivas que utilizo con mis alumnos en mis mentorías, formaciones y eventos a través de mi método “Lidera tu metro cuadrado”. Un método donde han podido fortalecer aún más su capacidad para vencer la procrastinación y alcanzar sus metas, ya que están equipados de herramientas para que puedan enfrentar cualquier desafío y convertirse en los líderes de su vida. Aquí tienes algunas claves que pueden ayudarte a superar la procrastinación:

- 1. Establece metas claras:** Define metas claras y específicas que te motiven a tomar acción. Tener un objetivo claro en mente te ayudará a mantenerte enfocado y comprometido con tus tareas.
- 2. Divide las tareas en pasos más pequeños:** Si una tarea te parece abrumadora, divídela en pasos más pequeños y manejables. Esto hará que la tarea parezca menos intimidante y te permitirá avanzar gradualmente hacia tu objetivo.
- 3. Establece plazos límite:** Asigna plazos límite realistas para tus tareas y comprométete a cumplirlos. Los plazos te ayudarán a mantenerte enfocado y a evitar posponer tus responsabilidades.
- 4. Elimina las distracciones:** Identifica las distracciones que te impiden concentrarte en tu trabajo y elimínalas tanto como sea posible. Esto puede incluir apagar las notificaciones del teléfono, trabajar en un entorno tranquilo y establecer límites claros con otras personas.
- 5. Practica el autocontrol:** Aprende a controlar tus impulsos y a resistir la tentación de posponer tus tareas. Esto puede requerir práctica y paciencia, pero con el tiempo, desarrollarás la habilidad de priorizar tus responsabilidades sobre las distracciones.

La procrastinación puede ser un hábito difícil de romper, pero no es imposible. Con determinación, disciplina y las estrategias adecuadas, puedes vencer la procrastinación y alcanzar tus metas con éxito. Recuerda establecer metas claras, dividir las tareas en pasos más pequeños, establecer plazos límite, eliminar las distracciones y practicar el autocontrol. Con el tiempo y la práctica, descubrirás que la procrastinación ya no tiene poder sobre ti y que puedes lograr cualquier cosa que te propongas.

¡Es hora de dejar de postergar y comenzar a vivir la vida que realmente deseas!

Fayna Betancor

Jameos del Agua acogerá la primera edición de los Premios Abora

El próximo sábado, 11 de mayo, en el Auditorio Jameos del Agua de la isla de Lanzarote tendrá lugar la primera edición de los Premios Abora. Una gala en la que se reconocerá la labor de mujeres y hombres nacidos o residentes en Canarias que, de una manera u otra, han destacado por su talento al dejar huella positiva en beneficio del planeta y de todos los seres que lo habitan. En su esencia, los Premios Abora representan una plataforma multifacética que combina el reconocimiento a la excelencia con la promoción cultural y empresarial de Canarias a nivel nacional e internacional.



Ariadne Artiles.
Premio Influencia



Sandra García.
Premio Contribución a la Salud y Bienestar



Jesús Martín.
Premio Educación e Investigación



Herminia Fajardo.
Premio Mujer en Acción



Javier Santaolalla.
Premio Divulgación Científica



Carla Antonelli.
Premio Derechos Humanos



Nancy Fabiola Herrera.
Premio Arte



Raúl Sánchez.
Premio Humanidades



Cabrera Medina.
Premio Excelencia Empresarial



Daniel Montesdeoca.
Premio Patrimonio



José Valle.
Premio Desarrollo Sostenible



José Antonio Martínez.
Premio Abora 2024

Premiados Abora 2024

Las categorías premiadas están basadas en los pilares de la sostenibilidad: ambiental, social y económico, a través de doce áreas que reflejan la esencia de este concepto. Desde la defensa de los derechos humanos hasta la innovación medioambiental, estas categorías buscan reconocer, celebrar y hacer visibles los logros excepcionales en campos fundamentales para el desarrollo sostenible, dándole especial prioridad a aquellos nacidos o arraigados en las Islas Canarias.

El Jurado, presidido por Ana Quintana, CEO Fundadora de Azul Zero y cocreadora de los Premios Abora, está formado por un grupo selecto de personas cuyos trabajos tienen un gran reconocimiento a nivel nacional e internacional. Ismael López, fundador y director de la Fundación Santuario Gaia; Carmen Albertos, antropóloga sociocultural y asesora técnica en el dto. de inclusión social y equidad del Banco Mundial en Washington DC; Patricia Campos, acuarista internacional que destaca como conservadora senior y fundadora de Canary Aquatic Live Animals España; y Jesús Chamizo, fotógrafo internacional galardonado con más de 50 premios internacionales.

La gala será presentada por la vicepresidenta de Faconauto Canarias, Yara de León, y contará con la presencia del bailarín Rafa Méndez y las actuaciones musicales de los artistas Blas Cantó, Nia y Althay Páez.

Los Premios Abora están promovidos y organizados por la plataforma sostenible Azul Zero en su interés de promocionar la excelencia y el emprendimiento en Canarias, y cuentan con la colaboración del Cabildo de Lanzarote, de la Sociedad de Promoción de Lanzarote (SPEL) y de Centros Culturales de Arte y Turismo de Lanzarote (CACT).

La reina de las mariposas



“La Reina de las Mariposas” narra la emotiva travesía de Enara, una joven que busca darle un nuevo sentido a su vida, alejándose de un camino preestablecido por las expectativas familiares y sociales. A través de un viaje físico y espiritual que la lleva desde la rutina de su ciudad hasta las inmensas dunas de Merzouga, Enara descubre la importancia del autoconocimiento, la valentía y la libertad. En su odisea, se encuentra con personajes que le enseñan sobre la vida, el amor propio y la capacidad de transformarse. La novela es un canto a la esperanza, al cambio y al poder indomable del espíritu humano en su búsqueda de la felicidad auténtica.

¿Y CÓMO LO CONSIGUES?

A través de charlas de concienciación mezcladas con dinámicas grupales. Necesitamos entender por qué y para qué hacemos las cosas, porque todos y todas actuamos de la mejor manera que sabemos hacer y ser.

¿TE IDENTIFICAS CON ENARA?

Enara somos todos, esa parte de mí que quiere seguir creciendo, entendiendo mi “para qué” en el mundo.

¿TIENES MÁS PROYECTOS EN MENTE?

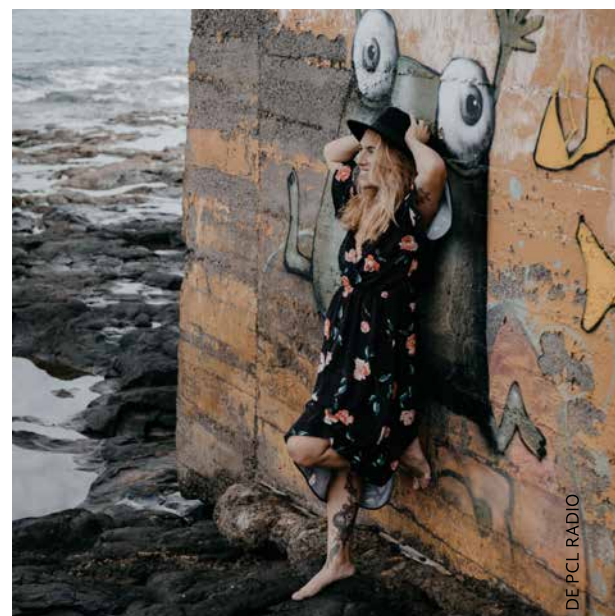
Por supuesto que esta novela sigue su aventura en otras tierras lejanas a donde ella vive, algo de nosotros muere y nace cuando viajamos.

¿EL MEJOR VIAJE?

El propio, el interior.

¿ALGO MÁS QUE NOS QUIERAS CONTAR?

Si, ser agradecida, por ese motivo doy las gracias a PCL Radio, por su acogida, amabilidad y a Mundo Dusa con Mapi y Pepi, por su buen hacer en este mundo.



GERENTE DE DE REOJO LA REVISTA Y DE PCL RADIO

¿QUIÉN ES LOURDES SOSA?

Pues soy Escritora, Trabajadora Social y coach de bienestar. Soy mujer polivalente y multiapasional. Me llaman Lule, y desde muy temprana edad, por no decir desde siempre, me ha gustado hacer sonreír a los demás, por lo que más que una vocación profesional veo mi trabajo como una forma de vida y de entender el mundo. Mi valor y misión consiste en llevar alegría, vitalidad y esperanza a este mundo loco. Tomar la vida desde la alegría de vivir.

NECAEX

ESPECIALISTA EN SERVICIOS INTEGRALES DE HIGIENE AMBIENTAL E HIGIENE ALIMENTARIA

CONTROL INTEGRAL DE PLAGAS · DESINSECTACIÓN, DESRATIZACIÓN, DESINFECCIÓN · CONTROL DE FAUNA CON CETRERÍA
TRATAMIENTOS PARA LA MADERA · LIMPIEZAS Y MANTENIMIENTOS EN GENERAL · TRATAMIENTOS DE LEGIONELA

Solicite presupuesto sin compromiso

www.necaex.com | 606 877 719

Vetusta Morla se suma al cartel de la I edición del Tenerife Music Festival

La cita tendrá lugar el 8 y 9 de junio de 2024 en el Puerto de Santa Cruz de Tenerife. El cartel cuenta con cantantes de primer orden internacional y nacional como Marc Anthony, Mikel Izal, Rozalén, La Oreja de Van Gogh, Delaporte, Efecto Pasillo, Real El Canario y St Pedro.

Con un directo apoteósico, el grupo de Tres Cantos promete hacer las delicias de los asistentes a este festival, en el que presentará su último trabajo Cable a Tierra, que ocupó el primer puesto en la lista de venta de álbumes de España (reproducciones en streaming y unidades vendidas del formato físico) en la primera semana de su lanzamiento, fue Disco de Oro, y les llevó a recibir 3 nominaciones en la 23ª edición de los Premios Grammy Latinos: "Mejor Álbum de Pop/Rock" por Cable a Tierra, "Mejor Canción de Rock" por Finisterre y "Mejor Vídeo Musical Versión Larga" por Matria.

Tampoco faltarán temas del nuevo trabajo que están realizando y del que han adelantado 'La Sábana de mis fantasmas', así como sus temas más míticos como 'Maldita dulzura', 'Los días raros', 'Cuarteles de invierno', 'Un día en el mundo', 'Copenhague', o 'El hombre del saco'.

Y es que tras cerrar su gira el pasado mes de diciembre ante más de 30.000 personas en el Wizink Center de Madrid, Vetusta Morla regresa a Canarias para seguir manteniendo el idilio con su público. Al respecto, los productores del Tenerife Music Festival, Leo Mansito (NewEvent) y Alexis González (Farra World), han señalado que *"el festival gana con la incorporación de Vetusta Morla, ya que se ha convertido en uno de los grupos más importantes de la música de nuestro país en los últimos años"*.

"El 8 y el 9 de junio Tenerife y Canarias se convertirán en el epicentro de la música mundial con el Tenerife Music Festival", han señalado los responsables de Farra World y NewEvent, quien han recordado que *"gracias a festivales de este tipo Canarias se posiciona en el circuito musical nacional e internacional"*.

"Son muchos los sectores que se benefician directa e indirectamente de la celebración de un festival de la magnitud del Tenerife Music Festival", y eso al final "es bueno para Canarias y para todos los que vivimos en las islas", han concluido los organizadores.

SOBRE VETUSTA MORLA

Vetusta Morla es el grupo musical español de pop rock más importante de los últimos años. Desde su formación ha

llamado la atención por su poderoso directo, destacando por la contundencia de su sonido, la precisión de su interpretación y su comunión con el público, haciendo que sus conciertos sean auténticos acontecimientos en cada una de las plazas en las que se celebran. Así, con el concierto celebrado en La Caja Mágica de Madrid, Vetusta Morla se convirtió en la primera banda española de su género capaz de reunir a 38.000 personas en un concierto propio.

Con Cable a Tierra viajaron en diversas ocasiones a Latinoamérica para presentarlo tanto en grandes foros ya familiares para la banda, como los Festivales Vive Latino, Tecate Pa'l Norte o Pulso GNP (México), como en conciertos propios en Cuenca o Quito - siendo la primera vez que visitaban Ecuador - Bogotá y Medellín - con sendos sold outs -, el emblemático Pepsi Center WTC de Ciudad de México o el Teatro Diana y el Festival PortAmérica de Guadalajara, en el marco de la FIM. El Cosquín Rock de Córdoba y el complejo C Art Media

de Buenos Aires, así como paradas en Chile, Perú y Uruguay precedieron al fin de gira en el Wizink Center de Madrid (30 de noviembre y 1 de diciembre) con las entradas agotadas.

El estreno en octubre de 2023 de la BSO de El Amor de Andrea, la nueva película de Manuel Martín Cuenca, con quien ya colaboraron en La Hija, supuso un nuevo hito para la banda: la canción homónima original fue nominada a los Premios Goya. Vetusta Morla ha confirmado que este año publicarán un nuevo álbum, del que ya hay un adelanto: La Sábana de Mis Fantasmas. Dos nuevos temas más: Puentes y Catedrales, vieron la luz el 21 de marzo.

ENTRADAS

Las entradas para disfrutar del Tenerife Music Festival se pueden adquirir en www.tenerifemusicfestival.es; [newEvent.es](http://newevent.es), farra.world, y entradas.com o físicamente en las tiendas Jack & Jones de los centros comerciales Meridiano y La villa, así como el centro comercial Siam Mall.

Patrocinan este evento Unión Europea a través de los fondos NextGenerationEU, el Gobierno de España a través del Ministerio de Industria y Turismo, el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, Islas Canarias Litud de Vida, Gobierno de Canarias, el Cabildo de Tenerife, Turismo de Tenerife, el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, la Sociedad de Desarrollo del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, el Instituto Canario de Desarrollo Cultural (ICDC), Canarias Viva, Fauca, y la Autoridad Portuaria de Santa Cruz de Tenerife.



EL CANTANTE COLOMBIANO CAMILO ELIGE TENERIFE ENTRE SUS LUGARES FELICES

El artista, un icono de la música pop, actuará el próximo 15 de junio en el Campo de Golf Costa Adeje

El artista colombiano Camilo ha publicado en sus redes sociales un vídeo en el que pone a Tenerife entre sus lugares felices, y es que la isla se prepara para recibir el próximo 15 de junio por primera vez en su historia al cantante, autor de canciones tan conocidas como 'Vida de rico', 'Si me dices que sí', o 'Índigo'.

Además Camilo, junto a Evaluna Montaner, acaba de lanzar 'Plis', un tema salsero y cargado de ritmos tropicales que está haciendo las delicias de grandes y pequeños.

Es por ello, y porque es uno de los artistas más queridos y escuchados en Canarias, por lo que, de la mano de la productora canaria newEvent, recalará por primera vez en la isla de Tenerife el próximo mes de junio dentro del tour 'Europa 2024'.

A punto de colgar el cartel de "sold out", el artista colombiano promete hacer cantar y bailar a todos los asistentes a su concierto en la isla. Las últimas entradas para el concierto de Camilo se pueden adquirir en la web de newevent.es, en entradas.com y en ticketmaster.es.

Al respecto, el director de New Event, Leo Mansito, ha recordado que *"este concierto lleva el nombre de Canarias y de Tenerife por todo el mundo"*, ya que el artista colombiano cuenta con 28 millones de seguidores en Instagram, 30.8 millones de seguidores en Tiktok, 1.7 millones de seguidores en X, y más de 18 millones de seguidores en Facebook. Además de ser uno de los cantantes latinos más escuchados en las plataformas digitales.

"Todo esto nos muestra la proyección y promoción turística que para el archipiélago puede tener a nivel mundial este concierto, pero "no es solo eso, sino que la industria cultural y musical ha demostrado que es capaz de generar y dinamizar la economía local, creando numerosos puestos de trabajo directos e indirectos", ha añadido Mansito.

"Tenerife y el resto de Canarias han logrado posicionarse y hacerse un hueco importante en los circuitos musicales nacionales e internacionales", y eso es posible gracias a la colaboración de las instituciones públicas y privadas que "apuestan por poner a Canarias en el foco de la industria musical".

"No se puede dejar pasar la oportunidad de disfrutar de Camilo por primera vez en la isla de Tenerife, ya que tiene un directo mágico con el que conecta con cada uno de los asistentes", ha concluido el director de newEvent.

BIOGRAFÍA CAMILO

Sin renunciar a sus raíces, la música de Camilo ha ido evolucionando y adquiriendo tintes de otros géneros musicales como el reggaeton, el reggae o el rap, e incluso sonidos orientales de otras culturas como demuestra en su último single "Palpita", que acaba de estrenar y en el que colabora junto a la estrella de Bollywood Diljit Dosanjh. Un tema con el que se muestra la riqueza de la multiculturalidad, y en el que se aúna el español con el panyabí, una lengua indoeuropea que se habla en gran parte de la India. No obstante, el cantautor colombiano no renuncia a sus temas más clásicos y queridos por el público como son "Vida de rico", "Tutú", "Bebé", "Ropa cara" o "Machu Pichu", que sonarán en el concierto que ofrecerá en Tenerife.

Camilo, ganador de cinco premios Grammy Latino, se ha convertido en uno de los artistas más consolidados de su generación en la música latina. Con más de 5.000 millones de reproducciones en todas las plataformas digitales y con más de 21 millones de seguidores en Instagram y más de 13 millones de suscriptores en Youtube, se dió a conocer tras participar en 2008 en Factor X.

En 2010 publicó su primer álbum "Tráfico de sentimientos", que obtuvo un gran éxito por toda Latinoamérica. En 2020 sacaría al mercado "Por primera vez" y en 2021 "Mis manos", que incluye algunos de sus éxitos mundiales como "Vida de Rico" (cuatro veces platino en España) o "Bebé" (doble disco de platino).

Su último trabajo "De Adentro Pa Afuera", en la que colabora con artistas como Alejandro Sanz, Myke Towers o Nicky Nicole, le ha convertido en uno de los artistas más queridos y escuchados en España.

Patrocinan el evento el Gobierno de Canarias, Canarias Avanza con Europa, Unión Europea, Cabildo de Tenerife, Tenerife Despierta Emociones, Promotur-Turismo Islas Canarias, Instituto Canario de Desarrollo Cultural (ICDC), Ayuntamiento de Adeje, Costa Adeje, Archipiélago renting, Binter, Fred Olsen Express, y I Love the World.





JOAN PIQUER

Maestro de Reiki y guía espiritual experto en cultura japonesa

Joan Piquer es conferenciante; divulga lo que ha descubierto en Japón sobre Reiki Tradicional. En su formación ha podido completar más de 20 maestrías, muchas de ellas directamente en Japón y otras sobre temas espirituales o vinculados a las terapias naturales, como la hipnosis, las regresiones o la cábala. Pero no acaban ahí sus éxitos: Ha conseguido nombramientos como el de perito judicial en Reiki o la diplomatura en Medicina Tradicional China (MTC), formándose y especializándose de manera presencial en Pekín (China). Es Presidente y fundador de la Asociación de Reiki y Tradiciones antiguas reconocida por el Ministerio del Interior.



También ha escrito 8 libros, entre ellos el más destacado hasta el momento es "La verdad sobre el Reiki" de la Editorial Shinden, publicado en el año 2014. Ahora mismo se encuentra a la espera de publicar su noveno libro sobre Reiki Egipcio, que verá la luz este 2024.

Actualmente tiene su escuela en el centro de Barcelona, donde imparte cursos y terapias de forma presencial y a distancia. Además, organiza viajes iniciáticos y espirituales a Japón y a Egipto, en grupo y de manera privada, para que la gente pueda conocer la verdad sobre el Reiki.

ERES MAESTRO DE REIKI, Y LA REALIDAD DE ÉSTA TERAPIA SEGÚN TÚ LA HAS VIVIDO ES MUY DISTINTA A LO QUE NOSOTROS CONOCEMOS. HÁBLANOS DE LA DIFERENCIA DEL REIKI DE OCCIDENTE Y EL QUE TÚ HAS TRAÍDO DESDE JAPÓN.

Para Japón, ser maestro de algo supone una responsabilidad basada en una experiencia real donde siempre hay un esfuerzo extremo. En caso contrario, no es posible acompañar el término de maestro. En ocasiones tiene que ver con la edad, pues según su cultura una persona joven no puede ser maestra en algo simplemente porque no ha tenido el tiempo suficiente para esforzarse al máximo en ese tema. Sin embargo, una persona más adulta ya tiene a sus espaldas los años de experiencia necesarios para haberse desarrollado en su cometido.

En Reiki sucede algo parecido, para considerarse maestro de esta tradición en Japón se te demandan promesas, compromiso, esfuerzo, muchas pruebas a superar, años de práctica... Los practicantes de Reiki, sin embargo, no tienen por qué pasar por las mismas pruebas que alguien que aspira a ser maestro. Aquellas personas a las que solo les interese mejorar su vida y obtener un crecimiento personal práctico, así como aprender a equilibrarse energéticamente a uno mismo o a los demás.

Las diferencias del Reiki Occidental con el Japonés son innumerables, no es únicamente a nivel técnico, aspecto del que pude traer más de 40 formas para trabajar con la energía, entre ellas meditaciones o masajes, sino además una filosofía que



desprende un sentimiento profundo que en Occidente se desconoce, aunque algunas personas que aman el Reiki se han podido acercar a esta energía misteriosa.

¿CONSIDERAS QUE SE UTILIZA EL REIKI CORRECTAMENTE EN NUESTRO PAÍS? Y TÚ, QUE HAS ESTADO TAN CERCA DE CANARIAS, ¿QUÉ PIENSAS DE CÓMO LO UTILIZAN EN NUESTRAS ISLAS?

El Reiki tal y como se practica en Occidente, así como en Canarias a nivel de terapia alternativa normalmente está enfocado a solucionar el problema o a mejorarlo, y esto es algo totalmente erróneo teniendo en cuenta la tradición, ya que el Reiki Japonés se usa sin intención. Lo que quiero decir es que se acompaña en el proceso, dejando que la energía por sí misma vaya al origen del problema y que el destino sea el que tenga que ser, o sea que somos

acompañantes de procesos y sí que es verdad que aquí ocurren cosas.

En el Reiki Occidental, sin embargo, normalmente el terapeuta pone toda su intención forzando la energía para que cumpla con lo que se supone que se desea en el momento, que la mayoría de las veces es obtener un resultado “milagroso”, pero eso no es Reiki.

Otra cosa curiosa es que se espera de nosotros que tengamos poderes paranormales o que seamos capaces de ver otras realidades; esto tampoco tiene nada que ver. Las personas que hacemos Reiki somos totalmente normales, y nuestro trabajo con esta cuestión consiste simplemente en ser feliz y estar en armonía y equilibrio, mientras que compartimos esta energía para que otros lo sean también. Esto se logra en una sesión o curso, ya sea presencial u online, con unos resultados igual de interesantes.

HAS ESTADO EN JAPÓN 17 VECES, POR LO QUE CONOCES A LA PERFECCIÓN SU CULTURA, ¿QUÉ ES LO QUE DESTACARÍAS DE ESTE PAÍS Y POR QUÉ NOS RECOMENDARÍAS VISITARLO?

En Japón destaca la gran atmósfera espiritual, que está por todas partes: sus templos, la amabilidad y cortesía de sus gentes, la paz y sosiego que se respira incluso en las horas punta, donde podemos encontrarnos en metros y trenes llenos de gente, su gastronomía y sus ceremonias religiosas, que crean un gran impacto en nuestra mente. Todas estas cuestiones son interesantes a nivel turístico, pero aún así hay personas a las que les llaman la atención otros aspectos que podrían hacer que el viaje no fuera tan satisfactorio si se va como un visitante ordinario que pretende solo vivir unas vacaciones sin más.

Por eso me siento muy satisfecho con la propuesta que ofrezco para que la gente me acompañe a Japón y no solamente vivan el aspecto cultural, sino que además se impregnen de la espiritualidad a través de un viaje iniciático incomparable con cualquier otra



propuesta que pueda haber, inspirada en un hombre llamado Mikao Usui, creador del Reiki, donde seguimos sus pasos realizando un peregrinaje donde imparto iniciaciones y formación en Reiki Tradicional dentro de los templos, hacemos prácticas, meditación y rituales. Las opiniones son favorables y suelen coincidir cuando dicen "el viaje ha superado todas mis expectativas".

¿CUALQUIER PERSONA PUEDE INSCRIBIRSE EN ESTOS VIAJES?

Hay gente que ha venido a los viajes que ofrezco y sin interesarles el Reiki de antemano, han disfrutado a veces más que las personas a las que sí les interesaba, por lo tanto sí, son viajes a los que puede venir todo el mundo, ya que además de la parte espiritual el aspecto cultural es tan grande que enriquece el viaje de manera muy satisfactoria.

Conocer los secretos de la cultura japonesa, así como lugares de poder que emanan una energía especial, hacen que los viajes que realizo a nivel de grupo o a veces en privado ofrezcan experiencias únicas para todo tipo de personas, desde el más escéptico y materialista al más espiritual y místico.

HOY EN DÍA GRACIAS A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS NO HAY DISTANCIA, ASÍ QUE ADEMÁS DE LA FORMACIÓN PRESENCIAL, TAMBIÉN OFRECE FORMACIÓN ONLINE A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA DE ZOOM EN DIRECTO DESDE CUALQUIER PARTE DEL MUNDO. HÁBLANOS DE TUS TERAPIAS Y LA FORMACIÓN.

Normalmente la gente me conoce gracias al trabajo realizado de casi 20 años en Reiki, donde he dado cursos y terapias a muchas personas, también a nivel internacional en lugares como California o México, donde vinieron



muchas personas con un gran entusiasmo por el Reiki. Lo cierto es que he viajado por toda España dando cursos de Reiki, allá donde se forme un grupo de estudiantes de un mínimo de 10 personas me desplazo para ofrecer la formación, esto ha sido posible en Madrid, Galicia, Asturias, Murcia, Valencia y Canarias, entre otros destinos.

Un nivel básico avanzado se puede recibir en tan solo dos días de formación, por eso se hace normalmente en un fin de semana, aquí la persona ya sale cualificada para tratarse con Reiki a ella misma o a otras personas. Cuando los grupos no se llegan a consolidar o la distancia es muy grande tenemos la opción de poder hacer la formación online en directo, aquí tengo alumnos que son de Estados Unidos y otros lugares, a los cuales no he conocido personalmente, pero tenemos un trato muy entrañable gracias a la tecnología. La formación online es como estar cara a cara de manera presencial, pero en realidad nos estamos viendo a través de la pantalla de un ordenador, creo

que el Reiki del futuro será así. Aunque todavía tenemos la opción de hacerlo presencial y esto también es una gran suerte.

Mi escuela está en el centro de Barcelona y suelen venir personas de diferentes partes del mundo, a veces incluso ha habido temporadas en las que han venido más personas del extranjero que de la zona. Aquí imparto los cursos en un ambiente diríamos familiar, con grupos reducidos de personas y a veces también en privado. Trabajo todo el año y me adapto a los diversos horarios según la demanda para que no haya inconvenientes a la hora de recibir la formación o las terapias que realizo.

Las terapias que más suelo ofrecer son las que tienen que ver con Reiki, Hipnosis y Regresiones, aunque también realizo rituales de protección energética o resolución de situaciones complejas. Tanto el Reiki como todo lo expuesto se puede realizar online de manera exitosa para aquellos que estén lejos.

Carolina Uche Aquino



Habitaciones renovadas
Wifi gratis
Aire acondicionado



Hotel Verol

TU HOTEL DE CIUDAD EN LAS CANTERAS

TAPAS - BAR

AMBROSÍA

C/ Sagasta, 25, Las Palmas G.C.



Desayuno Buffet
Cañas y tapas
Terraza próxima a Las Canteras
Copas

Regálate un “Momento Nagomi”

Hace solo unas semanas nació Nagomi Moment, una nueva tienda online emergente sólo para residentes en las Islas Canarias. Ofrece una selección de productos elegida con mucho mimo, entre los que destacan las **velas aromáticas de la conocida marca Book & Glow, que cuenta con más de 40.000 seguidores en Instagram**, y cuyos aromas se inspiran en novelas, momentos perfectos y experiencias viajeras. Además, acaban de lanzar una nueva colección llamada Los Archivos, que se inspira en géneros literarios y que está gustando mucho entre el público.

Las velas aromáticas se utilizan a menudo para crear un ambiente relajante y pueden formar parte de una rutina de bienestar. Su aroma puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo, reducir el estrés y contribuir a un ambiente saludable en el hogar, además de ser el complemento perfecto para los hobbies que disfrutes en casa.

En Nagomi Moment también apuestan por la artesanía local, exclusivas láminas de caligrafía japonesa realizadas por una experta en shodo y originales artículos de papelería y menaje, como los palillos personalizados con tu propio nombre en silabario japonés. También hay espacio para los más soñadores, con artículos de Alicia en el País de las Maravillas o El Principito.

Al equipo de Nagomi le apasiona la cultura japonesa y su enfoque en la perseverancia y la resiliencia. *“Buscamos compartir un pedacito de esa filosofía de vida contigo, creando un espacio donde encuentres tranquilidad, equilibrio emocional y bienestar, llenando tu hogar de magia y realzando el valor de los artículos cotidianos, que te permitan disfrutar al máximo de tu día a día”.*

Principal objetivo

Como consumidores, se han topado en muchísimas ocasiones con los problemas que suponen las compras online y los trámites aduaneros al pedir desde Canarias, desde las interminables esperas hasta los gastos de gestión. Así que, animados por sus propias experiencias, buscan eliminar esos tediosos procesos, sobre todo en productos como las velas aromáticas, que están gravadas con impuestos y suponen un coste extra cuando el cartero llama a la puerta. “En Nagomi Moment no debes preocuparte por las aduanas ni las esperas, solo se abona el pedido y los gastos de envío insulares. ¡Recibes tu paquete en 24 – 72h!”.

¿Qué significa Nagomi?

Esta palabra japonesa se traduce como “calma” o “paz interior”. Representa la armonía entre el corazón y la mente, siendo eso lo que buscan ofrecerte en tu día a día, *“que disfrutes cada momento como algo especial y que seas capaz de crear tus propios Momentos Nagomi”.*

“Imagina encender la vela perfecta para ver una película, disfrutar de un desayuno en una taza bonita o elegir nuevo marcapáginas para tu próxima lectura. Estos pequeños gestos cotidianos pueden llenar tu “kokoro” (corazón) de alegría y serenidad”.

“Invitamos a los canarios a descubrir lo que Nagomi Moment tiene para ofrecer. Visita nuestra tienda online en nagomimoment.es y encuentra ese elemento especial que aportará armonía y bienestar a tu espacio. También pueden seguirnos en Instagram, donde además de las novedades que recibimos, compartimos consejos y TIPS”

MUOM

ESTUDIO COACHING INTEGRAL

Coaching ejecutivo, empresarial y personal, psicoterapia, nutrición, psiconutrición, talleres y formaciones, salud y bienestar.

Mónica Cabrera Martín

+34 621 096 947/600 463 760

@moomcoaching

moomstudio.com

Tomas Miller, 18 LPGC





Un año de integración y transformación en Fusión Integrativa

En su primer año, Fusión Integrativa ha sido testimonio de la capacidad del cuerpo y la mente para sanar, fortalecerse y florecer a través del movimiento consciente y la integración de disciplinas. En este oasis de bienestar, ubicado en las afueras de la ciudad, a tan solo 5 minutos, Tafira acoge con su cariño nuestro estudio. En él, se fusionan el Pilates, la danza, el yoga y los columpios, creando un espacio único donde la salud física y emocional se convierten en prioridad.

Desde el comienzo, Fusión Integrativa ha sido más que un estudio de Pilates y yoga; ha sido un santuario donde los cuerpos encuentran equilibrio y las almas encuentran paz. La visión de fusionar disciplinas ha dado lugar a una experiencia holística que aborda las necesidades únicas de cada alumno, permitiendo un enfoque personalizado en cada sesión.

Las clases privadas ofrecidas por Fusión Integrativa dan fe de este compromiso con la individualidad. Cada alumno se sumerge en su propio viaje de autodescubrimiento y transformación, guiado por la mano de Inma Brisson, fundadora e instructora del estudio. Con una atención personalizada y una profunda comprensión de las

necesidades de cada alumno, Inma ha creado un ambiente donde la confianza florece y los límites se desvanecen.

La fusión de disciplinas como el Pilates, la danza y el yoga no solo fortalecen el cuerpo, sino que también nutren el espíritu. A través del movimiento consciente, los alumnos exploran la conexión entre el cuerpo y la mente, encontrando armonía y serenidad en cada movimiento. La inclusión de columpios en las clases ofrece una dimensión adicional de libertad y juego, permitiendo a los alumnos experimentar la ingravidez y liberar tensiones físicas y emocionales.

A medida que Fusión Integrativa celebra su primer aniversario, es evidente que está dejando una bonita huella en la comunidad del bienestar. Los testimonios de alumnos satisfechos hablan de una experiencia que va más allá de la simple actividad física; es un viaje de autocuidado, empoderamiento y transformación. Con un enfoque en la individualidad, la integración y el bienestar integral, Fusión Integrativa continúa siendo un faro de luz en el camino hacia una vida más saludable y equilibrada.

Cada día en el estudio es una oportunidad para nutrir la confianza de nuestros alumnos y ayudarles a alcanzar sus objetivos de bienestar. Es un honor acompañarlos en su viaje, celebrar sus logros y apoyarlos en los desafíos que enfrentan en el camino hacia una vida más plena y saludable.

El sábado 27 de abril, tuvimos el placer de celebrar nuestro primer año en un pequeño acto, envueltos en una atmósfera acogedora que nos hizo sentir EN CASA. Amigos, familia y alumnos nos reunimos para brindar por los logros alcanzados y compartir las experiencias de este increíble año. Fueron momentos mágicos donde pudimos reflexionar sobre el viaje que hemos emprendido juntos y la mejor excusa para celebrar el presente y brindar por el futuro prometedor que nos espera.



Quiero aprovechar para expresar mi agradecimiento a todos los que forman parte de este proyecto tan bonito. A mis alumnas, por confiar en mí y permitirme ser parte de su viaje de transformación. A mis amigos y familiares, por su apoyo incondicional y su presencia en este día tan especial. A Santiago, mi compañero y cómplice en este camino, por creer en el proyecto desde el primer día, hacerlo suyo y cuidar con cariño cada detalle, que hace que Fusión Integrativa sea un lugar tan especial. Y a todos los que han contribuido a hacer de Fusión Integrativa un lugar donde el movimiento, la salud y la comunidad se entrelazan en perfecta armonía.

Lo que realmente nos define es nuestro compromiso con el bienestar integral de cada persona que cruza nuestras puertas. Gracias por ser parte de la Fusión. Donde el movimiento se convierte en arte, la confianza se transforma en fuerza y el viaje se convierte en un baile de autodescubrimiento y crecimiento.

Con cariño,

Inna Brisson

@unarubiaconmechas



Fusión Integrativa

Inna Brisson

fusion_integrativa
by @unarubiaconmechas



Fusionamos la danza, el yoga,
el pilates y los aéreos
para que tu práctica diaria
sea más consciente
y beneficiosa para ti.

C/ Goya 16, Tafira, Las Palmas | 677 011 209



Alimentación, nutrición y organización

Una forma muy habitual de empezar las consultas es cuando el cliente en la encuesta dietética que les hago inicialmente, me comenta que ellos comen bien y justo en ese instante comienzo a explicarle que hacer buenas elecciones de alimentos no nos asegura que hagamos un buen reparto de los nutrientes.

Organización de la información

Sé que no es algo muy habitual, pero me parece muy importante que en la primera consulta ellos aprendan a diferenciar esos conceptos y así entenderán mi forma de trabajar los menús a través de los cuales, y según protocolo, se establecen los objetivos, ya sea aprender a comer, querer bajar de peso, controlar la tensión, la diabetes o una correcta alimentación en el mundo del deportivo.

Diferencias

Explicar la diferencia entre alimentación y nutrición, ya que es un concepto que parece que es lo mismo, pero no lo es, y una vez conocidas las diferencias podemos tomar mejores decisiones y entender un poco más el proceso de alimentación y como trabaja nuestro metabolismo.

La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen nuestras necesidades, y ejercen una función en nuestro cuerpo, estos nutrientes son las proteínas, hidratos de carbono y grasas, y dependiendo de nuestro objetivo se hace una distribución u otra. La alimentación, por su parte, es el acto de comer y elegir buenos alimentos para así tener una buena nutrición. Dependiendo de la calidad de ésta hará que tengamos mejor o peor composición corporal y estemos más o menos saludables o con más o menos energía. De ahí a la importancia de hacer una correcta elección. Siempre digo que esto debería ser una asignatura más en los colegios, desde bien pequeños darle la importancia que tiene,

pues nuestra vida gira en torno a los alimentos, comidas en casa, reuniones familiares y un sinfín de actos que implican el acto de comer. Para mí la educación nutricional es el pilar más importante de esta profesión y que debe ser promovida en consulta, dedicar jornadas en las ferias de la salud a entender esta distribución. Aunque cada vez hay más información, no debemos de dejar de insistir nosotros como dietistas para que esta labor se lleve a cabo. Así, de esta forma y desde mi punto de vista, no viviríamos constantemente a dieta, sino seríamos dueños de elaborar nuestro propio menú saludable.

Actualmente estoy muy enfocada en el mundo deportivo, con especial atención en el entrenamiento de fuerza, pues he experimentado por mí misma cómo mi cuerpo ha ido cambiando una vez he estado atenta a esta distribución de los nutrientes, pues como bien comenté antes, cada uno tiene una función importante, y no debemos de prescindir de ninguno de ellos. No es lo mismo comer bien que distribuirlos de forma correcta, y que esa distribución la podamos mantener en el tiempo. Para estar sanos y fuertes debemos cumplir con todos los pilares básicos, como son alimentación, deporte y descanso. Si una de éstas cojea no veremos los resultados deseados.

Me gustaría ya por último dar unos simples consejos para la elaboración de nuestro menú saludable, porque todo comienza en el momento que elegimos lo que vamos a comprar en el supermercado. Una correcta selección de frutas, verduras, legumbres, buenas fuentes de proteínas y grasas. Tenemos muchas posibilidades saludables que nos facilitan la elaboración de nuestros platos, sólo es cuestión de saber cuáles son y aprovecharlas. Por eso es tan importante acudir a un profesional de este ámbito y te ayude a organizarte y enfocarte en tu objetivo.

Leticia Calderín Pérez

TÉCNICO ESPECIALISTA EN DIETÉTICA

AIRVEMA
INSULAR S.L.



AGUA CALIENTE SANITARIA
AIRE ACONDICIONADO
CLIMATIZACIÓN DE PISCINAS
MANTENIMIENTO
FRÍO COMERCIAL
VENTILACIÓN

C/ General Bravo, 113 - Pl. Barranco de la Gallina - Telde
928.674.502 | airvema.com

Principales recomendaciones para viajeros con movilidad reducida

CONOCER SUS DERECHOS, PLANIFICACIÓN CON ANTELACIÓN Y AYUDAS TECNOLÓGICAS SON ALGUNAS DE LOS CONSEJOS DE VIAJE PARA LAS PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA (PMR)

Ha comenzado oficialmente la temporada oficial de los viajes acompañados del buen tiempo. Por ello, Rehatrans, la compañía líder en España en adaptación de vehículos para personas con movilidad reducida (PMR), enumera, para este colectivo, las principales recomendaciones para tener en cuenta a la hora de embarcarse en una nueva aventura viajera.

Las personas con movilidad reducida, por ley, tienen derecho a viajar en avión, tren, autobús, autocar, o barco como lo hace cualquier otra persona. En estos casos, cuando se adquiere un billete de viaje, según la Unión Europea, el proveedor de este debe facilitar a las PMR toda la información general en formato accesible, además de toda la información de las instalaciones específicas que dispone a bordo.

Normalmente, para los viajes en avión, las PMR cuentan, entre otros, con derecho a asistencia gratuita de equipaje, durante el embarque y el desembarque, durante el vuelo y en los aeropuertos, incluso servicios de asistencia en tierra si se viaja con un perro guía.

En tren, la asistencia gratuita incluye ayuda para entrar y salir del tren o hacer un transbordo. También la asistencia a bordo y en la estación antes y después del viaje. En barco ocurre de forma similar: asistencia gratuita para embarcar, desembarcar, hacer transbordo, a bordo y en el puerto.

Respecto a los autobuses y autocares las PMR tienen derecho a asistencia gratuita en viajes de largo recorrido (250km como mínimo). También cuentan con derecho a asistencia en estaciones y terminales y, además, la empresa de autocar, según la Unión Europea, debe permitir que una persona adicional viaje gratuitamente si es condicionante para la seguridad del viajero, que de otro modo impedirían su viaje.

Para los desplazamientos en taxi, es importante recordar que, en España, por ley, todos los municipios españoles con más de 50.000 habitantes deben cumplir con un mínimo del 5% de taxis adaptados. Para encontrar estos vehículos, actualmente en los buscadores web existen varios servicios de los llamados 'Eurotaxis'.

Planificación y comunicación con antelación

La planificación en los viajes para las personas con movilidad reducida es un asunto prioritario, e incluye la comunicación

de las necesidades específicas del pasajero desde el primer momento, con el proveedor del viaje que se haya elegido.

En caso de que el viaje sea en el vehículo propio o familiar, se debe contar con un coche adaptado, que cumpla con todas las garantías de comodidad y seguridad para el usuario, ya sea como conductor o pasajero.

Para cualquier viaje que no incluya vehículo propio o familiar, la recomendación general, avalada por la Unión Europea, es ponerse en contacto con los proveedores de billetes en una media de al menos 48 horas antes de la salida para comunicar la asistencia requerida y presentarse con la antelación que se sugiera en cada caso.

Respecto al destino elegido, el alojamiento debe ser accesible y es vital contar con un plan que incluya una lista con las atracciones, monumentos, restaurantes y sitios de ocio accesibles.

Aplicaciones tecnológicas

Asimismo, existen diversas aplicaciones tecnológicas para ayudar en los viajes a las personas con movilidad reducida. 'Google Maps', por ejemplo, dispone de una función llamada 'Lugares accesibles' para conocer la accesibilidad de los lugares que se visitan. Es recomendable que las PMR o su entorno cercano hagan una búsqueda con antelación de las aplicaciones que pueden funcionar en cada situación particular.

A grandes rasgos hay algunas aplicaciones útiles como; 'EsAccesible App' que valora la accesibilidad de lugares de ocio; 'ONCE-Cidat' metro con información sobre las líneas de metro, estaciones, mapas y rutas en Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla o Bilbao; 'Tur4all' creada por la Plataforma Representativa Estatal de Personas con Discapacidad Física que incluye puntos turísticos adaptados de todo tipo como bares, restaurantes, playas, museos; 'Equalitas Vitae' que incluye hoteles y casas rurales adaptadas, playas, espacios naturales; o 'Park4Dis' que localiza las plazas de parking disponible para PMR.

En todo caso, lo importante es que, con una buena organización y planificación anticipada, las personas con movilidad reducida puedan disfrutar con total plenitud en sus viajes.

SITCA

SITCA cierra el año 2023 con el mayor crecimiento de sus casi 25 años de historia

El Consejo Sindical de SITCA acaba de aprobar el balance de resultados del pasado ejercicio, después de esperar a la publicación de las elecciones sindicales celebradas en diciembre de 2023. La familia de SITCA está de enhorabuena, ya que los resultados que arrojan el cierre del ejercicio 2023 no podían ser más positivos. Nuestra Central Sindical ha experimentado el mayor crecimiento de nuestra historia, y ya tenemos casi 25 años. Realmente, el 2023 ha sido un año espectacular, con aumento en todos los registros, y hablamos de cifras que en algunos casos, como el número de afiliados, se sitúa casi en el 20% de incremento.

Las cifras son importantes, claro que sí, y sirven para podernos hacer una imagen, una visión concreta y medible de los resultados. Pero más allá de los números y los porcentajes, está la abrumadora tendencia al alza de SITCA, constatada en lo que nos hacen llegar tantos y tantos trabajadores y trabajadoras de Canarias, y también del resto de España, donde tenemos presencia y acción. Y lo que nos transmiten es la sensación de esperanza y de ilusión que de nuevo tienen, en muchos casos tras años de dejadez, desidia y abandono sindical por otras opciones que ya están de vuelta de todo, cansados y sin la energía ni el ánimo para la lucha sindical, más preocupados quizás en resolver situaciones personales que en la lucha por los derechos laborales, sociales y económicos de sus compañeros, que para esto están, supuestamente.

Por eso, aunque celebremos con enorme alegría estos números, celebramos también esa sensación de ser la esperanza y la ilusión de tantos y tantos trabajadores y trabajadoras de Canarias, que se acercan a nosotros buscando ese cambio que tanto necesitan.

Porque son estas personas las que luego hacen los números que a continuación les vamos a exponer, unas cifras de crecimiento que vienen a demostrar que el sindicalismo de SITCA, moderno, riguroso, coherente, serio y eficaz es el sindicalismo que la clase trabajadora está demandando, y nuestro trabajo de hormiguita, año tras año, década tras década, fieles a nuestros principios y valores, ha venido a cristalizar, casi 25 años después, en unos números que son el fiel reflejo de una trayectoria de trabajo abnegado por parte de toda la gran familia de SITCA. Pongamos, a modo de ejemplo, algunas cifras de 2023:

- Más de un 19% en incremento en afiliación y más de un 14% en incremento de delegados elegidos o incorporados a SITCA.
- Crecimiento de casi un 11% en estructura.
- SITCA ha estado negociando más de 70 planes de igualdad.
- SITCA ha estado negociando 73 convenios colectivos, entre los que destacan los cinco nacionales con empresas de ámbito estatal y los tres regionales de la Comunidad Autónoma, y estamos en la actualidad negociando otros 29 convenios, algunos congelados tras muchos años sin negociarse, y que esperamos cerrar en este año 2024.

En el ámbito jurídico:

- Más 140 denuncias a la Inspección de Trabajo.
- Más 1.900 denuncias presentadas a los Juzgados, con un porcentaje del 94% ganadas.
- Más de 20 conflictos colectivos.
- Cinco denuncias a la Fiscalía.
- Cinco denuncias llevadas al Tribunal Supremo y todas ganadas, y otras tres en trámite y pendientes de sentencia.
- 31 preavisos de huelga.

Como se puede ver, estos números reflejan no sólo nuestro crecimiento como Sindicato consolidado plenamente, sino la frenética actividad que hemos venido desarrollando este año, al igual que los anteriores. Si crecemos y si podemos desarrollar esta actividad es gracias al excelente y abnegado trabajo que realiza toda la familia de SITCA. Los cuadros sindicales de la ejecutiva y el consejo, militantes activos, abogados, licenciados en relaciones laborales, informáticos, departamento de prensa y, sobre todo, los cientos de delegados y simpatizantes que trasladan a sus respectivos centros de trabajo la filosofía de trabajo y seriedad de SITCA. A todos ellos queremos dar nuestro agradecimiento por su entrega para construir, entre todos, un Sindicato capaz de ofrecer a los trabajadores un abrigo ante la tempestad, un refugio donde cobijarse cuando llega la tormenta, y un abrigo donde encontrarán seguridad, confianza, trabajo serio y lucha por la defensa de sus intereses. Gracias a ellos nos hemos convertido en referente indiscutible en Canarias, y vamos camino de hacerlo también en el resto de España, pasito a pasito, como hemos hecho siempre, avanzando en la implantación en varias comunidades autónomas de la Península.

Antonio Rodríguez

SECRETARIO GENERAL DE SITCA





SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

¿Problemas laborales?

Afíliate a SITCA

C/ Prof. Lucas Arencibia, 13
928 680 763
TELDE, GRAN CANARIA



Calle La Marina N. 51
Esc. 2 planta 1 of. 12
922 289 917
STA CRUZ DE TENERIFE

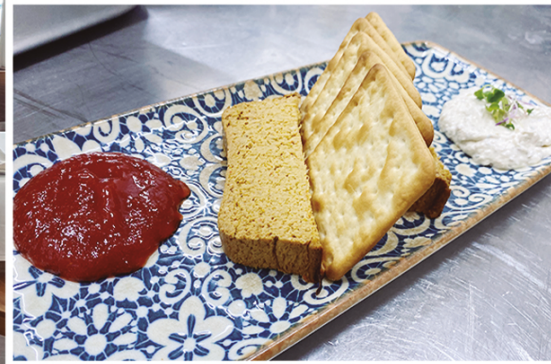
Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera

La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Local Climatizado
Comidas y postres caseros
Platos típicos canarios
Gran Bodega de vino

DYSTECA



Print

¡PRÓXIMAMENTE!

www.dystecaprint.com

Tu nueva página de personalización, con la garantía de **DYSTECA**



Calentando motores...

Estamos Trabajando
para ofrecerte un servicio de calidad.

Personaliza tus ideas con un solo click.

**IMPRESIÓN DTF
TEXTIL**

**CORTE Y GRABADO
LÁSER EN MADERA**

METACRILATO

MERCHANDISING

SUBLIMACIÓN



Metacrilatos con peana



Puzzles



Madera



Lienzos



Chapas
varios modelos



Piedra pizarra

Textil DTF



Bolígrafos



Reloj metacrílico

Y MUCHO MÁS...

SÍGUENOS EN REDES