



Periódico SoZio-Kultural

KonoZer.com

PRIMAVERA-VERANO

Nº 55 - DANDO PASOS

del 21 Marzo al 21 Septiembre 2016

RADIO desde 1986, TELEVISIÓN desde 1996, PRENSA desde 2001, INTERNET desde 2008

KONOZER.COM

KONOZER es un Medio de Comunicación (Prensa, Televisión, Radio e Internet) que desde 1986 edita y produce «Taller de Diseño Gráfico» con la «Confederación Masonica Universal», que se presenta cibernéticamente en www.konozer.com

CARGOS DE LA JUNTA DIRECTIVA Y DEL PERIÓDICO EN PRIMAVERA-VERANO 2016:

INMACULADA CASADO MULET: Presidenta del Taller de Diseño Gráfico, Directora General de KONOZER + KONOZER Prensa y Redactora de la EDITORIAL.

FRANCISCO JAVIER ALFRANCA GALLARDO: Secretario-Tesorero del Taller de Diseño Gráfico, Director de KONOZER RTV y Redactor de lo SOZIAL.

ENCARNA REQUENA MARTINEZ: Vicepresidenta del Taller de Diseño Gráfico, Directora de KONOZER.COM y Redactora del TALLER

MARIA LUZ LAHOZ FELEZ: Vocal del Taller de Diseño Gráfico y Directora - Redactora del KULTURAL de KONOZER.

MERCEDES GONZALEZ GUILÁ: Vocal del Taller de Diseño Gráfico y Directora - Redactora de OZIO de KONOZER.

JUAN ANTONIO CADIerno CASADO: Vocal del Taller de Diseño Gráfico y Director - Redactor del Klub KZ de KONOZER.

DEPÓSITO LEGAL:

PRENSA:
Z-1473-2001
DIGITAL:
Z-962-2008



1º ANIVERSARIO DE HORST CON SARA SANZ



CUENTOS DEL GRIAL DE SERGIO SOLSONA



LA MOTIVACIÓN MI MEJOR FUERZA LA UNIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ELEGANCIA

FRANCISCO JAVIER ALFRANCA GALLARDO: Secretario-Tesorero del Taller de Diseño Gráfico, Director de KONOZER RTV y Redactor de lo SOZIAL.

OBJETIVO 10.000 PASOS AL DÍA

Este año he descubierto Fitbit, una pulsera que me muestra los datos que va recogiendo de las actividades que voy haciendo en mi día a día, con una aplicación móvil o web suficientemente desarrollada, que me ayuda a interpretar estos datos de actividad y me aconseja y alienta a mejorar mi estado de forma y salud, cuando comienzas a usarla ya no puedes estar sin ella. Entre todas estas funciones destacaría, que mediante la app móvil de Fitbit poduedo ir seleccionando que alimentos o comidas ya preparadas voy tomar a lo largo del día. Fitbit dispone de una base de datos con infinidad de comidas y alimentos, categorizadas por país, de forma que podremos registrar las calorías que aportamos a nuestro organismo. Al comparar las calorías quemadas por mi actividad diaria (dato que me proporciona la pulsera) con las calorías que consumimo (registradas manualmente) compruevo en todo momento si mi balance calórico a lo largo del tiempo es positivo (aumento peso) o negativo (pierdo peso).

He utilizado dos modelos y comparto la experiencia.

Fitbit Charge una pulsera fija realizada de un material similar al de las correas de los relojes deportivos (elastómero), no tiene correas de remplazo. Monitorizaba de forma constante pasos, distancia, calorías, escaleras subidas y de los minutos activos. Sincronizaba inalámbrica (y automática) de datos con nuestro dispositivo móvil o PC vía bluetooth. Pantalla OLED y función de Reloj. Detección automática del sueño: Monitorizaba nuestro sueño sin necesidad de indicarle cuando nos despertamos o cuando nos acostamos. Alarmas mediante vibración. Identificador de llamadas: Notificación de llamadas entrantes si tienes el teléfono cerca (no recibe mensajes de texto o mails). Resistente al agua hasta 1 ATM (sólo salpicaduras). Pero al igual de un modelo anterior Fitbit Force tras los problemas debidos a los materiales utilizados finalmente les hizo retirarla del mercado, y me la sustituyeron por otra.

Fibit Alta, Es uno de los monitores de actividad física más elegantes que hay, una pantalla OLED resistente a arañazos, lige-

ramente curvada con una tecnología táctil que me permitirá explorar mi interfaz con pequeños toques sobre el dispositivo, ubicada en un chasis de acero inoxidable que podrá ser reemplazado fácilmente la versión estándar trae una correa de silicona, aunque tengo la posibilidad de comprar unas bandas de acero o de cuero. Monitoriza mis niveles diarios de actividad física, así como el sueño y mis sesiones de fitness. No incorpora un sensor GPS ni tampoco un monitor del ritmo cardíaco, pero trae algunas funciones adicionales que hacen que sea algo más atractivo que sus predecesores.

Uno a mi Fitbit, el objetivo mágico de 10.000 pasos al día que recomiendan.

«Los japoneses comenzaron a usar los 10.000 pasos varios días, como parte de una campaña de marketing! (para ayudar a vender podómetros). Sin embargo, dado que la campaña inicial, las autoridades médicas de todo el mundo han acordado que 10.000 es un buen número para el cual apuntar. La Asociación Americana del Corazón utiliza los 10.000 pasos métricos como una pauta a seguir para mejorar la salud y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, el asesino número uno de hombres y mujeres en América. 10.000 pasos al día es un equivalente aproximado a la recomendación del Cirujano General de acumular 30 minutos de actividad casi todos los días de la semana. Debería ser suficiente para reducir el riesgo de enfermedades y ayudar a llevar una vida más larga y saludable. Los beneficios son muchos: un menor IMC, la reducción de tamaño de la cintura, aumento de energía, y menos riesgo para la diabetes tipo II y enfermedades del corazón. De hecho, un estudio del método de 10.000 pasos al día realizado en 2010 reportó beneficios para la salud concluyentes».

A menos que se tenga un estilo de vida muy activo o profesional, es probable no llegar a 10.000 pasos en un día determinado sin poner un poco de esfuerzo en la actividad. Pero es cómodo, sencillo y gratuito.

Yo me unido al cambio de estilo de vida Fitbit y todos los días salgo con mis compañeros a caminar, pasear los perros, o vamos andando a ver actividades culturales para plasmar en nuestro periódico o nuestras webs, y animo a mis lectores a que se unan a trabajar hacia el logro de 10.000 pasos día.

¡Bien por todos los que se unan! .





INMACULADA CASADO: Presidenta del Taller de Diseño Gráfico, Directora General de KONOZER + KONOZER Prensa y Redactora de la EDITORIAL.

PASEANDO CON PERROS

KonoZer regresa después de un largo tiempo de duelo por la memoria de mi esposo Don Antonio P. Gomes da Silva. Con una Gran Fuerza de Movimiento que ha podido ser alcanzada además de por el apoyo constante de mi hijo Juan, por la presencia de su perro DRACO, descubrirlo, cuidarlo y sacarlo a pasear todos los días me ha dado alas.

DRACO es un Dragicevica, descendiente de un conocido criadero que desarrolla la calidad de los Rotweilers primitivos o Romanos de Servia-Montenegro (conocidos por ser los perros de la Orden del Dragón), no siguen el estándar oficial alemán de 1921, siguen el de 1883, donde se valoraban las características tipo molosoide, y se permitía tamaños más grandes.

Su PADRE: Ch. J. Thor de Bombolia, la BISABUELA PATERNA DE DRACO: Quira I de Breogan, y el BISABUELO PATERNO DE QUIRA I: Bronko od Dragicevica. DRACO tiene la misma cara que su padre. Su MADRE: Ch. Zara de Breogan, el ABUELO MATERNO DE DRACO: Ch J. Santo von der Alten Festung, y la ABUELA MATERNA DE SANTO: Ch. Hera od Dragicevica

Ch. J. Thor de Bombolia y Zara de Breogan tuvieron el 2 de marzo de 2016, 8 cachorros 4 machos + 4 hembras. DRACO con 1 mes, con 2 meses, con 3 meses, con 4 meses y con 5 meses (fotos de la derecha).





JUAN CADIERNO CASADO: Vocal del Taller de Diseño Gráfico y Director - Redactor del Klub KZ de KONOZER.

SER UN PASEADOR DE PERROS PROFESIONAL

Pasear perros para ganarse la vida es más que simplemente coger una correa o hacer algo de ejercicio. Tendrás que ser un amante de los perros que esté en sintonía con las formas caninas y estar listo para dirigir un negocio. No obstante, puede ser un trabajo gratificante para una persona dedicada que sea bien organizada, profesional, humana y orientada a los clientes peludos.

Abrirse paso:

1. Empieza a pasear perros o a cuidar mascotas de amigos y vecinos. Además de ser una forma fantástica de hacer algo de dinero extra, también estarás haciendo tu curriculum vitae. Menciona a tu nueva red que piensas hacer una carrera de esto. De este modo, si ellos se enteran de algún amigo que tiene perros o que pronto va a viajar, eso sería excelente. Ahora es el momento de hacer publicidad sin vergüenza. Con el tiempo, ya no tendrás que hacerla.

2. Considera unirse a una agencia. La forma más fácil de empezar a hacer dinero paseando perros es uniéndote a una agencia como Pointblank. Ellos por supuesto tomarán una parte del dinero que cobres; sin embargo, obtendrás experiencia y ellos manejarán todos los documentos legales. Si la agencia es para pasear o cuidar mascotas, únete. Haz una búsqueda simple en Google.

3. Considera una certificación o licencia. Obtener una certificación para manejar perros puede forjarte algo de credibilidad seria con tus clientes. Algunas escuelas, como la Canine Club Academy, ofrecen becas completas. Determinadas academias, como la DogTec, también te ayudarán a empezar tu propio negocio (si te interesa), además de enseñarte el protocolo y manejo de perros. Las clases duran cuatro días y están en todo Estados Unidos y en la Columbia Británica.

4. Conoce todo lo referente a tu ciudad. En primer lugar tendrás que conocer las leyes de tu ciudad cuando se trate de perros y sus paseadores. Algunas ciudades requieren que los paseadores de perros estén asegurados; no obstante, si trabajas con una agencia, es de esperar que ellos se encarguen de eso por ti. Sin embargo, si piensas hacerlo tú mismo, debes saber que es algo que no tendrás que tomarlo a la ligera. Conoce también el plano de tu ciudad. Conoce los parques para perros y los senderos interiores donde podrás jugar con tu nuevo amigo peludo.

5. Publicítate. Haz circular folletos o tarjetas de presentación para hacer que las personas sepan sobre tu negocio. Detén a los residentes que pasean a sus perros mientras paseas, preséntate y entrégales tu tarjeta de presentación. Empieza a hacer redes de tu negocio con tus amigos y familiares. Comienza de a pocos y deja que tu empresa se extienda mediante el boca a boca. Ofrécete con palabras clave en Google AdWords y compra un directorio pagado que muestre información y otras páginas web de paseadores de perros. Publica en Craigslist, Facebook e incluso en los tablones de anuncios de las veterinarias.

6. Consigue una buena página web. Internet se está volviendo cada vez más en la primera parada obligada de las personas y les sirve al tomar decisiones. Cuando elijas un nombre de dominio, busca uno simple. Por ello, elige uno con palabras clave relevantes (así tu página web aparecerá en la primera página de Google). Las primeras impresiones cuentan y, tu página web es un reflejo de tu servicio, esta debe presentar tus valores fundamentales (como la amabilidad y profesionalismo) y lo que tienes para ofrecer. Mejórala con imágenes o incluso con un video para que así las personas puedan tener una idea real de tu servicio y de ti.



DRACO



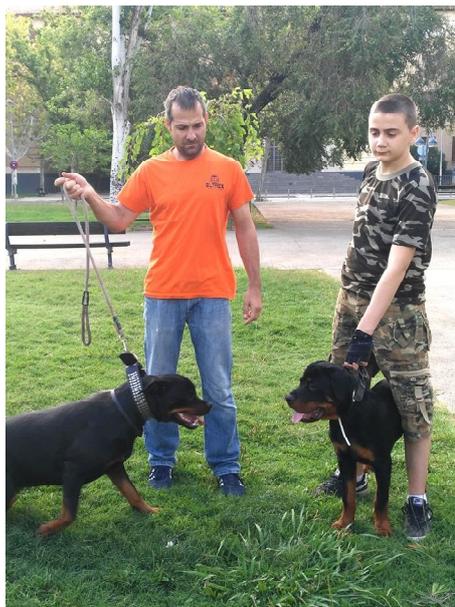
5 meses



TRISTAN



7 años



PASEANDO CON PERROS

Por Juan Cadierno Casado

Draco es mi perro, un Rottweiler fuerte y fiel. necesita mucha sociabilización, y juego con grandes perros. Llego a la familia con 1 mes y 1 semana, y día a día nuestra relación se fortalece. Es fácil educar a un cachorro, solo es necesario tiempo y amor. Draco con 2 meses conociendo a Quira de 1 año. Draco (5 meses) y Quira (1 año), juego de Rottweiler (a la izquierda). Tristan es un golden retriever dorado de 7 años, muy activo, que hay que darle largas caminatas, para que fortalezca sus huesos, se canse y duerma bien. Mínimo 4 horas al día de paseo.

Tristan me recuerda a mi perro Merlin (2003-2016), que ha sido mi compañero durante mas de 13 años.

Tristan estaba tan guapo después de su baño, masaje y cepillado, que ligo con una bella Golden Retriever Blanca preciosa.

Tristan (7 años) y Moira (6 años), juego de Golden Retrievers El gran trabajo de los perros terapia (a la derecha).Tristan y Moira. Siempre nos recordaran a Merlin y a Nana.

Merlin Saturno de la Albahaca y Nana Enia de Cueva de Elfo (a bajo).





MI PERRO ME MANTIENE SANO

Sacar a pasear a un perro es una tarea que tiene muchos beneficios para la salud física y emocional. El movimiento lento y suave de la caminata ayuda a tonificar los músculos, proporciona oxígeno al corazón, y es beneficioso para los pulmones.

1. Puede frenar la diabetes

Las personas que tienen perro caminan más que las que no tienen y quienes lo sacan a pasear tiene tres veces menos riesgo de padecer diabetes, según un estudio de la Escuela de Salud Pública de la Universidad George Washington. Tres caminatas cortas después de las comidas serían muy efectivas para reducir el azúcar en sangre.

2. Presión arterial bajo control

Caminar a paso rápido durante 30 minutos es un excelente ejercicio para mantener bajo control la presión arterial, reduciendo el riesgo de accidentes cardiovasculares, según la Asociación Americana del Corazón.

3. Bueno para la salud cardíaca

Además de ser barato, dedicar un tiempo diario a pasear con tu perro sería el primer paso para un corazón sano, ya que aumenta su fuerza y capacidad de bombear sangre. Investigadores de la Universidad de Harvard hallaron que caminar a paso ligero durante 1 hora, 5 días a la semana, reduce la posibilidad de accidente cardiovascular.

4. Disminuye el colesterol

Una forma natural de ayudar a disminuir los niveles de colesterol malo en la sangre sería salir a dar un paseo con tu mascota, así lo recomienda el National Cholesterol Education Program (NCEP, por sus siglas en inglés), cada vez que la actividad aeróbica que se realiza al caminar es clave para regular los lípidos en el organismo.

5. Ayuda a perder peso

Pasear al perro sería igual de eficaz para la pérdida de peso que tener una membresía en un gimnasio, de acuerdo a un estudio realizado en la Universidad de Missouri en Columbia, EE.UU. La investigación demostró que los voluntarios que pasearon a los perros hasta 20 minutos diarios, 5 veces a la semana, perdieron 6 kilos en un año, lo que representaría casi 500 gramos al mes.

6. Mejora la resistencia física

Los perros son leales, cariñosos, inteligentes y pasear con ellos 5 veces por semana durante 3 meses mostró que mejora la capacidad y resistencia física en un 30% más que caminar solos o con un amigo, así lo afirma el Dr. Scott Bea, de la Clínica Cleveland en un estudio sobre la interacción humano-animal.

7. Tendrás huesos más fuertes

La actividad física, incluida una caminata con el perro, ayuda a fortalecer los huesos y músculos. Hacerlo a paso rápido una hora diaria 5 días a la semana es una buena forma de prevenir la osteoporosis, y si el paseo se realiza a plena luz del día, el beneficio es doble, ya que el sol activa la vitamina D que ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

8. Harás más ejercicio

Salir con frecuencia a pasear a tu perro te ayudará a ejercitar la parte superior del cuerpo al llevar la correa y la parte inferior al andar, así lo asegura el Dr. Bashir Zikria, profesor adjunto del Departamento de Ortopedia del Instituto Médico Johns Hopkins en Baltimore.

9. Combate la depresión

Una caminata tranquila en compañía de nuestra mascota puede ser un componente importante a la hora de combatir algunos síntomas de la depresión, así lo sugiere un informe publicado en la revista Mental Health and Physical Activity. Sus autores sostienen que es una distracción de las preocupaciones, lo que libera "hormonas del bienestar".

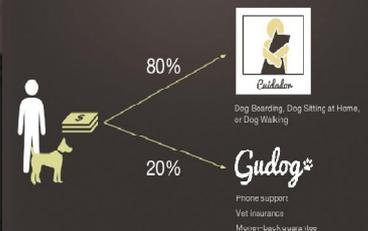
10. Para lidiar con el estrés

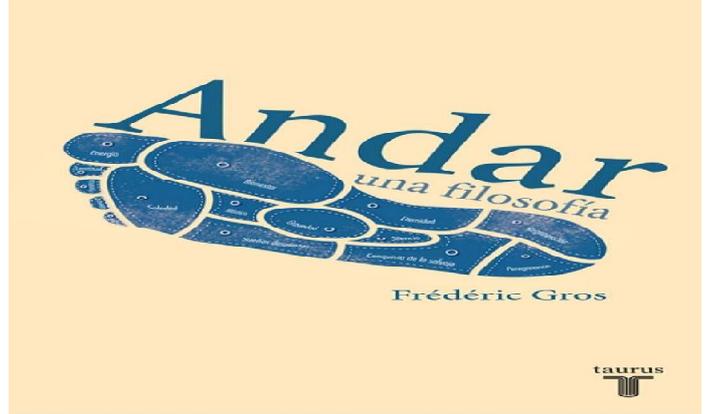
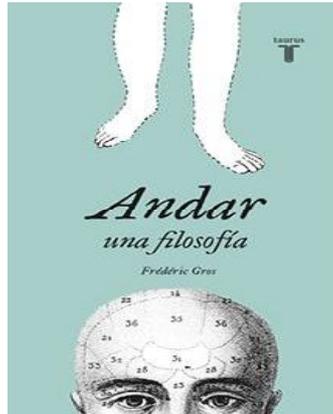
Pasear al perro también es útil para liberar tensión, reducir el estrés y la ansiedad. Aunque sólo sean unos minutos harás ejercicio, respirarás aire fresco y te distraerás. El estrés a largo plazo puede aumentar el riesgo de sufrir depresión y enfermedades cardíacas, advierte el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés).



Gudog

Cuidadores de perros cerca de ti, sin jaulas.





ENCARNA REQUENA MARTINEZ: Vicepresidenta del Taller de Diseño Gráfico, Directora de KONOZER.COM y Redactora del TALLER

ANDAR: «UNA FILOSOFÍA»

De Frederic Gros

Recomiendo un libro que os puede ayudar a cambiar vuestra vida caminando.

«Caminar es mucho más que poner un pie delante del otro. ¿Y si solo se pudiera pensar bien a través de los pies?»

Andar no exige ni aprendizaje, ni técnica, ni material ni dinero. Sólo requiere de un cuerpo, de espacio y de tiempo. Cada día son más los aficionados a caminar, y todos ellos obtienen los beneficios de esa propensión: sosiego, comunión con la naturaleza, plenitud...

Andar. Una filosofía es un recorrido (a pie), filosófico y literario, en compañía de ilustres autores como Rimbaud, Thoreau o Kant cuyo hilo conductor es el simple hecho de caminar. Andar como experiencia de libertad, como acto solitario y propicio para la ensoñación, como motor de creatividad...

Este libro es una celebración del paseo y una reivindicación de virtudes elementales que parecemos haber olvidado en esta época de prisas y de monotonía. Desde un enfoque cultural, Frédéric Gros se adhiere a la corriente de lo slow y nos invita a valorar las ventajas de la lentitud. «Para ir más despacio no se ha encontrado nada mejor que andar. Para andar hacen falta ante todo dos piernas. Todo lo demás es superfluo. ¿Quieren ir más rápido? Entonces no caminen, hagan otra cosa: rueden, deslídense, vuelen».

La crítica ha dicho...

«Un hermoso libro escrito para aquellos que aún no han partido.» *Le Figaro*

«Pasear y descansar en las aceras, entre los edificios, una celebración necesaria de la vida en la ciudad.» *El correo de Andalucía*

«Un libro inclasificable en el que la luz de la mañana ilumina las ideas.» *L'Express*

«Un admirable libro que entusiasmará incluso a los sedentarios empedernidos.» *Le Monde des Livres*

«Un paseo tranquilo, al ritmo de un pensamiento cálido y pertinente, que de manera eficaz toma tintes de delicado reproche hacia una sociedad en la que la velocidad, con demasiada frecuencia, se confunde con el olvido de la veracidad de las cosas, del yo y de los demás.» *Figaroscope*

«La fuerza de este libro consiste en invitarnos a inscribir nuestros pasos en itinerarios al mismo tiempo singulares y universales.» *L'Humanité*

«Un libro tan agradable como profundo.» *La Croix*

Caminar para estar más delgados

Caminar 30 minutos diarios viene a suponer un gasto de unas 1000 calorías a la semana. No es necesario andar 30 minutos seguidos, a no ser que queramos perder peso. Entonces tendremos que aumentar a 40-45 minutos y hacerlo de una sola vez, ya que la grasa depositada se empieza a quemar a partir de los 20-25 minutos después de haber iniciado una actividad. Nunca es tarde para empezar. Las personas que son sedentarias y empiezan a hacer actividad física de forma regular rápidamente obtienen beneficios similares que aquellas que siempre han sido activas. Caminar entre media hora y una hora al día sería lo más saludable. Los fines de semana, si te apetece y dispones de más tiempo, puedes alargar ese paseo porque los beneficios son múltiples. Si no estás acostumbrada al ejercicio físico será suficiente con pautar media hora diaria en las primeras horas de la mañana, cuando hace menos calor.

Caminar para vivir más despacio

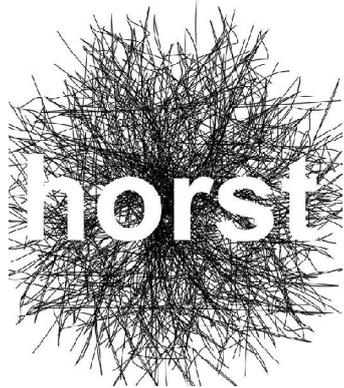
En los últimos años se ha puesto de moda el llamado "Slow Movement" o el movimiento lento, el desacelerar nuestra realidad para poder permitirnos disfrutar más de las cosas y del "aquí y ahora". Este concepto nos enseña a ser mucho más contemplativos, a desconectar y, a su vez, a entrar en contacto con nosotros mismos. Caminar nos ayuda a conseguir todo esto. Porque cuando andamos, solo importan el cielo, el camino que tienes por delante y tú misma.

Caminar como técnica para pensar

Al caminar, todo cobra importancia y todo se relativiza. Cuando empezamos a poner ese pie delante del otro, y los metros quedan ya a nuestras espaldas mientras vemos el horizonte en frente de nosotros, las cosas empiezan a cambiar en nuestra mente. Entramos en contacto con la tierra y con el cielo, y en el medio, está tu mente. Es entonces cuando estamos libres de molestias externas y cuando nuestra voz interna empieza a hablar y nos permitimos escucharnos. Caminar es poner kilómetros y océanos de calma a nuestro cerebro para que pueda pensar. Haces descubrimientos, te das cuenta de muchas cosas y tomas decisiones.

Caminar para entrar en contacto con nuestra parte instintiva.

Es entrar en contacto con nuestra parte instintiva. Una parte de nosotros se disuelve a medida que hacemos camino, se desprende lo artificial y queda nuestra esencia más pura. Lo que somos y lo que necesitamos. A su vez, cada paso que damos en esos caminos por los que elegimos caminar en nuestro paseo diario puede permitirnos entrar en contacto con nuestros sueños, quedando así menos alineados a nuestras obligaciones. Todo se relativiza. Se sabe, además, que la técnica de caminar se ha utilizado desde la antigüedad. Gracias a este ejercicio cotidiano, conseguían liberar la mente y meditar con mayor profundidad sobre la realidad, y sobre sus propias identidades. ¿Por qué no hacerlo nosotras también? Permítete ser más libre y sal a caminar cada día.



MARIA LUZ LAHOZ FELEZ: Vocal del Taller de Diseño Gráfico y Directora - Redactora del KULTURAL de KONOZER.

HORST 1º ANIVERSARIO PASEO ARTISTICO

Aquello que se hace con empeño nunca puede salir mal.
Un nuevo proyecto con identidad.

Horst significa nido en alemán, en alemán porque Berlín nos ha la mayoría de cosas que son este proyecto.

Nido porque será un refugio donde se van a valorar las cosas con carácter propio, un lugar donde vamos a aprender a volar.

Creativo de corazón, diseñador de profesión

Gonzalo Ínigo encabeza este proyecto, tras su andadura internacional vuelve a casa y nos trae todo lo aprendido con este innovador concepto de negocio.

Tenemos un plan

Horst aún a tres facetas en un espacio único que permite abarcar el proyecto en su totalidad: en el estudio nacen las ideas que se materializan en el taller y posteriormente se venden en la tienda.

Cualquier propuesta de evento que plantean nuestros clientes se convierte en una respuesta creativa.

Como un nido, Horst es también un lugar de aprendizaje donde diferentes maestros imparten workshops varias veces al mes.

El espacio de venta cuenta con una cuidada selección de objetos para el hogar, así como detalles que preparamos con mucho mimo.

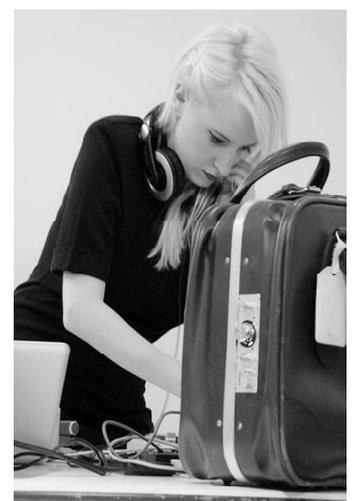
Además contamos con una zona de galería donde se expone la obra de diferentes artistas plásticos.



C/ San Jorge 26 de Zaragoza

876 705 661 | 672 394 487 | gonzalo@espaciohorst.com

<https://www.facebook.com/pg/espaciohorst>





GONZALO INIGO LOPÉZ

Un multidisciplinar creador zaragozano formado en nuestra Escuela de Artes y Oficios y el madrileño IED. Un soñador bregado desde su etapa berlinesa en multitud de propuestas como la que presentó en la Expo de Shanghai 2010, amigo de fusionar disciplinas como la arquitectura efímera e interiorismo, fotografía, diseño gráfico y edición, reforzando su personalidad rebelde y punk para decir mucho intensamente como en su proyecto de ilustración poética El Síndrome del Bicho Bola que ya presentó hace tres años en Mu-Las Armas y que le ayudó a sentir Zaragoza de nuevo como un puerto donde fondear con su equipaje de experiencias atesoradas. El Periódico de Aragón

Este escenario, promovido por Gonzalo Inigo y dedicado al diseño y el interiorismo, se transformó en galería. Heraldos de Soria

SARA SANZ HERGUEDAS

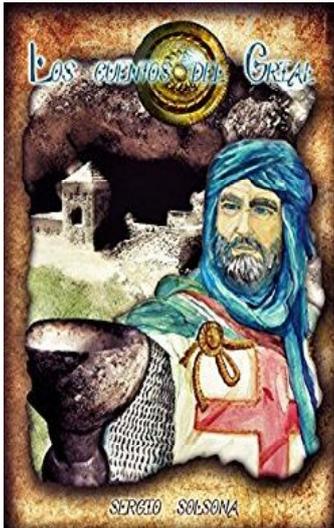
La obra de Sara Sanz, es parte del surrealismo pop, sus chicas siempre parecen pertenecer a mundos irreal. Heroínas de historias imposibles, donde el denominador común es esa mezcla de inocencia y crueldad contenida. En ellos podemos percibir la línea fina, entre el amistoso y el mal, en la que su arte de baja punta de puntillas.

Los temas tratados son diversos, pero siempre con un carácter íntimo y biográfico, sentimientos y pensamientos que van desde el miedo a la ironía, de la alegría a las lágrimas, de la desorientación a la autoafirmación.

Su trabajo se centra principalmente en la técnica de aerografía utilizando pinturas acrílicas, que les proporciona un aspecto aireado y delicado.

En resumen, quiere mostrarnos que la vida tiene sus luces y sombras; Ambos igualmente abrumadores y fascinantes, esta dicotomía hace del mundo un lugar digno de hablar ...





CUENTOS DEL GRIMAL DE SERGIO SOLSONA PASEO HISTORICO HARINERA ZGZ

Estuvimos con Sergio Solsona Palma, y fue mágico, cruzar el velo de la historia y el tiempo, con un libro lleno de pequeños cuentos. Microrelatos a caballo entre la investigación histórica y la ficción. Detrás de toda leyenda se esconde una realidad. Nosotros ya somos ya parte de esta cruzada en pos de recuperar el verdadero origen del mito. Una aventura a la búsqueda del Grial.

«Durante años nos han hecho creer que aquellos lugares no existían más que en la imaginación de los trovadores. Ahora las pruebas colocan la leyenda en el lugar que le corresponde. La corte errante del rey pescador, los caballeros de brillante armadura y las damas rescatadas por amor, recuperan su rostro borroso. Te invito a adentrarte en el mágico mundo que no esta tan alejado. A conocer los lugares donde realidad y leyenda se fusionaron. Una cruzada para recuperar el origen de esta fábula universal y rescatarla de donde nunca debió salir».

«Olvida todo lo que creías saber de Arturo y su mesa redonda. Acércate a una nueva visión. Sé partícipe de esta batalla por la verdad. Responder a la pregunta que se formuló hace siglos ¿A quién sirve el Grial? nos permitirá llegar a encontrar el tesoro. Te invito a conocer unos cuentos no tan irreales. Partimos en la búsqueda de la memoria y el honor de un héroe legendarios».

El acto tuvo lugar en el marco incomparable de la Harinera de Zaragoza el nuevo centro cultural del barrio de San José.

Ver, hacer, conversar, conocer y participar son los ejes fundamentales de la programación de la Harinera ZGZ. Se trata de un equipamiento 100% público, que no es un centro cívico ni una casa de cultura sino un "espacio creativo dedicado a la cultura comunitaria" donde no habrá usuarios sino personas que forman parte del proceso. "La idea es darle la vuelta al concepto de ocupación porque es el propio ayuntamiento quien pone un edificio abandonado en manos de la ciudadanía".

Con un modelo de gestión que será "pionero, participado y participativo", que tiene tres pilares: el Ayuntamiento de Zaragoza (aporta 25.000 euros trimestrales), la asociación de vecinos de San José y el colectivo Llámalo H, compuesto por una treintena de agentes de ámbitos tan variados como la arquitectura, la danza, el teatro, las artes plásticas, la gestión cultural, el diseño gráfico, el audiovisual, el reciclaje creativo y la autoconstrucción. La programación se elabora de forma asamblearia con la idea de "manchase las manos, convirtiendo a los participantes en creadores y de transformar el espacio urbano" Uno de los puntos principales es la promoción de talleres que ofrezcan la oportunidad de disfrutar conociendo procesos y técnicas artísticas.





MERCEDES GONZALEZ GUILÁ: Vocal del Taller de Diseño Gráfico y Directora - Redactora de OZIO de KONOZER.

TAROT NEXUS

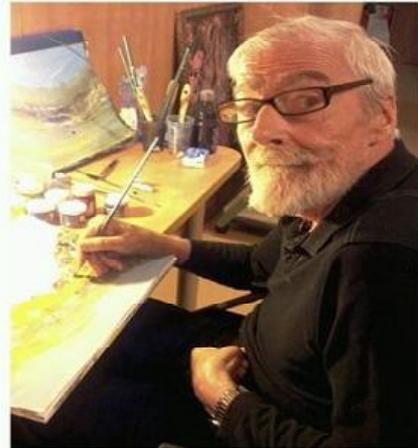
Abro esta sección presentando mi baraja del tarot:

1. Con ilustraciones de vanguardia.
2. Con simbología de los chcras, masonica y del desdoblamiento del tiempo.
3. Con todo el aporte original de los arcanos mayores.



EXPOSICIÓ DE PINTURA NATURALESABSTRACTA

20 de Maig - 20 de Juny
S.T.S SALOU Av. Pau Casals 3



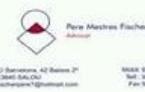
Manel Planells - Mau

Artista, pintor, escultor i poeta

El Testimoni d'una naturalesa viva i abstracta que s'endinsa en espais espirituals i mundans, d'una existència on tots som els protagonistes. Ara us convidem a fer un viatge, a endinsar-nos a la seva obra, veient-nos a nosaltres mateixos, emmirallant-nos i meditativus, davant una prosa poètica plasmada en pintura.

És crít

Inauguració, 20 de maig a les 18h.





IDP INSTITUTO DE DERECHO PÚBLICO
UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

MEGAFOR
security
FORMACIÓN Y ESTUDIOS SUPERIORES

Homologado por el
Gobierno de Aragón



Acreditado por la ANACP

- 2º Edición Zaragoza -

***Inauguración* del curso Universitario:** **Instrucción Canina en Operaciones de Seguridad y Protección Civil**

Adaptado al programa del Instituto Nacional de las Cualificaciones Profesionales (INCUAL) Nivel-III, Real Decreto 548/2014 (BOE 19/07/2014). El curso habilitará para la "Acreditación de Profesorado del Ministerio del Interior" para la preparación de guías caninos.

21 de octubre de 2016

INSCRIPCIÓN septiembre de 2016

