

Saludhable

ARANJUEZ Especial Navidad 2024



*¡Felices
fiestas!*

 **Aural**
CENTROS AUDITIVOS

918 910 034 - www.lohade.com C/ Almíbar, 83 / Aranjuez, Madrid



Saludhable
Especial Navidad 2024



Os enviamos nuestros deseos para estas Navidades



Salud



Reencuentros



No excesos



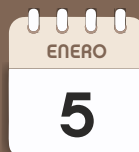
Travesuras



A tope



Descansar



Deseos



El roscón

El equipo de hapyPublicidad y Saludhable quiere transmitir
Nuestros más sinceros deseos para que 2025 esté repleto de
Salud, alegría y amor





El equipo de Fysol
os desea

¡Feliz Navidad!

FYSOL
AGENTES INMOBILIARIOS



www.fysol-inmobiliarias.com



918 754 258



@aranjuez.fysol



C/ San Antonio, 98



@Fysolinmobiliaria

LA NAVIDAD EN LA LITERATURA Y EL CINE

Así se ha representado esta época en diferentes obras artísticas

La Navidad ha sido fuente inagotable de inspiración para artistas, trascendiendo así su significado religioso para adaptarse a nuevas sensibilidades y realidades sociales. Ahora hablamos de un fenómeno universal que se adapta a la literatura y el cine para inspirar y emocionar a millones de personas sobre esta época del año.

EN LIBROS



Podemos encontrar historias que exploran la Navidad desde cuentos de hadas hasta novelas contemporáneas. Uno de los clásicos más conocidos es "Cuento de Navidad" de Charles Dickens que estableció las bases de arquetipos como el típico personaje avaro y sombrío que cambia gracias al espíritu navideño, la familia y la generosidad de la gente.

Estos personajes prototipos también saltaron a la gran pantalla como podemos ver en "El Grinch". Con este nuevo medio narrativo se han ampliado las posibilidades de la representación de la Navidad con comedias como "Milagro en la calle 34" o "Solo en casa". Podemos observar que la fórmula navideña va más allá de la típica tradición religiosa, sino que ensalzan valores universales que gustan a todos independientemente de la religión que se profese.

EN EL CINE



¿CÓMO CREAR UN AMBIENTE NAVIDEÑO EN LA FICCIÓN?



- **La familia:** En la historia tenemos que encontrar una reunión familiar. Puede ser la típica comida familiar con comida succulenta donde un personaje es nuevo y se presenta al grupo; o por el contrario donde la reunión familiar es motivo de disputa y crea conflicto al protagonista.
- **Regalos:** La tradición de intercambiar regalos tiene que estar presente.
- **Clima invernal:** Por lo general se representa la Navidad con ambientes nevados y fríos, que dan cabida a lugares calentitos donde refugiarse.
- **La espiritualidad:** No solo en el sentido religioso de la palabra, sino en la creencia de "la magia navideña" donde todo es posible.

¡¡GRANDES DESCUENTOS!!

• www.grupotudescanso.com •



Saludhable
Especial Navidad 2024



Dulces Navideños Tradicionales y Artesanales

Panificadora
Hermanos Serrano, S.L.

C/ Primavera, 62

• ARANJUEZ •

T.91 891 12 20

panypastelesserrano@hotmail.com



CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

El equipo de Clínica Fisioterapia de Aranjuez os desea muchos motivos para sonreír, festejar y ser felices.

- ECOGRAFÍA • ONDAS DE CHOQUE • PUNCIÓN SECA
- FISIOTERAPIA • OSTEOPATÍA • DIATERMIA

www.aranjuezfisioterapia.com

C/ Montesinos, 3 - Tel. 91 891 85 00

LA EVOLUCIÓN DE LAS CELEBRACIONES

Cómo han cambiado las costumbres navideñas a lo largo de los años



La Navidad como la conocemos actualmente ha sufrido muchos cambios a lo largo de la historia obteniendo una época marcada por buen humor, diversión festiva y tradiciones de varias culturas.

Los historiadores no saben a ciencia cierta cómo se asoció el **25 de diciembre** con el nacimiento de Cristo, pero en el 336 d.C. la Iglesia cristiana de Roma decidió celebrarla ese día porque coincidía con **la fiesta del equinoccio de invierno romano de Saturnalia**. Con el paso del tiempo numerosas tradiciones se sumaron a esta festividad. El festival germánico del solsticio de Yule incluyeron los banquetes, por otra parte los druidas celtas en esta fecha encendían velas y decoraban sus casas con acebo y muérdago.

En la **Ingllaterra medieval** la Navidad se celebraba durante 12 días que **incluían música** (himnos y villancicos), regalos y grandes banquetes.



EN INGLATERRA

Las fiestas más extravagantes fueron celebradas por monarcas como **Enrique III**, cuyos invitados se atiborraron de **600 bueyes** en un festín navideño del siglo XIII.



Alemania no se queda atrás en poner su granito de arena para la Navidad actual, pues de ahí viene la famosa tradición de poner el árbol de Navidad (llamado Tannenbaum **en Alemania, un pino decorado con velas y regalos**).

Otra tradición proveniente de Alemania son los calendarios de adviento, los cascanueces y los mercados navideños.

Cuando **Thomas Edison** inventó la bombilla, su socio Edward H. Johnson quiso comercializar la tira de luces. Su estrategia comercial fue **sustituir las velas** que se ponían en el árbol de Navidad **por una tira de luces de colores**, haciendo la decoración navideña más segura para los hogares.



Aquí en Europa, ya empezaba a ganar popularidad **Papá Noel**, una figura que va en trineo y deja regalos a los niños, pero ¿Cómo pasó Papá Noel a San Nicolás en otras partes del mundo? Los inmigrantes que llegaron a EE.UU. llevaron la historia de **San Nicolás, un obispo griego del S.III** asociado con la entrega de regalos en diciembre, mezclándola con la historia de Papá Noel.



LA IMAGEN DE PAPÁ NOEL

El aspecto icónico de Santa Claus fue propagado por el ilustrador Thomas Nast.



Una tradición extraída de los cuentos populares es la de las famosas casa de jengibre. Seguro que sabes conoces la historia de **Hansel y Gretel escrita por los Hermanos Grim**. Fue muy popular en el S.XIX y desde entonces se ha agregado como típico navideño las galletas de hombres de jengibre, el pan de jengibre...



CASAS DE JENGIBRE

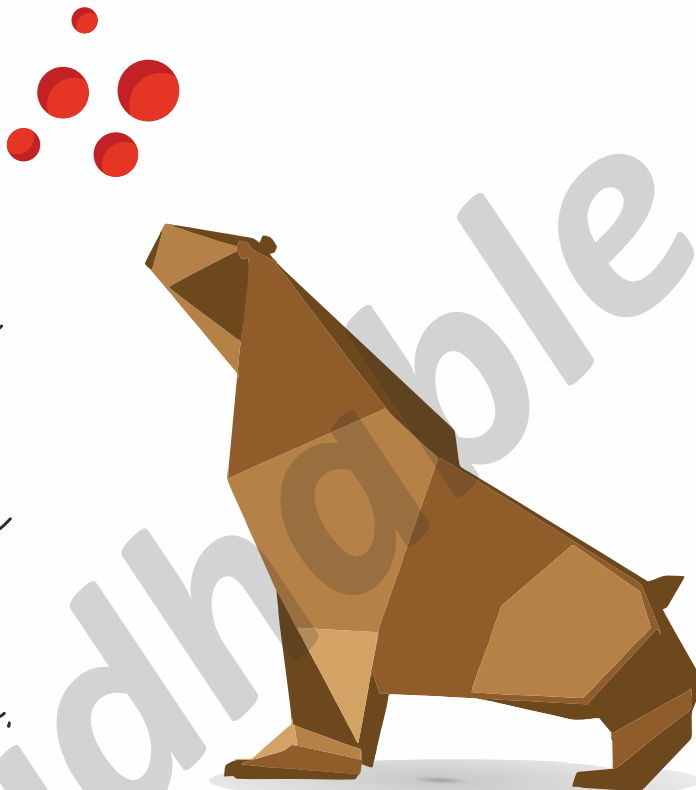
Son muchos los que guardan una tarde para pasar en familia o con amigos, mientras decoran casas de jengibre. Un plan muy dulce para pasar con los tuyos.

Si bien es cierto, como hemos visto, que todo empezó con la celebración del nacimiento de Cristo, **son muchas las tradiciones de fuera de la religión las que se han sumado**, creando así una fiesta más laica para todos los que la celebran y la disfrutan.

Aun así hay muchas tradiciones que son típicas de cada país en Navidad: la Noche de los Rábanos de México, la quema de muñecos de Ecuador o la carrera de Papá Noel de Finlandia. Pero sin duda, y algo de lo que tenemos de estar **muy orgullosos** es de **nuestra tradición de las Cestas de Navidad**.



*Feliz Navidad
y nuestros
mejores deseos
para el
próximo año.*



UAT
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS
A B O G A D O S

WWW.UATYABOGADOS.COM

info@uatyabogados.com

C/ STUART, 180 / ARANJUEZ TEL. 91 892 94 70

C/ MAUDES, 51 PLANTA 4ª PUERTA 1 / MADRID TEL. 91 594 62 16

EL AUGE DEL HANDMADE

La tendencia de hacer regalos hechos a mano



Seguro que estas Navidades tienes que hacer un regalito a alguien, ya sea porque tienes un amigo invisible o porque quieres tener un detalle con alguna persona. A diferencia de los regalos convencionales, lo hecho a mano tiene una esencia única que muestra un interés genuino en ofrecer algo original y significativo. Hay un gran mercado de profesionales que ofrecen piezas únicas, creadas con esmero y dedicación.



JABONES ARTESANALES

Un regalo unisex, práctico y con mucho gusto. Atrévete a hacer jabones caseros, envuélvelos con papel de seda, celofán o tela arpillera con un ramito de lavanda ligado en un cordel y regala una pastilla a cada miembro de tu familia.



PULSERAS

Compra abalorios y conviértete en diseñadora de joyas, creando piezas únicas para tus amigas o hermanas. Podrás regalar desde finas pulseras sencillas y modernas a los brazaletes más llamativos.



GALLETAS DE LA CASA

Crea tu propia caja de galletas para tus familiares y amigos. Compra una caja de cartón y decórala a tu gusto. Hornea galletas con formas navideñas y llena la caja. Será un regalo navideño de lo más dulce y personal.



VELAS CON SU OLOR FAVORITO

La fabricación de velas caseras es una actividad creativa y relajante que cualquier puede hacer. Experimentar con diferentes fragancias, colores y diseños. Les va a encantar.

- PELUQUERÍA -

Enjoy it!

- C/ABASTOS, 177 -
T. 919 42 64 99

Felices Fiestas

GYE
GARCIA & ESTRADA
Mantenimiento Informático S.L.

**COMPUTER
STORE**

**EQUIPOS
REACONDICIONADOS
CON 3 AÑOS
DE GARANTÍA**

LOS MEJORES PROFESIONALES

**MANTENIMIENTO INFORMÁTICO
para particulares y empresas**

T. 910 071 508 - 630 199 587
C/ Cuarteles, 76 - Aranjuez

Saludhable
Especial Navidad 2024



telepizza

¡Os desea Feliz Navidad!

C/ Rey, 62 - Aranjuez 91 892 57 42



¡REBAJA TU FACTURA!

de la luz y/o gas con

AEROTERMIA

climatización·hostelería
industrial·doméstica

**INSTALACIÓN DE
PLACAS SOLARES**

"EMPRESA COLABORADORA AZUREA"



calle mirasierra, 6
28300 aranjuez/madrid

telf. 918 92 23 89
móvil 607 26 21 48
ahsclimatizacion@gmail.com

MANUALIDAD

Jarrón Navideño

Bonito, Cálido y ¡Sencillo!



Mira esta idea de decoración navideña fácil y sencilla, funciona para todos los presupuestos y estilos.

Solo necesitas un jarrón transparente o vaso grande y reutilizar materiales navideños como, bolas navideñas, pinitos o piñas, muñecos navideños y luces led.

Coloca los adornos, puede ir dejando que caigan al azar o poner un poco de nieve artificial al fondo y colocar unos pinos y un muñeco de nieve por ejemplo,

incluso un misterio.

Luego con cuidado coloca las luces led.

★ ¡¡LISTO!! ★

MOVI-TAB-PC

Nos hemos trasladado

Calle Florida, 33

Parque de Pavia
C/ Florida
C/ Abastos
Ciñón. del Pescado
Carr. Andalucía
C/ San Pascual

DESCUENTOS EN MANTENIMIENTO DE ORDENADORES Y CONSOLAS
REPARAMOS
MOVILES
TABLETS
T.V.
PORTÁTILES
DE TODAS LAS MARCAS Y MODELOS



CAMBIAMOS PANTALLA Y TECLADO DE PORTÁTILES

Formatear - Windows - Office - Altavoces - Recuperar archivos - Discos duros
Memoria RAM - Ventiladores - Flex - Equipos mojados - Códigos de Usuario
Flasheo - Bocinas - Actualizaciones - Software - Desbloques - Liberaciones



RECARGA AQUÍ
TU MÓVIL de cualquier compañía

TRIBUJITO

Juguetes, crianza,
calzado respetuoso

Juega, sueña,
diviértete



C/ Postas 38, Aranjuez
675611630 www.tribujito.com



MÁS
REAL

Cocina tradicional & saludable

Les desea Feliz
Navidad

MENÚS ESPECIALES PARA NAVIDAD 🌿 MENÚS DE EMPRESA

CARTA 🌿 CÓCTELES 🌿 COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE

Calle de las Infantas, 6 - Aranjuez - Teléfono: 918 09 03 69 - 918 629 136



Christmas Espia



**ENERO '25
MATRICULA
GRATIS**



Desde 1978

Palmira
Centro de Danza & Artes Escénicas

**Comienza
2025**

a tu ritmo

Sevillanas · Flamenco · Tablao · Bata de Cola
Danza Española · Danza Urbana · Danza Clásica
Danza Contemporánea · Danza Oriental
Moderno · Heels · Jazz · Funky · Old School
Bachata y Salsa · Zumba · Claqué · Escuela Bolera
Jotas de Aranjuez · Folclore · Punta · Taller de Canto
Taller de Teatro infantil y juvenil

**PARA TODOS LOS NIVELES Y
FORMACIÓN PROFESIONAL**

clases de danza a partir de 3 años

HORARIO ESPECIAL NIÑOS A PARTIR DE LAS 16H.



CALLE DEL SOL, 5



615 080 862



escueladanzapalmira@gmail.com



Escuela danza Palmira



palmira_escuela_de_danza

CONOS NAVIDEÑOS



¡Es Navidad! Y no hay nada como cocinar con los peques de la casa. Utilizaremos unos barquillos de helado preferiblemente bañados en chocolate y los rellenaremos de una deliciosa nata. ¡¡A disfrutar!!

Ingredientes (4 conos)

- 4 conos de barquillo de chocolate
- 300 g. de nata para montar
- 3 ó 4 cucharadas de azúcar
- Bolsa de nubes pequeñas
- 4 gominolas de moras rojas
- 4 bolsitas de plástico
- Chispas de chocolate



Preparación

Enfría la nata al menos 12 horas antes y los utensilios 15 minutos antes. Esto ayudará a que la nata monte más rápido y mejor.

Vierte la nata en el bol y añade el azúcar, usa la batidora de varillas y empieza a batir a velocidad baja. Ve aumentando la velocidad según vaya espesando. Cuando veas que se forman picos firmes y la textura es esponjosa, es momento de detenerte. Rellena los conos con nata. Coloca encima las nubes, usa un poco de nata para pegar una mora roja a modo de nariz en el barquillo. Haz los ojos con un poco más de nata montada y unas chispas de chocolate. Introduce con cuidado los conos en unas bolsitas de plástico y cierra con un cordón o lazo.

...y a merendaaar!



BAR - TAPAS

Date Caña

GRAN VARIEDAD DE CERVEZAS ESPECIALES

AMPLIA TERRAZA EN CALLE PEATONAL

- MENÚ FIN DE SEMANA
- PLATOS VENEZOLANOS
- HAMBURGUESAS
- SANDWICHES
- RACIONES



SERVICIO A DOMICILIO

C/ POSTAS, 1

CUBO 5 TERCIOS + RACIÓN SALCHIPAPAS **13€**



CUBO 5 BOTELLINES + 5 MINI HAMBURGUESAS **7^{20€}**

T. PEDIDOS Y RESERVAS
641 09 63 25

lapizypapelaranjuez.amilibro.com

Felices Fiestas



Un libro una aventura que regalar

© @lapizypapel.aranjuez lapizypapel.arj@gmail.com

C/ ALMIBAR, 35 - T. 918 92 00 92



*felices
fiestas
y próspero año nuevo*

C/Almíbar, 175
28300 Aranjuez
WhatsApp 679.486.216

AMIGO INVISIBLE "ROBADO"

Puedes robar el regalo que más te guste



No tendremos que comprar un regalo a una persona en concreto, estos regalos estarán envueltos sin que se note qué es y se dejarán encima de una mesa, no se podrán tocar por nadie hasta que sean elegidos. La primera persona saca el regalo envuelto que más le llame la atención y lo abre, la siguiente persona tiene la opción de coger otro regalo o quitársele a la persona anterior y a cambio le pasa un regalo que esté cerrado. El proceso sigue hasta que todos los jugadores han abierto regalos o robado varias veces. Piensa en las ventajas, si te volvió a tocar la taza de café, puedes cambiarlo por unos auriculares. "Si no estás conforme con el regalo, lo robas y listo". "Si lo abres y no te gusta, está la opción de robarle a otro y de volver a robarlo".

* ESAS SON LAS REGLAS Y TODOS DEBEN ESTAR DE ACUERDO ANTES DE JUGAR *

En el "amigo secreto robado" generalmente se establece un límite de veces que un regalo puede cambiar de manos antes de quedar definitivamente en manos de alguien. También se puede decidir no poder robar a quien robó en la ronda anterior.

Hay otra variante de este juego, y es el no comprar ningún regalo, sino buscar lo más horrible que tengas por casa. Se debe estar totalmente de acuerdo en estas normas o alguien puede tomárselo muy mal, pero si todos están de acuerdo... os aseguramos unas buenas risas.



AranRent

Servicios Integrales de Alquiler de Vehículos

ALQUILER DE VEHICULOS INDUSTRIALES Y TURISMOS

SERVICIO DE COCHE DE SUSTITUCIÓN
CONCERTADO CON  **MAPFRE**

P.I. LOS ALBARDIALES C/ CALLEJONES, 55 / ONTIGOLA

TEL. 925 13 20 67 - 619 785 840

WWW.ARANRENT.COM
info@aranrent.com



ENCARGOS 616 95 57 08



Mycarnesaranjuez

Tomás Hogar Decoración

confección & tapicerías



PIDE TU CITA

C/ Stuart 56 - T.677 060 439

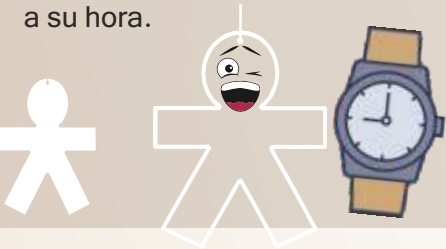
Bromas para el día de los Inocentes

¿Qué mejor forma de celebrar el día de los Inocentes, que gastando una buena broma?

Cambiar las horas del reloj

Aprovecha un momento de descuido de tus víctimas. Y adelanta el reloj de todos, que lleguen tarde a sus destinos. O mejor aún, adelántaselos, que no sepan que esta pasando cuando lleguen y no haya nadie.

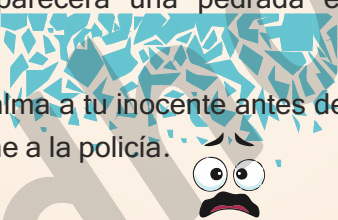
A lo mejor le coge el gusto a llegar a su hora.



El cristal roto

Para esta broma necesitarás una pastilla de jabón o una tiza blanca. Si el inocente tiene un establecimiento con una luna de cristal, aprovecha un descuido para simular un asalto. Dibuja varias líneas sinuantes en el cristal, que confluyan en un mismo punto, parecerá una pedrada el cristal.

Nota: calma a tu inocente antes de que llame a la policía.



El truco de la moneda

Una clásica de bromas. Pasear por la calle, encontrar una moneda en suelo y agacharte a cogerla. Sin embargo, esta inofensiva maniobra puede ser causa de burla en un día como este. Sólo tendrás que pegar al suelo una moneda y, seguro, que más de un inocente caerá en la trampa. Otra opción en este campo, es atar un billete a un hilo y en el momento justo, tirar para que no pueda cogerlo.



LLORENTE

PELUQUEROS

LES DESEAMOS
¡FELIZ NAVIDAD!
Y QUE TODOS SUS DESEOS SE HAGAN REALIDAD



ABDÓN BORDOY, 27 - TEL. 625 782 868 ☎

cafépub VENEZIA

cafépub



C/ Eras, 1 - Esq. C/ Postas, 65 Aranjuez
MARTES A DOMINGO DE 16H. A CIERRE.



www.carihuelasol.com

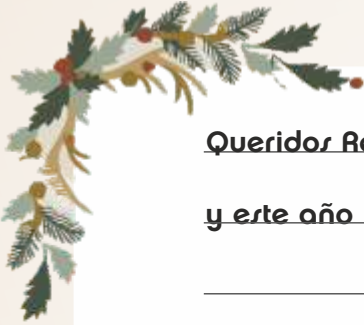
25
AÑOS JUNTOS



**GESTORÍA
INMOBILIARIA
ADMINISTRACIÓN DE FINCAS
ASESORÍA AUTÓNOMOS Y EMPRESAS**

**OS DESEAMOS
UN HOGAR LLENO DE BELLOS MOMENTOS
¡FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO 2025!**

info@carihuelasol.com
T. 918754089 · 640375737
Calle Abdón Bordoy, 16 · Aranjuez (MADRID)



Queridos Reyes Magos, me llamo _____

y este año he sido muy _____

Muchas Gracias y Feliz Navidad

Fdo. _____



NewCotton
café bar

TAPAS
APERITIVOS
COMIDAS
CENAS
GRAN TERRAZA

C/ Foso, 52 · T. 634 01 50 20



E l i j e t u A m b i e n t e



Wine
BAR
Elissa

Gran variedad de Vinos y Cervezas
Aperitivos
Tablas
Pinchos & Tostas

C/ Foso, 42 · T. 634 01 50 20

Escapadas de Navidad por Madrid

Descubre algunos de los mejores planes de Navidad para poder disfrutar al máximo
Planes de todo tipo y algunos gratis.

Peque Navidad Madrid Albergue Valle Abedules, Bustarviejo • **Belén Viviente** Parla
Belén Monumental San Lorenzo del Escorial • **Bosque Encantado** San Martín de Valdeiglesias
Gigantesca pista de Hielo El Matadero • **Mercado de las Flores** Calle de Jorge Juan
Mercado Navideño Artesanal Navacerrada
La Fábrica de Los Reyes Magos Navalcarnero
El tren de los Reyes Magos Estación P.Pío • **Navipark** Móstoles
Cortylandia Calle Preciados • **Juvenalia** Ifema Madrid
La Huerta Mágica Aranjuez • **Christmas Express** Aranjuez
La Casa de Papá Noel y Campamento Real Parque Cuartel Huerta Mostoles
Carrera de papa Noel Paseo de la Castellana (a beneficio de los afectados por la DANA)



Descubre tu nuevo estilo
en tu barbería

TEO'S BARBER
EST. 2021

¡La vida es
muy corta como
para llevar
un corte aburrido!

Pide tu cita

C/ Capitán, 158. Aranjuez
655 642 876 - 918 925 012
Teo.s_barber

LA TRAS TIENDA
ARANJUEZ

LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO

- Fruta
- Verdura
- Leche
- Embutido
- Vino
- Bollería
- Snacks
- Limpieza

Sección de congelados

- Carne
- Pescado
- Mariscos
- Precocinados
- Tartas

C/ GONZALO CHACÓN, 32
T. 691 31 40 44

NUESTROS MÁS SINCEROS DESEOS DE
AMOR, PAZ Y FELICIDAD
PARA ESTA NAVIDAD

Finca de la Ribera

ABRIMOS A MEDIODÍA

MENÚ DEL DÍA Y SUGERENCIAS DEL CHEF

Antigua Ctra. de Andalucía, km. 43,800 Reservas: 618 769 519

restaurantefincadelaribera.com

* Festivos solo bajo reserva. Menú Especial.



Mantén conversaciones agradables en las cenas de Navidad

Las cenas de Navidad son un bonito momento para compartir con las personas que queremos. Sin embargo, a veces se tornan tensas y complicadas por algunos comentarios de los presentes.

Las cena de Nochebuena se acerca y, como cada 24 de diciembre, nos plantea uno de los grandes retos de las comidas familiares, conseguir esquivar los comentarios del "cuñao" de turno.

Si las comidas familiares, por lo general, ya presentan un desafío, la cena de Navidad se lleva la palma. Los temas de conversación haciendo balance del año y preguntando sobre política, ex-parejas y trabajo ponen en jaque hasta a los más serenos de la mesa.

Guía de conversaciones para evitar que una cena agradable se convierta en un campo de minas

- Si alguien ha perdido recientemente a un ser querido no trates de sacar el tema, a menos que la propia persona quiera hablarlo y así lo especifique.
- Si alguna persona de la mesa no tiene trabajo no preguntes si está o no buscando empleo, o insistas en ese tema.
- No preguntes una y otra vez a los solteros cuándo van a traer una pareja a casa.
- Si alguien se ha casado recientemente o lleva un tiempo con su pareja no preguntes cuándo tienen pensado ser padres.

Y si ya son padres no preguntes cuándo van a ir a por el segundo.

- Si alguien lleva un largo tiempo de noviazgo no pregunte cuándo piensa casarse. Quizá la respuesta sea "nunca".
- No hables de si alguien ha ganado o perdido peso, o mejor aun, no hagas comentarios negativos sobre el físico de nadie.
- Evita las discusiones sobre política, cada uno tiene su ideología y no es el momento para estos debates.
- No le preguntes a esa persona que vive con sus padres sobre cuándo se independizará.
- No te metas en lo que come o no come alguien. Si es vegano o carnívoro, si es intolerante a la lactosa o al gluten o si simplemente no le apetece comer, no insistas con el tema.

Si por el contrario te encuentras de la parte que recibe el comentario, es importante que intentes no entrar en conflictos, no merece la pena. Trata de no dar importancia a las valoraciones sobre tu situación sentimental o tus decisiones personales, cada persona tiene su punto de vista y su forma de ser.

Intenta centrarte en las cosas positivas de este día, compartir tiempo de calidad, disfrutar de la comida y los buenos momentos que se den.

Evita quedarte con los comportamientos y comentarios negativos, si ves que son realmente malintencionados o hirientes espera a otra ocasión para comentárselo a la persona, quizá ella misma no percibió en ese momento que lo que dijo pudiera afectarte.

Educar a todo el mundo en la empatía y el respeto no es cosa de una noche.



¡FELIZ NAVIDAD!



Saludhable
Especial Navidad 2024



ELECTROMECHANICA ARANJUEZ

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD DEL AUTOMÓVIL

C/ Antonio Guardiola Sáez, 3 - Aranjuez

T. 600348324 - 910835705
electromecanicaaranjuez@gmail.com



MEDICINA GENERAL



divinapastora
seguros



ESPECIALIDADES

- Medicina General
- Traumatología
- Fisioterapia
- Rehabilitación
- Logopedia
- Psicología

BONOS A PARTICULARES

**FISIOTERAPIA
Y LOGOPEDIA**

Calle Postas, 53 - ARANJUEZ

info@irehasa.com T. 91 892 93 30



SUDOKU

Cada fila, columna y cuadrado debe completarse con los números del 1 al 9, sin repetir ningún número dentro de la fila, columna o cuadrado.

FÁCIL

1		2		7	5	4		9
3	5		6			2		
7		6		2				5
9			4			7		3
2	7				6	9		8
			7			6		
6							9	
					4	1	3	
5		3	9					

les deseamos un
FELIZ



DIFÍCIL

	6		1		4		5	
		8	3		5	6		
2								1
8			4		7			6
		6			2	3		
7			9		1			4
5			7	1	3			2
		7	2		6	9		
	4		5		8		7	

5	1	3	9	6	7	8	2	4
8	9	7	2	5	4	1	3	6
6	2	4	8	1	3	5	9	7
4	3	8	7	9	1	6	5	2
2	7	1	5	3	6	9	4	8
9	6	5	4	8	2	7	1	3
7	4	6	1	2	9	3	8	5
3	5	9	6	4	8	2	7	1
1	8	2	3	7	5	4	6	9

FÁCIL

5	9	8	1	7	3
5	8	9	6	7	2
2	9	7	1	3	4
7	3	5	9	6	1
4	9	6	8	5	2
8	2	1	4	3	7
2	5	4	6	8	9
1	7	8	3	2	5
9	6	4	9	5	8
3	1	7	4	2	5

DIFÍCIL

Saludhable
Especial Navidad 2024



Felices Fiestas!



**¡ESTAS NAVIDADES NOS CUIDAMOS!
REGALA NUESTROS**

Pack de Belleza

Y POR 5€ MÁS, ¡LLÉVATE EL PACK NAVIDEÑO!

QUE INCLUYE

**EL TTO. DE BELLEZA ELEGIDO
TARJETA REGALO DEL TTO.
DIAGNOSTICO FACIAL
CREMA FACIAL 15ML.**

+ Regalo Sorpresa

Disfrútalo!



MAR
By Mar trapote

ESPACIO DE ESTETICA Y SALUD



Calle Peñaredonda, 11 - Aranjuez

martrapotecb@gmail.com
T. 910 818 509 - 640 084 101

**TU BODA EN
ARANJUEZ**

**BODEGAS Y VIÑEDOS
CASA DEL
VALLE**



www.oleantocatering.com

663 110 168 / 671 481 170

Oleanto
eventos & catering

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

info@oleantocatering.com

Juegos familiares Navideños

Los juegos para la noche de Navidad son una forma perfecta de pasar el rato, divertirse y conocerse mejor. A continuación, encontrarás los mejores juegos para Navidad en familia, perfectos para que los disfrutéis pequeños y mayores:



¿Quién soy?

Es uno de los clásicos juegos para la sobremesa de Navidad que no pueden faltar cuando hablamos de juegos en familia. Lo único que vais a necesitar es papel, lápiz y algo de imaginación:

En el papel escribir un personaje, ya sea ficción o real, y se lo deberéis poner en la frente del que esté sentado a tu lado. Haciendo todos lo mismo cada uno tendrá un personaje en su cabeza. Mediante preguntas que la respuesta sea solo sí o no, cada uno deberá intentar adivinar el personaje que es. Empezará el turno el jugador más pequeño y puede preguntar hasta que falle alguna respuesta. Entonces, pasará el turno del siguiente.

Curra de calcetines

Esta es una competición muy divertida en la que todos los miembros de la familia pueden participar. Para poder llevarlo a cabo necesitaréis 2 calcetines de navidad, caramelos y dos cucharas, además de un espacio suficiente como para poder jugar:

El objetivo es que cada grupo llene su calcetín de caramelos. Divididos en 2 grupos, deberéis ir 1 por 1 desde vuestra posición hasta el calcetín y usando solamente la cuchara tendréis cada uno 10 segundos para poner el máximo número de caramelos dentro del calcetín. Ahora le toca a tu compañero. ¿Quién ganaraaaaá?

Memoriza

Seguro que de pequeños todos habéis jugado a este juego, eso sí, ahora lo haréis adaptándolo a la época Navideña para jugar en familia. Necesitaréis algunos productos o artículos navideños, al menos deben ser 10 (mazapán, turrón, bola, figuritas, ..)

Se pone sobre una bandeja y se tapa. Lleva la bandeja delante de los jugadores destapa y deja que memoricen durante 20 segundos, los jugadores tendrán que escribir en un papel los objetos que hayan podido memorizar.

La ducha

¡Un juego solo para valientes! Si alguien acaba de ir a la peluquería aún será más divertido, para los demás, claro"

Llenar una tacita con agua y después elegir un tema concreto, por ejemplo, marcas de leche. A partir de aquí, cada jugador deberá ir diciendo su respuesta. Si es correcta, le pasa la tacita al jugador de al lado. Si un jugador se equivoca, no sabe responder o repite una respuesta. Deberá vaciar la tacita sobre su cabeza.



MENÚ 1 16^{99€}

1 POLLO AL CARBÓN
+ PATATAS FRITAS
+ CROQUETAS
+ EMPANADILLAS

MENÚ 3 21^{99€}

1 POLLO AL CARBÓN
+ PATATAS FRITAS
+ ALITAS
+ CROQUETAS
+ ENSALADILLA RUSA
+ BEBIDA 2 L.

MENÚ INFANTIL 4^{50€}

NUGGETS o
HAMBURGUESA DE POLLO
+ PATATAS
+ BEBIDA
+ POSTRE

MENÚ 2 18^{95€}

1 POLLO AL CARBÓN
+ PATATAS FRITAS
+ NUGGETS
+ EMPANADILLAS

MENÚ 4 34^{90€}

2 POLLOS AL CARBÓN
+ PATATAS FRITAS
+ TORTILLA PATATA
+ CROQUETAS
+ ALITAS
+ BEBIDA 2 L.

MENÚ BBQ 11^{99€}

COSTILLAS BBQ
+ PATATAS FRITAS

ASADOR DE POLLOS AL CARBÓN EL BUEN SABOR



C/ Abdón Bordoy, 32 Aranjuez

T. 919 480 638

SI NO PUEDES VENIR A RECOGERLO **TE LO LLEVO**
SUPLEMENTO: ARANJUEZ 3€, LA MONTAÑA, EL CORTIJO Y ONTIGOLA 4€



POLLOS
PATATAS
RACIONES
SALSAS
BOCADILLOS
HAMBURGUESAS
ENSALADAS
POSTRES



¿POR QUE COMPRAR EN EL COMERCIO DE TU PUEBLO?

Porque
estamos
cerca

Porque
somos
vecinos

Porque damos
un trato
personalizado

Porque
colaboramos
con las
actividades del
pueblo

Porque
NO somos
más caros

Porque
damos vida
al pueblo

Porque la
riqueza se
queda en el
pueblo

Porque
supone menos
paro para el
pueblo

Porque
pagamos
aquí los
impuestos

DISFRUTA DE LA
NAVIDAD EN
ARANJUEZ

EN TU BARRIO, EN TU PUEBLO. COMPRA EN ARANJUEZ Y GANAMOS TODOS.

LA NAVIDAD EN DIFERENTES PAÍSES

Estados Unidos: Las casas se decoran con luces y árboles de Navidad, y Santa Claus trae regalos a los niños en la mañana del 25 de diciembre. Es común el intercambio de regalos, las cenas familiares cenan pavo o jamón, y ver muchas películas navideñas.

Canadá: Similar a Estados Unidos, pero con influencia francesas, en la región de Quebec, el 31 de diciembre se celebra el “Réveillon” una gran cena tras la misa de medianoche.

México: La temporada navideña comienza con las posadas, que recrean el viaje de María y José. En Nochebuena se celebra una gran cena familiar y hay fuegos artificiales.

Colombia: El 7 de diciembre se celebra el “Día de las Velitas”, en el que las calles se iluminan. Las novenas son una tradición religiosa donde se rezan oraciones durante los días previos a Navidad.

Argentina y Brasil: Dado que la Navidad ocurre en verano, las celebraciones incluyen cenas al aire libre y platos fríos. Se celebra la Nochebuena con fuegos artificiales, y Papá Noel trae los regalos.

Sudáfrica: La Navidad cae en verano, por lo que muchas familias lo celebran con parrilladas (braai) y actividades al aire libre. Se decora con árboles y luces navideñas, y Papá Noel trae regalos.

Etiopía y Egipto: Para los cristianos ortodoxos, la Navidad se celebra el 7 de enero. La fiesta está muy ligada a las ceremonias religiosas, como la misa y el ayuno. La Navidad es conocida como ‘Genna o Leddet’.

Japón: Aunque no es un país cristiano, la Navidad es una fiesta muy comercial. La gente intercambia regalos y es común comer pastel de fresas y pollo frito. La Navidad es más una celebración romántica para las parejas.

Filipinas: Es el país con mayor población católica en Asia, y las celebraciones navideñas son muy largas, comenzando en septiembre, extendiéndose hasta enero. Las “Simbang Gabi” (misas de aguinaldo) son una tradición importante.

Mongolia: Una de las tradiciones más destacadas de la Navidad es la decoración del árbol de navidad. Intercambiar regalos en una fiesta llamada “Gudamj” el 7 de enero, que es el día en que se celebra la navidad ortodoxa.





FELICES FIESTAS



**PÉRGOLAS Y
MARQUESINAS**



ESTRUCTURAS METÁLICAS
mm-newtech.com

**ELECTRICIDAD
INDUSTRIAL**



ELECTRICIDAD INDUSTRIAL
electro-industrial.com

**INSTALACIONES
FOTOVOLTAICAS**



ENERGÍA SOLAR
azureaenergia.com



EXCESOS en Navidad



Ya ha llega 2025 y con él los propósitos de Año Nuevo. Esas promesas que nos hacemos cada 365 días y que algunos cumplen a raja tabla mientras que otros las olvidamos hasta que amanece un nuevo 1 de enero y vuelta a empezar.

Perder unos kilos de más quizás sea el propósito principal de muchos de nosotros.

El sedentarismo, el picoteo entre horas y los excesos en las fiestas son algunas de las causas de esos kilos. Te ofrecemos unos consejos para poder recuperarte cuanto antes de estos excesos.

Toca el momento de cambiar el chip tras los días de compromisos familiares y laborales.

Sobre todo para aquellas personas que sufren problemas relacionados con la diabetes o cardiovasculares pero también para todos los demás. Tu cuerpo y mente te lo agradecerán.

Agua para eliminar toxinas

No hay mejor manera de depurar el organismo que con el líquido elemento. Después de comidas y cenas interminables hay que beber mucha agua. Dos litros al día será suficiente para eliminar toxinas.



Ejercicio para quemar calorías

Ni que decir tiene que una buena sesión de ejercicio nos ayudará a quemar calorías. Siempre con moderación y sin pasarse. Los extremos nunca son buenos. Si nos hemos saltado nuestra rutina de ejercicio durante estas semanas, la opción más recomendable será retomar el ritmo poco a poco.



Reducir el ritmo de comidas



Los nervios y las prisas navideñas nos incitan a comer y beber más de lo debido. Una vez finalizadas las fiestas, deberemos reducir la cantidad de alimentos, haciendo comidas más ligeras y aumentando el consumo de fruta y verdura en nuestra dieta.

Alcohol, peligroso enemigo



Tomar una copa está bien para amenizar las veladas navideñas pero que la segunda lleve a la tercera y ésta a la cuarta será peligroso. No sólo en Navidad sino a lo largo del año hay que evitar los excesos con el alcohol, por nuestra salud y también por la de los demás.



Moderación con los dulces, el café y la sal

Turrone, mazapanes, polvorones,... la lista es larga y succulenta pero no debemos dejarnos llevar por la euforia de estas fiestas. A nadie le amarga un dulce, pero sin abusar. La sal y el café son otros elementosa evitar si queremos cuidar nuestra salud a largo plazo.

**Felices y
saludables
Fiestas!**



Danzando la sexualidad en la educación

Es un camino lleno de experiencias, conexiones
y oportunidades que construimos a lo largo
de la vida.

Únete a nuestra comunidad de adolescentes,
donde trabajaremos juntos el desarrollo
afectivo-sexual a través de la danza en un
espacio seguro, creativo y enriquecedor.

Descubre el poder del movimiento y las emociones



¡Te esperamos!

Info Completa

Viernes de 16h. a 18h. Calle Almíbar, 175 - Aranjuez



info@zahyvera.com



608 521 720



danza_para_transformar



CHOCOLATE A LA TAZA “CASERO” LA MEJOR MERIENDA NAVIDEÑA



En Navidad hay muchas tardes en las que nos apetece quedarnos en casa, viendo una película y disfrutando de una merienda caliente, como un delicioso chocolate calentito, ¿no os pasa? Por eso os traemos esta deliciosa receta, con la que conseguiréis un fantástico chocolate sin necesidad de hacer grandes cantidades ni tener que recurrir a recetas industriales. ¡Manos al chocolate!



Ingredientes para 4 personas

- Leche (mejor entera) 1l.
- Chocolate (de Repostería 70% cacao) 300 g
- Azúcar 40 g
- Sal (una pizca)
- Canela (al gusto)



Si el chocolate que vais a utilizar lleva menos porcentaje de cacao, tendrá más azúcar añadido y no haría falta que le pusieras más.



Así se hace

Lo primero que haremos será poner la leche a calentar a fuego medio en un cazo. Añadimos el azúcar y lo mezclamos bien con una varilla. Y para realzar un poco el sabor del chocolate vamos a añadir una pizca de sal.

Cuando la leche esté caliente, añadimos el chocolate ya partido en onzas para que se funda más rápido y se integre mejor con la leche.

Si queremos el chocolate a la taza con un toque aromatizado, este es el momento de incorporar una ramita de canela o una vaina de vainilla.

No pares de remover con la varilla hasta que el chocolate esté totalmente fundido y disuelto en la leche. NO DEJES DE REMOVER y pasados unos 6-7 minutos, el chocolate empezará a hervir. Déjalo hervir 30 segundos y apártalo del fuego sin dejar de remover, así ya estaría. Pero, si os gusta más espeso, cuando haya parado el hervor, vuelve a ponerlo al fuego, espera otra vez a que vuelva a hervir, sin parar de remover y cuando vuelva a hervir retíralo, ya tendrías listo un chocolate a la taza espesito.

SI PIDES SALUD, DINERO, Y AMOR...
LO TENEMOS TODO.



Esta Navidad, en Vitaldent te ayudamos a cuidar la salud bucodental de los tuyos con un **15% de descuento en tu tratamiento** y financiación hasta **24 meses****.

Porque preocuparte por su salud también es un acto de amor.

ARANJUEZ

Calle De San Antonio, 59

910 61 11 81

*Promoción válida del 1/12/24 al 31/12/24 ambos inclusive. Aplicable sobre el importe total del presupuesto aceptado. Para tratamientos superiores a 250. No acumulable a otros descuentos y promociones. Consulte las tarifas de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS10715. **

S.A.U. Válida hasta el 31/12/2024.

Financiación ofrecida por Banco Cetelem

LOHADE[®]

óptica y espaciótico



Te deseamos
Mil razones para soñar

lohade.com