

Saludhable

Especial de Navidad
2025



Aranjuez



¡Felices
fiestas!

 **Aural**
CENTROS AUDITIVOS



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

Tu teléfono te echa una mano a *organizar*

En tus manos tienes una herramienta muy poderosa para ayudarte en la organización, reparto de tareas ¡y mucho más!

Las fiestas navideñas están a la vuelta de la esquina, y con ellas llegan la planificación de comidas, las compras, los regalos y, a veces, el estrés. ¡Pero no temas! Tu teléfono móvil es mucho más que un dispositivo de comunicación; es una herramienta poderosa para ayudarte a organizar, ahorrar y disfrutar de una Navidad más sostenible y menos caótica.

Planificación de menús y reducción de desperdicios

La cena de Nochebuena o la comida de Navidad pueden generar una gran cantidad de comida sobrante. La planificación es clave para evitar el desperdicio y el agobio.

Te aconsejamos usar apps que te permitan introducir los ingredientes que ya tienes en casa, como la de "Yourfood".



YOUR FOOD ANTIDESPERSION

Utiliza las funciones de planificación semanal de menús que ofrece para organizar con antelación qué cocinar cada día festivo.

Consejito

Antes de cocinar, haz un inventario virtual con tu app. Esta aplicación te permite llevar un control digital de tu despensa. Registra la fecha de caducidad de cada alimento y recibe una alerta antes de que se echen a perder. Esto te ayudará a gestionar las sobras de estas fiestas.

Iluminación ecológica: gadgets solares para las luces

La decoración navideña es algo esencial en Navidad, pero puede hacer que nuestra factura de electricidad se dispare. Por medio de temporizadores digitales podemos controlar por nuestro teléfono cuándo queremos que se encienda eligiendo horas concretas.



Ventaja

Muchos modelos incluyen sensores de luz para gestionarse solos, sin necesidad de temporizadores. Vienen con pequeños paneles solares. De esta forma estos gadgets absorben la energía solar durante el día y se encienden de forma automática cuando anochece.

Plataformas de amigo invisible y listas de deseos

El intercambio de regalos es una tradición navideña entrañable, pero su organización manual suele traer complicaciones o nombres repetidos, papelitos perdidos. Por suerte, la tecnología ha modernizado esta experiencia, permitiéndonos gestionar todo desde el móvil.

Las aplicaciones actuales son clave para evitar obsequios fallidos gracias a las listas de deseos digitales. Por ejemplo, la aplicación gratuita Elfster, realiza el sorteo digitalmente, mantiene el anonimato y permite compartir enlaces directos de los regalos que deseas. Así, la confusión desaparece y solo queda la alegría de compartir, garantizando una Navidad organizada y llena de aciertos.



elfster

Consejito

Crea listas de deseos para compartirlas con tus seres queridos. Así te aseguras de que recibes exactamente lo que quieres y evitas regalos duplicados o indeseados.

AGENTES INMOBILIARIOS

FYSOL

Nuevos Retos, Nuevas Ilusiones,
Nueva Oficina

CALLE DEL GOBERNADOR, 73

(junto Plaza del Ayuntamiento)



Brindemos por unas
¡Felices Fiestas y un Próspero
2026!

www.fysol-inmobiliarias.com



contactos@fysol-inmobiliarias.com



918 754 258



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



[@Fysolinmobiliaria](https://www.facebook.com/Fysolinmobiliaria)



Navidad en vivo y en directo en el *Mundo*

Descubre cómo se celebra la Navidad globalmente a través de enlaces directos para ver las campanadas y el Año Nuevo en vivo alrededor del mundo.

Laponia, Finlandia

En el pueblo de Papa Noel, llega el wifi, y puedes visualizar lo que hace en el canal de Youtube de "Visit Rovaniemi" en su LIVE @Santa Claus Village



Times Square, NY.

En el canal de Youtube de EarthCam puedes encontrar directos de varios puntos del planeta. Te invitamos a ver lo que se cuece por Navidad en el famoso Times Square de NY

Copacabana, Brasil

El año pasado en el canal de Marca de Youtube se retransmitió el fin de año con personas reunidas y efectos pirotécnicos acuático en la playa de Copacabana.



Disneyland, París

Son muchos los usuarios que pasan su fin de año en el parque y lo retransmiten. Como tiene la misma franja horaria que España, puedes seguir las campanadas desde una de estas transmisiones.



¡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

Saludhable
Especial de Navidad 2025

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

Fisioterapia

un regalo
saludable

La lista de ideas de regalos para los Reyes Magos debería de ser encabezada por regalos centrados en salud y bienestar.

Seguro ya esta pensando que regalar a las personas especiales de tu vida. Has repasado la lista de posibles regalos, pero son muy parecidos a los de años anteriores ¿verdad? Pues si te apetece regalar en Reyes algo que los diferencie de los regalos de otros años. Los Reyes Magos te aconsejan regalar salud. Te cuento por que es bueno regalar fisioterapia.

DEPORTES DE INVIERNO Y DOLENCIAS POR FRÍO

Es invierno, y eso significa que la probabilidad de tener alguna lesión es más alta, especialmente si se realiza deportes de invierno, como el esquí y el snowboard, donde las lesiones son comunes.

Pero, con la edad y las lesiones la mayoría de las personas tienen algún dolor crónico o malestar. Siguen viviendo con dolor e incomodidad. Así que es tu oportunidad de hacerle sentir mejor, regala un bono de sesiones de fisioterapia y recuerda reservale la primera cita.



PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Si el destinatario de tu regalo tiene entre sus propósitos de año nuevo mejorar su salud ¿qué mejor que regalo?

Asegúrate que su propósito de año nuevo no falle. Es muy fácil apuntarse al gimnasio, pero si no se hace bien puede tener el efecto contrario y complicar los buenos propósitos. Por ejemplo, no calienta bien antes del entrenamiento, durante y después del ejercicio, se lo pones muy fácil a las lesiones. Y si empieza a sentir malestar será difícil mantener la motivación para cumplir los buenos propósitos de año nuevo.

Un fisioterapeuta puede enseñarle a cómo calentar adecuadamente, mejorar su forma y utilizar su cuerpo eficientemente durante los entrenamientos. Además puedes regalar unos packs conjuntos de fisioterapia y clases de pilates.

DEPORTE EN CASA

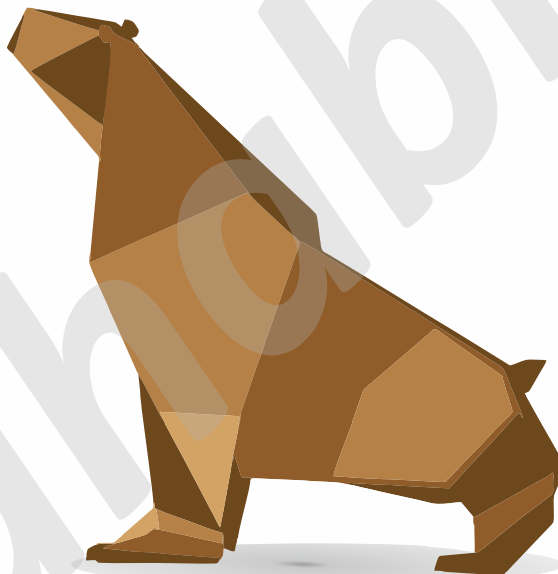
En cualquier casa encontrarás un aparato de gimnasia cogiendo polvo. Y seguramente otro aparato de camino para ser entregado por los Reyes Magos.

Aquí es donde entra tu regalo. Un fisioterapeuta puede prescribir un plan de estiramientos y ejercicios para hacer en casa que ayudan directamente a obtener beneficios y ayudan con la eficacia.

Recuerda que si haces de la fisioterapia parte de su vida tendrá muchas más posibilidades de estar libre de dolor y de lesiones. No hablando sólo de músculos, tendones y demás. La fisioterapia también puede aliviar los dolores de cabeza y las migrañas, la ansiedad y el estrés, y muchas otras dolencias.

**AYUDA A TU SER QUERIDO A
VIVIR MEJOR DÁNDOLE
EL BIENESTAR QUE NECESITA.**

*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

Felicitación Navideña con técnica de Esgrafiado

El esgrafiado con ceras de colores no solo es una actividad divertida, sino que también ofrece una serie de beneficios educativos y terapéuticos como la fomentación de la creatividad y la imaginación, mejora de la coordinación mano ojo y las habilidades motoras finas. ayuda a desarrollar la paciencia y la concentración, proporciona una forma de expresión emocional y artística además, promueve la relajación y reduce el estrés.

Necesitamos:

Cartulina blanca A4 · Ceras Manley · Polvos de talco o harina · Algo para rascar (como un palillo)

Cómo se hace:

Primero doblamos al centro la cartulina, ahora el lado que se quedaría como portada de nuestra felicitación lo coloreamos completamente con las ceras de colores, debe quedar todo pintado y cuantos más colores diferentes usemos más espectacular quedará el resultado final (no usar cera negra en este paso).

Ahora cubrimos completamente lo que hemos pintado con otra capa de color, en este caso con cera negra, (también

podemos sustituir la cera negra por una capa de pintura acrílica negra, esta técnica de es para niños a partir de 8 años).

Con un palillo empezar a dibujar sobre la cartulina y crear fantásticos dibujos como un árbol de navidad, muñeco de nieve o unos regalos, deja bolar tu imaginación.

¿Ya tienes el dibujo? pues toca escribir el deseo navideño y entregar la felicitación a tu ser querido.





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 de Navidad 2025



TRATAMIENTOS RELAJANTES

Para liberar estrés

BELLEZA EN CADA DETALLE

Manicuras, pedicuras y tratamientos faciales

PAQUETES DE BIENESTAR

Masajes y cuidado facial

Y a disfrutar!



¡Felices Fiestas!

Calle Peñaredonda, 11 - Aranjuez · T. 910 818 509 - 640 084 101

ALMACENES BARCELONA



*Que la magia de la Navidad
abrigue tu hogar*

VISITA NUESTRAS TIENDAS Y PÁGINA WEB www.almacenesbarcelona.com
ARANJUEZ C/ Almansa, 5 • 91 891 71 25 | ARGANDA Av. del Instituto, 5 • 91 871 69 70

La presión de las redes sociales por una *Navidad Perfecta*

La Navidad es un tiempo de tradiciones arraigadas, ha encontrado un nuevo escenario: nuestras pantallas. No solo documentamos la temporada, sino que creamos contenido para las redes, perdiendo el momento.

El fenómeno más palpable es el "postureo festivo": los árboles deben ser simétricos, las galletas caseras,... Se premia la perfección. Esto genera una presión silenciosa pero constante por la "Navidad perfecta" que nos afecta hasta el punto de no disfrutar si no alcanzamos esa perfección. Si la celebración no se traduce en imágenes dignas, no sucedió. Necesitamos un archivo digital de "felicidad".



El "postureo festivo" se da en plataformas como Instagram o TikTok e influyen en la forma en que celebramos las fiestas.

Por otro lado, las redes sociales ha introducido un elemento de participación activa: tendencias de baile, trucos para decorar o desafíos de regalos fomentan una celebración más performativa. La autenticidad a menudo queda eclipsada por la necesidad de subirse al carro del momento para ser relevante dentro de la conversación. La celebración se fragmenta: una parte ocurre en la sala de estar, la otra, simultáneamente, en el espacio virtual. Es un acto continuo de malabarismo digital que nos mantiene distraídos durante las celebraciones.

La verdadera magia navideña reside a menudo en los momentos no capturados: el silencio tras desear Feliz Navidad, saborear el plato, o la torpeza al intentar armar un juguete complejo. El objetivo no debería ser crear la mejor publicación, sino vivir la mejor experiencia.



C/ Rey, 62 - Aranjuez 91 892 57 42



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



Tecnología punta para los *Mayores*



Su mejor regalo estas Navidades
es no quedarse atrás

En un mundo cada vez más digital, la tecnología se convierte en una herramienta invaluable para mejorar la autonomía y la seguridad de los adultos mayores. Estas fiestas, dedica un poco de tiempo a actualizar los teléfonos de los mayores que te rodean, va a suponer una gran cambio para ellos que regales tu tiempo en explicárselo y en adaptar el dispositivo a las necesidades que cada uno requiera.



Big Launcher

Pensada para problemas de visión o motricidad, esta aplicación modifica la interfaz para hacerla más accesible. Simplifica la navegación, amplía iconos y texto, y facilita el uso de las funciones del smartphone, haciéndolo más sencillo.



Wiser

Transforma la estética completa del teléfono con una capa de personalización amigable para el usuario mayor. Agrandando iconos, letras y botones, facilitando su uso. Además, permite crear accesos directos a contactos y aplicaciones frecuentes.



Medisafe

Esta es una app diseñada para evitar olvidos al gestionar la toma de medicamentos. Permite crear un horario de medicación. Si la dosis no se registra, envía un recordatorio a un familiar, ofreciendo tranquilidad a todos.



Life 306

Para la tranquilidad de la familia, esta aplicación permite rastrear la ubicación de los adultos mayores, útil para personas con demencia. Usando tecnología GPS avanzada, también ayuda a localizar un teléfono si este se pierde o es robado.



Podómetro

Fomentar la actividad física es clave para la salud. Esta simple app motiva a los usuarios a caminar cada día, permitiéndoles registrar sus pasos y compartir sus logros con la familia. Es una forma divertida y eficaz de mantenerse activo.



Juegos de memoria

Con el objetivo de mantener la mente activa, esta app ofrece una serie de juegos diseñados para mejorar la concentración, la atención y la memoria. Es una herramienta divertida y eficaz para realizar una gimnasia mental diaria.



Calendario de cumpleaños

Una app sencilla para un propósito muy importante: recordar las fechas especiales. Ayuda a los adultos mayores a no olvidar los cumpleaños de sus hijos, nietos y amigos, lo cual fortalece significativamente sus lazos sociales.



SOS Emergencias

Una aplicación de acceso rápido a situaciones de emergencia. Con solo un toque, permite contactar a servicios esenciales como la policía, los bomberos o una ambulancia. Es una característica vital para cualquier momento de riesgo.

Desde 1978

Palmira

Centro de Danza & Artes Escénicas

ENERO 2026
NUEVAS
MATRICULAS
GRATIS

COMIENZA 2026 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 · Barre fit ^{¡NOVEDAD!}

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](#)



El arte de regalar y acertar. La psicología tras el *Envoltorio*

El regalo perfecto trasciende el valor económico; es una comunicación emocional que dice: "Te he escuchado y me importas". Psicólogos explican que regalar satisface el "Calor del Afecto" (el placer

de la alegría ajena) y fortalece los lazos sociales y la reciprocidad.

El receptor valora el esfuerzo y la atención, no el precio. Las tarjetas de regalo, aunque funcionales, no ofrecen la "prueba de escucha" que sí lo hace un detalle pensado. para acertar sin preguntar, la clave es la observación activa durante todo el año.

Escucha sus quejas: Presta atención a las pequeñas molestias diarias que expresan (un utensilio que falla, la pérdida constante de llaves). Un regalo que resuelve este problema funcional es percibido como un gran gesto de cariño y atención.

Identifica los lujos que se desean: Busca aquellos objetos o experiencias que la persona anhela pero que no se justificaría comprar para sí misma (por ejemplo, un producto gourmet o una entrada costosa).

Regala experiencias: Las cenas, viajes o clases crean recuerdos compartidos, fortalecen el vínculo emocional y, crucialmente, evitan la acumulación material innecesaria.



LA VOZ DE LOS
EMPRESARIOS
DE LA HOSTELERÍA
Y COMERCIO
DE LA CIUDAD DE
ARANJUEZ

por un
**Aranjuez
VIVO**

**COMERCIO
CENTRO
ARANJUEZ**

**¡ASOCIATE!
JUNTOS
LLEGAREMOS
MÁS LEJOS**

ESCRÍBENOS A:
info@comerciocentroaranjuez.com

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



TADASANA

ESTUDIO DE PILATES REFORMER

*Felices Fiestas
Y
Próspero Año 2026*

C/ Almíbar, 175
28300 Aranjuez

WHATSAPP
679.486.216

 [tadasana.aranjuez](https://www.instagram.com/tadasana.aranjuez)



Desempolva la lengua

Palabras Navideñas para un

Discurso exquisito

bla bla bla
A buen entendedor,
pocas palabras bastan
bla bla bla

Candelada

Una hoguera o fogata grande, encendida tradicionalmente en algunas celebraciones invernales o fiestas religiosas, como la Nochebuena.

Alborozo Alegría intensa, a menudo expresada con demostraciones de regocijo y bullicio. Sinónimo profundo de "júbilo" o "entusiasmo".

Epifanía Significa una manifestación, aparición o revelación, y hace referencia a la festividad del 6 de enero, cuando Jesús se manifiesta al mundo con la llegada de los Reyes Magos.

Ágape Una comida o banquete que simboliza un acto de amor y hermandad, resaltando el carácter social y afectivo de la cena navideña.

Heraldo Un mensajero que anuncia una noticia importante. Metafóricamente, puede ser algo (un sonido, una luz) que anuncia la llegada de la Navidad.

Recogimiento Un estado de meditación, introspección o tranquilidad que se busca en los momentos de reflexión de estas fechas.

Algarabía Entusiasmo generalizado que se produce en reuniones familiares, o en la calle durante las fiestas navideñas, donde muchas personas hablan, ríen y se saludan simultáneamente.



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



LA TRASTIENDA
ARANJUEZ

LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO

Fruta	Vino
Verdura	Bollería
Leche	Snacks
Embutido	Limpieza

Sección de congelados

Carne	Pescado	Mariscos
Precocinados	Tartas	

Felices Fiestas



C/ GONZALO CHACÓN, 32
T. 691 31 40 44 

Tomás Hogar *Decoración*

confección & tapicerías



PIDE TU CITA



C/ Stuart 56 - T. 677060439



Distintos peinados.

para distintos

Escotes

La Navidad es un torbellino de cenas elegantes. Aquí cada detalle cuenta: desde el brillo de la tela hasta el maquillaje, y por supuesto, el peinado.

Elegir el peinado adecuado, es una decisión estratégica que puede elevar tu look completo. La clave está en la armonía, y no hay mejor pareja de baile que tu peinado y el escote de tu atuendo. Este año, olvídate de la improvisación. Te guiamos a través de los pasos esenciales de cuidado capilar pre-evento y, lo más importante, te revelamos la fórmula magistral para combinar tu peinado con los escotes más populares de la temporada.

Cuello de camisa = Moño recogido pulido



Los cuellos altos y estructurados, como los de una camisa, ya cubren gran parte de la zona del cuello y clavículas. Si llevas el pelo suelto, podrías parecer sobrecargada. Al retirar todo el cabello de la cara y el cuello, permites que la atención se centre en los detalles del cuello de tu prenda y en tu rostro.

Escote asimétrico = Ondas laterales sueltas



Está diseñado para llamar la atención sobre el hombro desnudo y realzar la asimetría de la prenda. Lleva el pelo suelto y ondulado, pero peinado totalmente hacia el lado del hombro descubierto. Esto crea una cascada elegante que equilibra el hombro con el vestido.

Cuello de Tortuga = Coleta alta



Este cuello exige despejar la zona con un estilo más dinámico y juvenil. Una coleta alta, tensa y pulida equilibra la pesadez del cuello de tortuga. Proporciona una línea ascendente y moderna, evitando que el volumen del cabello choque con el volumen del cuello de la prenda. Es un look fuerte, elegante y muy de tendencia.

Escote redondo = Semiecogido



Para los cuellos clásicos y moderados que no exigen ni cubrir ni exponer demasiado, el equilibrio es clave. Este peinado, eleva la parte superior del cabello y dejando el resto suelto para despejar la cara para que la línea del escote se vea clara, pero manteniendo el largo para un toque festivo.

Escote sin tirantes = Pelo suelto



Los cuellos altos y estructurados, como los de una camisa, ya cubren gran parte de la zona del cuello y clavículas. Si llevas el pelo suelto, podrías parecer sobrecargada. Al retirar todo el cabello de la cara y el cuello, permites que la atención se centre en los detalles del cuello de tu prenda y en tu rostro.

Escote en V profundo = Moño bajo despeinado



El escote en V es un foco de atención hacia el centro del pecho. El pelo recogido es esencial para no distraer. Un moño bajo es la opción ideal, pero con una versión más despeinada. Así el cuello y la línea del escote están despejados, y la textura suave del moño bajo le añade un aire romántico.



FELICES FIESTAS



PÉRGOLAS Y MARQUESINAS



ESTRUCTURAS METÁLICAS
mm-newtech.com



ELECTRICIDAD INDUSTRIAL



ELECTRICIDAD INDUSTRIAL
electro-industrial.com



INSTALACIONES FOTOVOLTAICAS



ENERGÍA SOLAR
azureaenergia.com

25 DE DICIEMBRE

no solo es

navidad

Carlomagno fue coronado como emperador

El 25 de diciembre del año 800 Carlomagno fue coronado como Emperador del Imperio Romano en la basílica de San Pedro en Roma. Durante la misa de Navidad celebrada, Carlomagno se arrodilló frente al altar para rezar y León III lo coronó como Emperador de los Romanos. Este gesto se interpretó como un símbolo de restauración de facto del Imperio romano de Occidente y se convirtió en el corte definitivo entre los últimos vestigios de la Antigüedad tardía y la Europa propiamente medieval.

Nace Isaac Newton

En 1642 nació un personaje importante en el mundo de la ciencia ese es Isaac Newton. Este físico, teólogo, inventor, alquimista y matemático. Según el calendario empleado entonces (calendario Juliano) nació el 4 de enero de 1643, pero dicha fecha correspondería en el actual calendario al 25 de diciembre de 1642.

Tiene el honor de haber sido el primer científico nombrado caballero por la reina en la historia de Inglaterra.

Transmisión lunar del Apolo 8

En 1968 el Apolo VIII se convirtió en la primera misión tripulada en salir de la órbita terrestre, internarse en el espacio profundo, llegar a la Luna, orbitarla y regresar a salvo a la Tierra. La tripulación conformada por el comandante Frank Borman y los pilotos James Lovell y William Anders. La misión despegó con éxito el 21 de diciembre desde Cabo Cañaveral y tardó tres días en llegar a la Luna; orbitó diez veces a lo largo de 20 horas, 10 minutos y 13 segundos.



Tras completarla, la tripulación realizó una transmisión televisiva en la cual leyeron los primeros diez versículos del Génesis para terminar con una frase ya mítica: «Y por parte de la tripulación del Apolo VIII terminamos diciendo: Buenas noches, buena suerte, feliz navidad y que Dios les bendiga a todos, todos ustedes en la buena Tierra». Regresaron a la Tierra el 27 de diciembre.

El día de navidad, más allá del Nacimiento de Jesús para los cristianos, Es una fecha cargada de muchos Acontecimientos que han cambiado Nuestra historia de una manera u otra.

Colón llega a Haití

En 1492 al llegar Colón a la isla de La Española (actual Haití), la carabela Santa María queda encallada en un banco de arena y deciden construir allí un pequeño fuerte al que bautiza "Navidad", por ser levantado este mismo día con los restos de la carabela encallada.

Cometa Halley

En 1758 se avista el Cometa Halley, es uno de los más famosos y se aproxima a la Tierra aproximadamente cada 75 años. La última vez que se le vio fue en 1986, y su próxima visita será en 2061.

Nace Internet

El 25 de diciembre de 1990, Tim Berners-Lee y Robert Cailliau procedieron con la primera y exitosa prueba de lo que llegaría a ser internet tal y como lo conocemos ahora. Berners-Lee creó la primera web para que estuviera al alcance de cualquiera. Fue el nacimiento del World Wide Web (www) y lo hizo a través de un ordenador 'eXtCube'. A partir de entonces la expansión de Internet fue fulminante.

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 t e



Wine
BAR
Elissa

Gran variedad de Vinos y Cervezas
Aperitivos
Tablas
Pinchos & Tostas

C/ Foso, 42 · T. 634 01 50 20

Técnica Furoshiki 風呂敷

para envolver los
Regalos

El Furoshiki significa literalmente "extender en el baño". Surgió hace más de 1.200 años en Japón, cuando las personas envolvían sus ropas en tela para distinguirlas de las de otros en los baños públicos (onsen).

Esta Navidad, sustituye el papel desechable por la duradera belleza del Furoshiki. No solo regalas un objeto, sino también una pieza de tela y un compromiso con la elegancia sostenible.

Consejo para comprar las telas

Opta por telas de tamaños universales (45x45cm o 70x70 cm). El algodón y lino son fáciles; la seda es lujosa. Para Navidad, elige rojos profundos, verdes esmeralda, dorados, o estampados de estrellas para evocar el invierno.



Técnica japonesa para envolver objetos y transportarlos utilizando únicamente un trozo de tela.

Guía rápida para principiantes

Extiende la tela: Coloca el objeto en el centro de la tela, en diagonal.

Las dos puntas opuestas: Toma las dos puntas que están a los lados del objeto y únelas en el centro, encima de la caja. Aprieta bien la tela alrededor.

El nudo decorativo: Toma las otras dos puntas restantes y llévalas también al centro, encima de las primeras. Átalas en un nudo doble y bonito, creando una oreja o una flor en la parte superior.



*El Equipo de
happyPublicidad y Saludhable*

LES DESEA

Feliz Navidad

Y UN AÑO LLENO DE ABUNDANCIA,
ALEGRÍA, RETOS SUPERADOS
Y METAS CUMPLIDAS



ENTRADAS PREVENTA DE NOCHEBUENA Y NOCHEVIEJA

24DIC

ENTRADA, SORTEO DE CESTA
Y UNA CONSUMICIÓN

25€

31DIC

ENTRADA, COTILLÓN
Y UNA CONSUMICIÓN

25€

ZONA

Latina

DISCOTECA

Reggeton

Vallenato

Bachata

Chobe

Salsa

Feliz Navidad

Reserva de mesas:

📞 **621 084 165**

zonalatinajyr@gmail.com



DJ Kalidad

C/ Eras, 4 - ARANJUEZ

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.

***ABIERTO**
DE DOMINGO A
VIERNES DE
13 A 17 H.

Hygge

Nombre [se pronuncia "ju-ga"]

El concepto danés que arrasa en el Hogar



Es un concepto danés y noruego intraducible que describe una sensación profunda de bienestar, calidez, intimidad y satisfacción, disfrutando de los placeres sencillos de la vida y creando ambientes acogedores, ya sea solo o en compañía, enfocándose en la calma, la conexión y la simplicidad.



El informe Mundial de la felicidad del 2023 daba como ranking a Finlandia en el número uno y a Dinamarca en segundo puesto como las sociedades más felices del mundo.



Según plasmaba el informe, esto es debido a que tienen unas de las jornadas semanales más reducidas y alguno de los sueldos más elevado de toda Europa. Pero lo que más influye en su cultura es el frío. Debido a las bajas temperaturas y a los días cortos del invierno, los daneses han aprendido a ser felices dentro de la comodidad de su hogar. Haciendo de su casa un verdadero templo de la tranquilidad y del bienestar.



En lo que se refiere a la decoración del hogar, estamos hablando de una iluminación cálida con elementos cómodos que acompañen el momento, por ejemplo mantas calentitas para el sofá, velas en cualquier rincón de la casa, una chimenea encendida al fondo para resaltar esa sensación de "habitación hogareña"...

Además hay otras decoraciones que ayudarán a hacer tu hogar más acogedor como es un sofá chaise-longues, tejidos naturales o decoraciones de madera.



Elementos clave del Hygge

El objetivo principal es lograr una sensación de seguridad, plenitud y calma. Algunos de sus principios incluyen:

Atmósfera: Crear un entorno acogedor con iluminación tenue, preferiblemente con velas, y textiles cómodos como mantas y cojines.

Presencia: Estar plenamente en el momento, evitando distracciones tecnológicas o el estrés.

Placer: Disfrutar de caprichos simples, como una bebida caliente o comida reconfortante.

Comodidad: Vestir y sentirse cómodo, buscando la relajación física y mental.

Unión/Socialización: Compartir momentos agradables con amigos y familiares, fomentando relaciones auténticas y evitando el drama.

Gratitud: Valorar y ser agradecido por los pequeños placeres cotidianos



Gemutlichkeit

Este es un concepto alemán, primo hermano del hygge. Es una expresión de bienestar basado en la buena comida, la compañía y quizás un trago.

Saludhable
Especial de Navidad 2025



ELECTROMECHANICA

ARANJUEZ

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD DEL AUTOMÓVIL

C/ Antonio Guardiola Sáez, 3 - Aranjuez

T. 600348324 - 910835705
electromecanicaaranjuez@gmail.com

 **IREHASA**
INSTITUTO MÉDICO IREHASA

MEDICINA GENERAL



Cigna

divinapastora
seguros



asisa+



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



La Regla del Cuatro



Si este año buscas honrar el espíritu generoso de la Navidad sin caer en el exceso materialista, la regla del cuatro ofrece una solución elegante y práctica. No se busca eliminar los regalos, sino redefinir lo que significa regalar bien, enfocándose en la calidad, el propósito y la conexión en lugar de la cantidad.

Inspirada en el movimiento minimalista y a menudo adoptada por padres que buscan gestionar la avalancha de regalos que reciben sus hijos, la Regla del Cuatro es una directriz simple que se aplica a cada persona a la que le vas a hacer un regalo: limita tu compra a solo cuatro categorías.

Este sistema funciona como un guardián de tus compras, obligándote a pensar críticamente sobre el valor real de cada artículo antes de adquirirlo.

Algo para leer

Esta categoría va mucho más allá de un libro físico. El propósito es regalar conocimiento, ocio pausado o una nueva perspectiva.

Por ejemplo: un libro de tapa dura de su autor favorito, una suscripción a una revista especializada, un ebook o audiolibro que puedan disfrutar al instante o un kit para empezar a escribir un diario.

Al elegir un regalo de esta categoría, estás invirtiendo en el desarrollo personal o el hobby del receptor, algo con un valor duradero.

Algo que quieren

Permite esa "compra impulsiva" dirigida, pero al limitarla a un solo artículo, evitas el efecto de "esparcimiento" donde compras varios objetos de bajo coste.

Por ejemplo: ese videojuego nuevo que llevan meses esperando, una pieza de colección, un producto de belleza de lujo que nunca se comprarían por sí mismos, o un accesorio específico para su hobby.

Al concentrarte en el artículo más deseado, el acto de abrirlo se convierte en el clímax de la experiencia, haciendo que el impacto del regalo sea mucho mayor.

Algo para usar

Es la oportunidad perfecta para regalar algo de alta calidad que necesite ser reemplazado o un artículo que mejore su comodidad.

Por ejemplo: ropa de buena calidad, un bolso duradero, unos auriculares con cancelación de ruido, un nuevo gadget de cocina que simplifique una tarea, o incluso un abono para el gimnasio.

La clave aquí es evitar comprar ropa o accesorios simplemente por moda pasajera. Opta por básicos atemporales y funcionales.

Algo que necesitan

A menudo, los mejores regalos son los que resuelven un problema o cubren una necesidad práctica. Esta categoría no es aburrida si le añades un toque de lujo o diseño.

Por ejemplo: un nuevo electrodoméstico pequeño que dejó de funcionar, herramientas esenciales, una manta pesada de terapia para mejorar el sueño o una power bank para el móvil.

Regalar algo que se necesita es un acto de cuidado y consideración, demostrando que prestaste atención a sus retos diarios.

Saludhable

Especial de Navidad 2025



[**realsitio**]
GRUPO INMOBILIARIO

- **Gestión inmobiliaria**
- **Administración de Fincas**
- **Seguros**
- **Abogados**

Contáctanos



[📍] C/ del Príncipe, 33 - Aranjuez [📞] T. 691 379 501 [🌐] www.realsitio.net

TU BODA EN
ARANJUEZ

BODEGAS Y VIÑEDOS
**CASA DEL
VALLE**



www.oleantocatering.com
663 110 168 / 671 481 170

Oleanto
eventos & catering

[casadelvallebodas @
info@oleantocatering.com](mailto:casadelvallebodas@oleantocatering.com)



Comer con placer, no con culpa

Redefine tu
relación con la

Comida Navideña

Llegan las fiestas y, con ellas, un desfile de cenas, dulces, brindis y manjares. Para muchas personas, esta

época se convierte en una

montaña rusa de extremos: la restricción total antes de la fiesta, el atracón sin control durante, y la culpa aplastante el día después. Por ello, te animamos a dejar ese ciclo atrás. La Navidad es una celebración de la familia y la tradición. La comida es una parte hermosa de eso, no una prueba.

1. Desactiva el modo "todo o nada"

El error más común es pensar en la Navidad como un maratón de comida con la mentalidad de *"comeré todo lo que pueda hoy, y ya empezaré la dieta el 1 de enero"*. Esto solo conduce a atracones y malestar digestivo.

- **Olvídate de "compensar":** No intentes "guardar" calorías saltándote comidas durante el día. Esto solo aumenta el hambre y la probabilidad de comer en exceso. Come tus comidas regulares y equilibradas antes del evento principal.

- **Cada comida es un nuevo comienzo:** Si un día te excedes, el siguiente no tienes que castigarte. Simplemente retoma tus hábitos normales.

2. La estrategia del disfrute pleno

El verdadero secreto para una buena relación con la comida en estas fechas es el disfrute consciente.

Saborea con presencia. Las comidas navideñas suelen ser rápidas y caóticas. ¡Detente!

- **Elige tus favoritos:** Mira la mesa y decide qué es lo que verdaderamente te apetece. ¿El turrón de tu abuela? ¿Ese

plato especial que solo se hace en Navidad? Permítete disfrutar esos bocados que te traen alegría y tradición, y pasa de largo de los que son solo "relleno".

- **Come despacio y sin distracciones:** Saborea. Identifica texturas, aromas y sabores. Baja el tenedor entre bocado y bocado. Cuando comes despacio, le das tiempo a tu cuerpo para registrar la señal de saciedad.

Hidratación y movimiento. No todo es lo que comes, sino cómo lo gestionas.

- **Bebe agua (muchísima agua):** La sensación de sed a menudo se confunde con la de hambre. Además, el agua es fundamental para ayudar a tu cuerpo a procesar el alcohol y los alimentos más pesados. Por ello te recomendamos tener siempre un vaso de agua cerca.

- **No te quedes sentado:** Después de la cena, proponte un paseo corto. Caminar, aunque sea solo 20 minutos, ayuda enormemente a la digestión y rompe la inercia de seguir picando mientras estás en el sofá.

3. Redefine el significado de la fiesta

La comida es un vehículo para la conexión, no el evento principal. Está ahí para celebrar y para conectar, pero la conexión real sucede con la gente.

- **Enfócate en la conexión humana:** Intenta pasar más tiempo charlando, jugando juegos de mesa o simplemente escuchando historias. Cuando tu atención se centra en la gente, la comida pasa a ocupar el lugar que le corresponde.

- **Celebra la tradición:** En lugar de centrarte en las calorías de un plato, céntrate en la historia: "¿Quién cocinó esto?" "¿Es una receta de la familia?" Esto convierte el acto de comer en un momento cultural y emocionalmente muy enriquecedor.



San Marun II



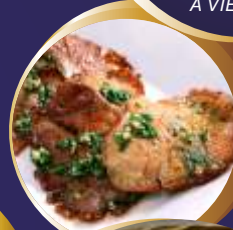
Comidas y Cenas

NAVIDAD

GRUPOS Y EMPRESAS

Menús adaptados a vuestro presupuesto

**MENÚ
DEL DÍA**
12'90€
DE LUNES
A VIERNES



HALLACAS

COMIDA ESPAÑOLA ÁRABE Y VENEZOLANA

**RACIONES · ENSALADAS · PLATOS COMBINADOS
BOCADILLOS · SANDWICHES · HAMBURGUESAS**

DESAYUNOS DESDE LAS 8.30H

Haz tu reserva

CALLE DE LA LIBERTAD, 2 (BARRIO DE AGFA) T. 914 859 052



Queridos Reyes Magos, me llamo _____

y este año he sido muy _____



Muchas Gracias y Feliz Navidad

Fdo. _____



C/ Abdón Bordoy, 25 (Aranjuez)

www.cocinasincoaranjuez.com

✎ incoaranjuez@gmail.com

✎ T. 911 162 153 - 640 875 833



**REFORMAS Y
MANTENIMIENTOS**

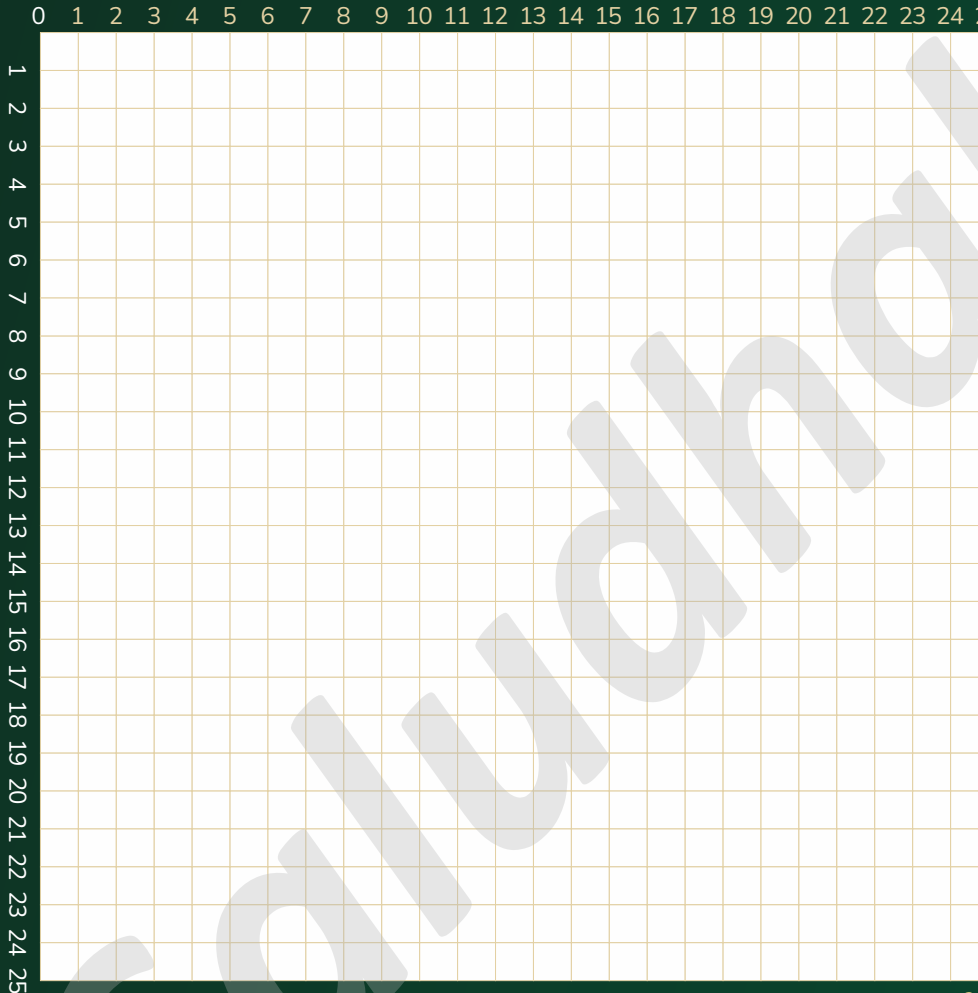


REFORMAS - DISEÑO - CALIDAD

Tel. 648 14 10 15 - rdcreformas@hotmail.com

Dibujo de Coordenadas

Esta serie de coordenadas esconde un dibujo. Une los distintos puntos y descubre de qué se trata.



¡Arrancamos! Trazo 1

(0, 15), (2,13), (4,12), (4,11),
(5,10), (6,11), (8,8), (13,8),
(17,10), (21,16), (23,15),
(23,13), (20,9), (17,6), (14,4),
(11,4), (6,6), (5,8), (5,10)

¡Levanta el lápiz!

¿Qué tal? Sencillo, ¿No?

¡Seguimos! Trazo 2

Empieza en el punto (4,12) y
continúa: (4,15), (5,18), (8,21),
(10,21), (12,20), (13,22), (15,23),
(17,23), (20,22), (22,19), (19,21),
(17,21), (18,20), (18,19), (17,18),
(16,19), (16,20), (17,21), (14,20),
(13,20), (11,19), (10,18), (7,17),
(8,16), (8,15), (7,14), (6,15),
(17,17), (6,16), (4,12)

Esto va tomando forma

¡A por ello! Trazo 3

Empieza en el punto (6,6) y
sigue: (8,3), (11,2), (15,2), (20,5),
(21,5), (22,4), (22,3), (20,2),
(20,4), (18,4), (18,2), (20,2),
(23,0), (25,4), (25,10), (23,13)

Seguro que ya sabes lo que es

Últimos retoques

Con estos trazos, fijo que lo sacas

Trazo 4: (10,22), (10,23), (11,24), (13,24), (14,23)

Trazo 5: (14,20), (15,19), (15,18), (13,16), (11,16), (10,17), (10,18)

Trazo 6: (8,8), (7,10), (8,11), (11,11), (12,10), (12,9), (11,8)

Trazo 7 (18,11), (17,11), (16,12), (16,13), (18,15), (20,16), (21,16), (22,17), (22,19), (23,20), (24,22), (25,25)

Trazo 8: (15,15), (16,15), (17,16), (17,17) y trazo 9: (8,14), (9,13), (10,13), (11,14)

Felices Fiestas

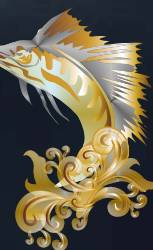


ABRIMOS
LUNES
22 y 29
Y MIÉRCOLES
24 y 31
(hasta las 14h.)



PESCADERÍA **Los Malagueños**

Pescado Fresco cada día desde 1973



¡ESTAS NAVIDADES NOSOTROS NOS ENCARGAMOS!
SOLO LO MEJOR EN TU MESA PARA COMPARTIR MOMENTOS EXTRAORDINARIOS

DISFRUTAR LAS FIESTAS SIN COMPLICACIONES
PREPARAMOS TU PEDIDO PARA QUE LO DISFRUTES EN CASA

PRODUCTOS FRESCOS Y SELECCIONADOS

- ✓ LIMPIAMOS Y PREPARAMOS TU PESCADO
- ✓ ¡SABOR A MAR DIRECTO A TU MESA!
- ✓ SIN COLAS NI ESPERAS

¡ SAVOR A MAR
DIRECTO A TU MESA !



C/ San Pedro, 14-16



91 891 29 14 ó 616 324 694





La magia y el desafío

de trabajar en Laponia



Laponia, se extiende por el norte de Noruega, Suecia, Finlandia. Es famosa en todo el mundo por ser la tierra de Papá Noel.

Es un destino que atrae a millones de turistas cada año, creando una vibrante y específica demanda de mano de obra estacional, especialmente durante los meses más fríos. Si sueñas con una experiencia laboral única, envuelta en paisajes nevados y la cultura nórdica, trabajar en Laponia en invierno es una aventura inigualable, aunque exige una preparación meticulosa.

El clima

Trabajar en Laponia significa enfrentarse a un clima que no tiene parangón en la mayoría de Europa. El invierno es largo y extremadamente frío.

Temperaturas: Las medias en diciembre y enero oscilan entre 8-10C° aunque las olas de frío pueden llevar el termómetro a -10C° o incluso -35C°.

La noche polar (Kaamos): Durante varias semanas en el corazón del invierno (diciembre-enero), el sol no llega a elevarse sobre el horizonte. La luz es tenue y crepuscular, lo cual puede afectar el ánimo y los patrones de sueño.

El refrán finlandés: "No existe el mal tiempo, solo el mal equipamiento." La clave para sobrevivir y disfrutar el clima es la ropa de capas (o "regla de las tres capas"):

Capa Base (Térmica): Pegada a la piel (lana merino o sintético) para expulsar la humedad.

Capa Media (Aislante): Forro polar para retener el calor.

Capa Exterior (Protectora): Chaqueta y pantalón impermeables y resistentes al viento.



Además, son esenciales unas buenas botas de invierno, guantes gruesos y un buen gorro/pasamontañas.

Trabajar como elfo de Papá Noel

Una joven española llamada Eva (su usuario en Tiktok es @evabauuu) se ha vuelto muy viral por compartir su experiencia trabajando como elfa de Papá Noel en Laponia, durante esta temporada navideña operando en Rovaniemi, el hogar oficial de Papá Noel.



Sus principales funciones son servir de enlace entre los visitantes y Papá Noel, mientras representa el papel de una criatura mágica. Para ello son necesario varios requisitos:

Improvisación: Es fundamental saber improvisar ya que no hay un guión fijo para interactuar con los turistas.

Animación y guía: Compartir historias, secretos sobre Papá Noel y asegurar que los visitantes vivan una experiencia mágica.

Otras habilidades requeridas: Se valoran las dotes de actor, el liderazgo de grupos y el conocimiento de primeros auxilios y protección contra el frío.





De parte de LUNAPI:

*Gracias por acompañarnos un año más.
Os deseamos una Navidad llena de ilusión y
un Año Nuevo cargado de cosas buenas.*

3X2 EN REPARACIÓN DE CALZADO

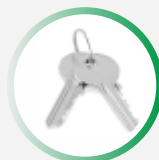
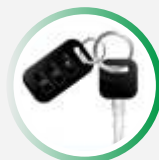
CAJAS FUERTES

Servicio de Asistencia Técnica Oficial
de las Mejores Marcas



DUPLICADO DE LLAVES

- Especialistas en duplicado y reparación de llaves de puertas, coches y motos.
- Apertura, reparación e instalación de cerraduras, bombines y clausor de coches y motos.
- Puertas, cerrojos y cerraduras que mejor se adaptan a su hogar y que garantizan su bienestar, seguridad y tranquilidad.



C/ REAL, 10 LOCAL-1 • 91 891 27 21 / 626 96 41 00

C.C. EL DELEITE (E-LECLERC) • PASEO DEL DELEITE S/N • 91 875 43 32 / 630 41 52 67

CERRAJEROS 24H - 697 24 65 65



Felices Fiestas!

LOHADÉ[®]

óptica y espaciopico



lohade.com

Almibar 79 y 83 Aranjuez | 91 892 63 71