

EL LICEO



Nos vemos pronto



SUMARIO

Comienza la desescalada.....	4
Receta Día de la Madre	7
Se aplaza el Plan de Obras.....	10
Solidaridad	12
Club de Lectura.....	19
Deporte	20

Pontevedra vuelve a ser la ciudad de los niños

Después de 43 días encerrados en casa los niños han podido volver a la calle el domingo 26 de abril.

La emoción observada en la cara de los más pequeños ha sido la pauta convirtiendo esta primera salida en algo similar a un nuevo día de Reyes.

La regla impuesta por el Gobierno del "1+1+1+1" (1 acompañante, 1 km, . 1 hora y 1 salida al día) salvo raras excepciones fue rigurosamente cumplida por la ciudadanía pontevedresa.

Como anunció el ministro de sanidad Salvador Illa si la evolución de la pandemia del coronavirus "prosigue en un sentido positivo" en España durante la próxima semana, a partir del próximo 2 de mayo se producirá una relajación de las medidas de confinamiento en vigor desde el 14 de marzo y, a partir del 2 de mayo, se autorizarán paseos y salidas para hacer deporte.

El presidente del Gobierno también ha anunciado que el próximo martes el Consejo de Ministros aprobará el plan de desescalada, que será "gradual". "No vamos a recuperar de golpe toda la actividad y movilidad social. La vamos a hacer por etapas", explicó.

Síguenos en Facebook y en Instagram



COMIENZA LA DESESCALADA

CUATRO FASES PARA LA VUELTA PROGRESIVA A UNA “NUEVA NORMALIDAD”

En cuatro fases. Así prevé el Gobierno realizar la desescalada del confinamiento. El presidente Pedro Sánchez ha detallado el martes, 28 de abril, cómo será este proceso hacia lo que ha definido reiteradamente como "nueva normalidad", situándola a finales del mes de junio. Hasta entonces, se irá retomando la actividad económica por sectores.

Sánchez ha avanzado que, tal y como había anunciado hace unos días, **a partir del sábado 2 de mayo se autorizará la actividad deportiva al aire libre**, siempre de manera individual, y el paseo con las personas con las que se conviva, incluidos los mayores de 65 años.



La fase cero, que el presidente ha definido como la "preparación de la desescalada", comenzará el lunes 4 de mayo. Habrá "pequeños resquicios" para la actividad económica. Abrirán locales y establecimientos con cita previa para atender a clientes de manera individual.

Además, los restaurantes podrán servir comida a las personas que vayan a recogerla y se permitirán los entrenamientos individuales de los deportistas. Al mismo tiempo, se irán preparando y señalizando los establecimientos para las etapas posteriores.

La desescalada comenzará con paseos y actividad deportiva. **El próximo lunes, 4 de mayo, reabrirán locales con cita previa.** A continuación, pequeños comercios, hoteles y bares con terrazas, con limitación de aforo. A principios de junio, cines, teatros y restaurantes. No habrá colegios, salvo excepciones, hasta septiembre.

Con la fase uno, que se prevé iniciar el 11 de mayo, se autorizará la reapertura del pequeño comercio. Eso sí, adoptando medidas para limitar el aforo y mantener la distancia de seguridad entre los clientes.

Por el contrario, los grandes centros comerciales no podrán abrir todavía por tratarse de núcleos de actividad que atraen a numerosas personas y que podrían disparar los desplazamientos indeseados.

Los hoteles y establecimientos turísticos, si así lo desean, también podrán reabrir el 11 de mayo. De ser así, no podrán permitir que sus clientes hagan uso de las zonas comunes.

Será también el día en el que puedan abrir de nuevo los bares y cafeterías, siempre que dispongan de terraza que, además, tendrá un aforo limitado a un 30% de su capacidad.

Las visitas y reuniones entre familiares y amigos se permitirán también a partir del próximo 11 de mayo, siempre que vivan en una misma provincia y, por lo tanto, no haya desplazamientos a otra. Se podrán ver tanto en los domicilios respectivos como en establecimientos abiertos al público para entonces, como serían las terrazas de los bares.

Con respecto a las segundas residencias, por lo tanto, también se podrán trasladar sus propietarios siempre que éstas estén situadas en la misma provincia.

No será hasta la fase dos, prevista para el 25 de mayo, cuando se autorice el uso de los espacios interiores de los bares y se reabran los restaurantes al público. En ambos casos, también se limitará el aforo y habrá separación entre los clientes.

Igualmente se autorizan los cines y teatros -con aforo limitado a un tercio y con asiento prefijado- y se autorizarán las visitas a monumentos y salas de exposiciones. Los espectáculos culturales bajo techo -salas de conciertos entre ellas-, estarán reservados a un máximo de 50 personas, siempre que esta cifra no supere el tercio del aforo, y los que se organicen al aire libre podrán reunir a 400 personas, pero todos sentados.

Un plan a seis semanas vista sujeto a cambios en función de la evolución de la pandemia

En la fase tres, **a partir del 8 de junio, se suavizarán todas las restricciones de aforo**, el comercio estará limitado al 50% de su capacidad y con distancias de seguridad y se flexibilizará la movilidad de manera general.

Con respecto a los colegios, el curso escolar ya no se retomará hasta septiembre. Los centros

escolares podrán abrir, tan solo, para realizar actividades de refuerzo, para niños menores de 6 años si sus padres trabajan y para celebrar la selectividad.

Los viajes entre diferentes provincias y comunidades, en todo caso, se autorizarán cuando se completen todas las fases de desescalada, no antes de mediados de junio. Las únicas excepciones serán por motivos laborales.

El presidente del Gobierno ha explicado que no todas las regiones avanzarán a la "misma velocidad" pero sí deberán cumplir las "mismas reglas". Esta desescalada "asimétrica pero coordinada" se hará por provincias, en colaboración con las autonomías.

Un plan, por lo tanto, a seis semanas vista, y sujeto a cambios en función de la evolución de la pandemia, pero que permite empezar a vislumbrar luz al final de un túnel tan pesado como doloroso para todos y que nos hace confiar en que pronto volvamos a vernos.



¡TE QUIERO, MAMÁ!

Como cada año, el primer domingo de mayo (este año, el día 3) se celebra el Día de la Madre. Una fecha muy especial que la mayoría aprovecha para celebrarla en familia, pasando el día juntos, yendo a comer a algún sitio especial y disfrutar del tiempo primaveral.

Pero este año la situación nos obliga a cambiar. Será un Día de la Madre distinto ya que en muchos casos tendremos que pasarlo a distancia, sin poder darle a nuestra madre ese merecido beso que ella agradece como siempre y valora más que nunca.

Pero que no podamos hacer los planes típicos para celebrarlo no significa que no intentemos algo original para sorprender y ya que los regalos no podrán ser físicos, convertirlos en imaginativos y emocionales, seguro que en esta situación le hará más ilusión y le alegrará más que nunca.

Seguro que no os harán falta, que vosotros tendréis multitud de ideas y nadie mejor conoce a vuestras madres. Aún así, os dejamos estas sugerencias, obtenidas de un montón de aportaciones encontradas en un paseo por internet, que esta temporada se convierte en un aliado impagable para llenar las horas libres:

VÍDEOLLAMADA EN FAMILIA

Durante esta cuarentena, todos hemos utilizado aplicaciones para realizar vídeollamadas con nuestros familiares, amigos, compañeros, etc. Es hora de organizar una para tu madre, junto a toda la familia, los que siempre os reunís para celebrar ese día. Para hacerlo un poco más especial, una buena idea es arreglaros y preparar el mismo plato, y simular que se trata de una comida en familia, como cada año, pero desde la distancia. De esta forma, no será una vídeollamada como las que soléis hacer normalmente y siempre la recordaréis.

VÍDEO DE FELICITACIÓN

Si no os va bien realizar una conexión en directo por diversos motivos, una buena idea es preparar con antelación un vídeo de felicitación con tus hermanos, padre o como prefieras. Resultará muy emocionante recibir un vídeo donde los hijos, que están lejos, te muestran su cariño a distancia ese día tan especial. Una buena opción es elaborar una coreografía, cantar su canción favorita o contar alguna anécdota vivida con tu madre. ¡Creatividad al poder!

TARJETA DE FELICITACIÓN VIRTUAL

Si no sois mucho de grabaros, una buena alternativa es mandar una felicitación virtual vía mail o WhatsApp a tu madre. Existen varias herramientas gratuitas en internet en las que encontrar plantillas de tarjetas de felicitación, pudiendo escribir un mensaje personalizado, añadir imágenes e incluso música, para darle un toque original.

ENVIARLE UN REGALO PARA DISFRUTAR MÁS TARDE

Si eres de los que se pasa los días pensando en los planes que quiere hacer para recuperar en tiempo perdido con tu madre cuando todo pase, una buena opción es regalarle una experiencia para disfrutar juntos, o ella en solitario, comprando por internet. Existen muchas opciones que le pueden gustar. Solo tendrás que enviarle el bono regalo a su correo electrónico y canjearlo cuando todo esto acabe.

El resto, lo dejamos a tu imaginación. Y recuerda, claro que no hace falta que se lo digas, ella ya lo sabe, pero el regalo que más le gustará será escuchar de tus labios...¡TE QUIERO, MAMÁ!



Recetas de Rubén

el Chef del Liceo

para un confinamiento más dulce



Especial

Día de la Madre

- Fideuá de calamar y gambones
- Coulant

LC



FIDEUÁ DE CALAMAR Y GAMBONES

ELABORACIÓN

En abundante aceite caliente añadimos los fideos y freímos durante 1-2 min. Retiramos y escurrimos.

Empezamos marcando el calamar a fuego fuerte y retiramos.

Paso clave: preparar un fondo de verduras "power". Ingredientes: 2 dientes de ajo + ½ cebolleta + ½ pimiento + ½ puerro.

Cocinamos a fuego fuerte los 5 primeros minutos y bajamos el fuego a medio y dejamos sofreír durante otros 10 minutos.

Importante: añadimos carne de un tomate pelado sin pepitas y 150 ml de tomate frito. Cocinamos suavemente hasta que se "seque" el fondo.

Caldo: partimos de un caldo de pescado preferiblemente (sino agua). Le añadimos aletas y puntas del calamar + ramita de apio + ¼ de cebolleta + ¼ de puerro + ¼ de zanahoria y un trozo de nabo. Dejamos cocer a fuego suave por espacio de 15-20 minutos. Colamos el caldo e incorporamos tinta de calamar o en su defecto 3 bolsitas de tinta.

Añadimos el fondo de verduras "power". Fijaos en que tiene que tener aspecto seco. Así tendrá

todo el sabor concentrado y evitaremos exceso de grasa.

Añadimos los calamares y dejamos sofreír unos 5 minutos con una cucharada de caldo, de esta forma le daremos la cocción necesaria al calamar.

Añadimos los fideos y mojamos con algo más de caldo.

El caldo en esta receta va "a ojo", cucharón a cucharón, según nos va pidiendo el fondo. Poca cantidad ya que es una elaboración seca. Este proceso, después de los fideos no debe durar más de 5 minutos.





Núcleo
 120 g. de chocolate
 30 g. de mantequilla
 30 g. de azúcar
 240 ml. de nata

Elaboración
 Infusionamos la nata a la que añadimos mantequilla y azúcar, lo vertemos sobre el chocolate y rellenamos los moldes.
 Congelamos mínimo 12 h

Masa bizcocho
 150 g. chocolate
 135 g. mantequilla
 130 g. azúcar
 75 g. harina (mejor de arroz)

Batido 1
 Batimos el huevo y mezclamos con el azúcar

Batido 2
 Fundimos el chocolate y mezclamos con la mantequilla
 Mezclamos batido 1 + batido 2

MONTAJE

Forramos un aro metálico, llanera o molde especial para el horno.
 Cubrimos la base del molde con la masa de bizcocho y sobre ésta ponemos el núcleo.
 Completamos con más masa el bizcocho dejando el núcleo bien centrado.
 Horneamos a 200 °C durante 12-14 minutos.



SE APLAZA EL PLAN DE OBRAS

La Covid-19 impide celebrar la asamblea que debería aprobar una inversión de 600.000 euros

La situación provocada por la declaración del Estado de Alarma para combatir la pandemia del Covid-19 ha obligado a la Junta Directiva del Liceo Casino a aplazar temporalmente el proyecto para la mejora integral de nuestra sede social de Manuel Quiroga y del parque de A Caeira, del que se había avanzado sus líneas maestras a los socios en los últimos días del pasado año.

La crisis sanitaria y las medidas excepcionales dictadas por el Gobierno para frenar el avance de la pandemia, impide la convocatoria de la asamblea general en la que la Directiva tenía previsto proponer el desarrollo de un ambicioso plan de optimización del patrimonio inmobiliario de la sociedad por valor de unos 600.000 euros.

El Liceo Casino, que ha efectuado importantes inversiones en los últimos nueve años en la realización de obras de mejora y mantenimiento de sus instalaciones, tendrá que esperar a poner en marcha lo que considerábamos un "plan integral y global para los próximos 20 años de la entidad" a que finalicen las medidas en vigor dictadas por el Ejecutivo.

Además, el presidente Jaime Olmedo, considera que para llevar a cabo el proyecto (en caso de que cuente con el visto bueno de la asamblea) "tendremos que esperar a ver cuál es el nuevo escenario económico en el que nos moveremos después de que se haya superado la pandemia".

En todo caso, antes de someter el proyecto al criterio de la asamblea, como ya se manifestó, será expuesto al público para la recogida de propuestas o sugerencias. Además, habrá exposiciones del plan de actuación tanto monográficas como una general, acompañadas de 20 infografías.



La junta directiva del Liceo Casino, que tenía previsto comenzar las obras "cuanto antes", ya tenía muy avanzadas las gestiones e incluso había solicitado presupuestos a cuatro empresas que se mostraban interesadas por acometer esta actuación.



RECUPEREMOS NUESTRA MEMORIA GRÁFICA

Queremos abrir una nueva sección en nuestra Revista que titularemos “Recuperemos nuestra memoria gráfica”, en la que pretendemos, con la ayuda de todos, que nos ayuden a rescatar una parte de la historia gráfica de nuestro pasado, desgraciadamente perdido como consecuencia del tremendo incendio que redujo a cenizas nuestra Sede Social y del que precisamente en este mes de abril se cumplen 40 años (sucedió un 15 de abril de 1980).

Por ello, y ya que la emergencia sanitaria nos obliga a quedarnos en casa todavía y que muy posiblemente muchos aprovechemos para hacer limpieza en nuestras casas de armarios y cajones, proponemos recuperar todas aquellas fotografías del nuestro antiguo Liceo que hayan podido quedar olvidadas en nuestros álbumes familiares, tanto de nuestras instalaciones como de nuestros socios.

Pueden enviarlas al correo electrónico administracion@casinopontevedra.com o ir seleccionándolas y hacerlas llegar a nuestras oficinas cuando todo esto pase.





Solidaridad

Muchas son las iniciativas de solidaridad que se están llevando a cabo en estos momentos tan duros, de entre ellas, asociaciones como Cruz Roja, Rotary Club, Banco de Alimentos, etc. ofrecen apoyo no sólo económico sino de profesionales, tanto médicos como psicólogos, a personas que lo necesitan. A continuación dejamos constancia de algunas de esas iniciativas solidarias.

Asociación Española contra el Cáncer (AECC)

Nueve psicólogos de la AECC ofrecen terapia psicológica y desahogo emocional en Pontevedra

Nueve profesionales de la psicología, experimentados colaboradores de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), ayudan a atender el servicio de terapia psicológica y desahogo emocional que puso en marcha el Concello de Pontevedra por el estado de alarma del coronavirus.

Este apoyo psicológico pretende hacer frente a los altos niveles de angustia que la pandemia del COVID-19 y el confinamiento pueden generar en muchas personas, ya sea porque están infectados por el coronavirus, porque tienen a algún familiar enfermo, porque perdieron a algún miembro de la familia por este virus o bien porque son cuidadoras de personas mayores.

Los dos teléfonos activados desde el inicio del estado de alarma para atender a las personas mayores y con movilidad reducida que viven solas (986 85 03 98 y 986 84 83 34) serán los que



canalicen estas llamadas y, posteriormente, se van a derivar a estos psicólogos los casos en los que estimen necesaria su ayuda.

Esta terapia psicológica y de desahogo emocional permite, según la edil de Bienestar Social, Paloma Castro, atender a las necesidades de la población más vulnerable ante una situación que "no resulta psicológicamente sencilla de afrontar para nadie".

La situación actual es, ha añadido la concejala socialista, "especialmente difícil" para los que atraviesan lutos, los que padecen enfermedades crónicas y tienen miedo al contagio y las

cuidadoras de personas mayores, que temen contagiar o ser contagiados.

Los psicólogos de la AECC tienen, recuerda Castro, una "amplia experiencia" para tratar este tipo de situaciones de ansiedad y estrés y que, además, en el caso de Pontevedra, cuenta con uno de los mejores equipos de atención psicosocial para atender pacientes de cáncer y a sus familias.

Esta colaboración se suma al trabajo de psicólogos, trabajadores sociales y coordinadores de voluntariado de la asociación contra el cáncer de Pontevedra que, desde el primero día, atienden las demandas de enfermo de cáncer y de sus familias a través del teléfono gratuito Infocáncer las 24 horas (900 10 00 36) y de otros canales remotos.

Además de atender desde sus casas mediante videoconsultas, prestan asistencia a los casos de emergencia que no se pueden realizar por otros medios (como el préstamo de camas articuladas, sillas, andadores, grúas o vales de alimentos), respetando siempre las recomendaciones y obligaciones emitidos por las autoridades sanitarias.

En estos momentos, los 24 voluntarios de misión de la AECC de Pontevedra, que es el que mantiene un contacto más directo con pacientes y que venía desempeñando su actividad en hospitales y domicilios, está

formando tándem con el equipo de psicólogos, consiguiendo ofrecer un elevado nivel de cobertura a las personas que soliciten este servicio.



Aseii

Apoyo telefónico a personas mayores que puedan necesitar apoyo emocional o psicológico gratuito

Los pacientes crónicos son especialmente vulnerables al COVID-19, pero también al aislamiento, pues se han aplazado muchos controles y seguimientos, interfiere con las sesiones de fisioterapia, interrumpe las terapias ocupacionales, etc.; quedando en franco riesgo de empeoramiento.

Como sabéis, desde el FEP trabajan sin descanso para mantener las mejores condiciones y calidad asistencial; y en este sentido respaldan las iniciativas promovidas por DKV-seguros, destinada a toda la ciudadanía (asegurada o no) ofreciendo:

La plataforma de telemedicina gratuita para realizar consultas médicas online para alguna duda de salud en la que se podrá chatear con

médicos de forma gratuita a través de un canal seguro: <https://www.medicosfrentealcovid.org/>

El apoyo telefónico a personas mayores que pueda necesitar apoyo emocional o psicológico gratuito, para que ningún mayor se sienta solo en estos momentos de crisis sanitaria y social: 976 388 601.

Puedes verlo en mayor detalle en nuestra sección de proyectos: <https://forodepacientes.org/category/proyectos/>

Una vez se reabran las puertas y se restablezca la atención sanitaria ordinaria, habrá una enorme demanda y para garantizar la calidad asistencial se hará más necesario que nunca la defensa de los derechos de los pacientes. Por esta razón y coincidiendo con la celebración del "Día Europeo de los Derechos de los Pacientes" el día 18 de abril, se puso en marcha un Plan Publicitario de Sensibilización y Promoción de las Asociaciones de Pacientes.



Corredores de seguros y Cruz Roja

Corredurías de seguros de toda España suman esfuerzos en un proyecto común para colaborar de forma conjunta y solidaria con los más necesitados

Bajo el nombre de [#CorredoreSegurosContraCOVID-19](#), esta campaña tiene como primer objetivo recaudar 316.000 euros que se destinarán a la entrega de bienes básicos a nivel domiciliario o en otros lugares de confinamiento a personas en situación de especial vulnerabilidad o a las autoridades gestoras de estos espacios.

Las asociaciones de seguros españolas ADECOSE, Aunna, CIAC, Cojebro, E2K, Espabrok, FECOR y el Consejo General ponen en marcha de forma coordinada esta campaña en colaboración con Cruz Roja.

La organización internacional ha habilitado una cuenta bancaria especial para que las asociaciones y corredores de seguros puedan realizar los donativos que consideren oportuno.

Las aportaciones se realizarán por transferencia y deben incluir la palabra 'Corredores' en el concepto de la operación. Una vez realizada la

donación pueden enviarse los datos fiscales a la atención de Jose Carlos García Yonte (jcgaryon@cruzroja.es), responsable de Alianzas con Empresas y Responsabilidad Social, para la solicitud del certificado de donación correspondiente.

Pablo Lariño, como presidente de la Asociación Gallega de Corredores de Seguros (AGACOSE)



y de la Coordinadora Independiente de Asociaciones de Corredores (CIAC), hace un llamamiento a la solidaridad de los corredores de seguros para que se sumen a la campaña [#CorredoreSegurosContraCOVID-19](#).

"Vuestra ayuda es crucial, porque cada euro resulta fundamental en estos momentos. La situación que estamos viviendo no tiene comparación con nada de lo que hayamos vivido hasta la fecha y requiere de una respuesta a la altura de las circunstancias. Hoy más que nunca la sociedad requiere de nuestra ayuda y por eso no podemos fallar", asegura.

La cuenta habilitada por Cruz Roja es:
0049 1892 6729 1037 9703.

Rotary Club Pontevedra

“Rotary conecta el mundo y a tí con los tuyos” se completa la entrega de un total de 40 tablets

Dentro del proyecto “Rotary conecta el mundo y a tí con los tuyos” el miércoles 22 de abril, el presidente del Rotary Club de Pontevedra, Sindo López, hacía entrega de 20 tablets más al hospital de Montecelo para las personas aisladas por coronavirus.

A principios del mes de abril, el Rotary Club de Pontevedra había donado ya 20 tablets para que los enfermos de Montecelo aislados por coronavirus pudiesen contactar con sus familias.



Además de conectar a pacientes con sus familiares este material tecnológico quedará, como en la anterior donación, a la entera disposición de área sanitaria para que pueda en un futuro ser usadas por pacientes de cualquier patología que no dispongan de medios para comunicarse con el exterior o para tener incluso unos momentos de distracción.

Entonces, los miembros del club, ya eran conscientes de que se necesitaba mas ayuda, porque los casos se iban incrementando. Por lo que desde el Club se hizo un llamamiento no solo a los socios, sino a toda la ciudadanía para recaudar el dinero suficiente con el que costear una nueva remesa y la solidaridad dió sus frutos.



Banco de Alimentos

Incremento de peticiones de ayuda desde que se decretó el estado de alarma por el coronavirus

Debido al coronavirus, las recogidas presenciales de alimentos para los más necesitados han sido canceladas. Por ello, el Banco de Alimentos ha decidido sustituirlas por un evento virtual. La ONG, acompañada de rostros conocidos, ha activado su primera Operación Kilo online.

La campaña diseñada con el hashtag **#yoayudoalbancobueno** surge para dar respuesta a la movilización solidaria de un grupo de Whatsapp, encabezado por el cantante Amaro Ferreiro y en el que también está su hermano, Iván Ferreiro, la escritora Leticia Costas, el surfista Gony Zubizarreta o el periodista Gonzo, actual presentador de Salvados en laSexta.

Tras incrementarse de manera sustancial la petición de alimentos por parte de los colectivos sociales, el Banco de Alimentos ha habilitado la compra de cestas solidarias con distintos productos básicos, a través de su web www.bancoalimentosvigo.org.

El donante podrá sumarse a la campaña online adquiriendo tres tipos de cestas con alimentos por importe de 10 euros, 20 euros y 30 euros, así como podrá prefijar una cantidad de dinero cualquiera que también se traducirá en la adquisición de comida.

Desde la ONG agradece públicamente esta iniciativa social y anima a la ciudadanía a realizar sus donaciones vía online para poder seguir arropando a las familias sin recursos.

Desde que se decretó el estado de alarma por el coronavirus, el Banco de Alimentos ha seguido adelante con su labor humanitaria, aunque ha rebajado el número de voluntarios presentes en sus instalaciones.

En la actualidad, se adelantaron ya todas las entregas de alimentos del mes de abril y se han repartido también los más de 300.000 kilos de comida procedentes del Fondo de Ayuda Europea para los Más Desfavorecidos.

El Banco de Alimentos de Pontevedra recepcionaba en estos últimos días hasta tres toneladas de alimentos procedentes de la donación realizada por la Coordinadora de Peñas Taurinas de Pontevedra desde donde también agradecieron la respuesta recibida a la llamada que hicieron entre sus integrantes .

Además día a día se recogen los excedentes de distintas superficies comerciales y los entregan directamente a los comedores sociales a los que ayuda.



#PonteLovers

#PonteLovers, una plataforma para recuperar la actividad empresarial de proximidad

La crisis sanitaria del coronavirus también está golpeando de manera contundente a las pymes y las actividades comerciales de proximidad. Por eso, desde el concello de Pontevedra se está planificando cómo compensar las consecuencias del confinamiento en los pequeños establecimientos, tiendas, negocios de restauración y hotelería.

Con esta idea, nace la plataforma #PonteLovers, puesta en marcha por la Concellería de Promoción Económica e Turismo en colaboración con los propios hosteleros, comerciantes y empresarios.



La iniciativa contará con una potente campaña publicitaria que se hará visible a través de redes sociales, medios de comunicación, puntos de venta y soportes exteriores, y se desarrollará a lo largo de tres fases diferentes, en función de la duración de las medidas del estado de alarma.

La acción inaugural de este plan municipal, diseñado en colaboración con la firma especializada Carta Blanca, consiste en la difusión de una serie de vídeos domésticos protagonizados, además de por la propia

concejala de Promoción Económica, Yoya Blanco, por profesionales que cuentan con fama y reconocimiento en la economía de Pontevedra, esencialmente empresarios y empleados de los sectores de la hostelería y el comercio.

La plataforma ya convocó a nombres muy conocidos de la vida comercial pontevedresa como Ramón Pedras 'Petete', de La Cata; Andrés Acuña, de Panaderías Acuña; Roberto Juncal, de Juncal Alimentación; Francesco Iannelli, de Il Piccolo; David Barber, de Crazy-Barber; Raúl Facciola, da Crêperie Cre-Cottê; Gonzalo Rodríguez, de El Club del Café; David Sobral, de Queixo e Aparte, y Lourdes Rodríguez, de El Dulce de Leche.

En la lista de profesionales que protagonizan el lanzamiento de esta campaña también figuran la exparlamentaria y arquitecta María Pierres; la exconcejala y empresaria María Rey, de Asesoría Blanco & Rey; Alberto Falcón, de Be Differential; Naír Fernández, de Ferco 2000 Correduría de Seguros y Gestoría Fernández; Gema Figueroa, de Prana Wellness Center; Begoña Oliveira, de Selecta Inmobiliaria, Mariluz Maquieira, de Funziona Inmobiliaria; y Pilar Paz, de Aire Estilistas.

A ellos irán sumándose en las próximas semanas otros rostros conocidos del mundo deportivo, el pequeño comercio y el tejido empresarial pontevedrés y, en general, todo aquel que quiera aportar su grano de arena a esta iniciativa de recuperación de la vida social y económica.



CLUBS DE LECTURA

Qué mejor forma de combatir el aislamiento que con un libro?

Desde los Clubs de Lectura del Liceo iremos proponiendo diferentes lecturas que luego se podrán comentar en las clases.

Podrás encontrar los enlaces en nuestra web www.casinopontevedra.com

La primera propuesta es del Club de Inglés:

“Tobermory” by Saki

PUBLICIDAD

RESILIENCIA

es la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas.

#YoMeQuedoEnCasa

#Responsabilidad #Solidaridad



BAZAAR
PUB | MUSIC ROOM



DEPORTE

Síguenos en Facebook



#yomequedoencasa

PERO EN FORMA

Sólo necesitas 30 minutos para ejercitar tu cuerpo y seguir manteniéndote activo aunque sea en casa. Seguimos trabajando para tí, para animarte y para que este confinamiento no se te haga tan largo. Nuestros monitores seguirán ayudándote con unas pequeñas rutinas para lucir tipazo cuando todo esto acabe.

Debemos organizar nuestra vida diaria con horarios y actividades y sobre todo hacer algo de ejercicio.

Para que permanecer en casa afecte lo menos posible a nuestra rutina y a nuestro modo de vida, utilizamos nuestras redes sociales para "llevar el gimnasio a casa".

Todas las semanas iremos subiendo vídeos de actividades a cargo de nuestros monitores que puedes revisar en nuestra web o a través del facebook, también puedes repasar los de anteriores semanas.

¡Sigue con nosotros!

#yomequedoencasa PERO EN FORMA

DESCARGA TUS VÍDEOS DEPORTIVOS

#yomequedoencasa

PERO EN FORMA

Programación del 23 al
29 de marzo

Lunes

PILATES

Martes

CARDIO ZUMBA

Miércoles

FITNESS

Jueves

CARDIO AEROBIC

Viernes

BALANCE



#yomequedoencasa

PERO EN FORMA

Programación del 30 de
marzo al 3 de abril

Lunes

GAP

Martes

PILATES

Miércoles

RITMOS LATINOS

Jueves

ABDOMINALES

Viernes

ESTIRAMIENTOS



#yomequedoencasa

PERO EN FORMA

Programación del 6 al
10 de abril

Lunes

FITNESS

Martes

CARDIO FITNESS

Miércoles

PILATES

Jueves

CARDIO ZUMBA

Viernes

BALANCE



Programación del 13 al
17 de abril

Lunes

GAP

Martes

PILATES

Miércoles

CARDIO ZUMBA

Jueves

BALANCE

Viernes

ESTIRAMIENTOS

#yomequedoencasa

PERO EN FORMA



#yomequedoencasa
PERO EN FORMA

Programación del 20 al
24 de abril

Lunes

FITNESS

Martes

CARDIO ZUMBA

Miércoles

PILATES

Jueves

CARDIO FITNESS

Viernes

TAICHI



#yomequedoencasa
PERO EN FORMA

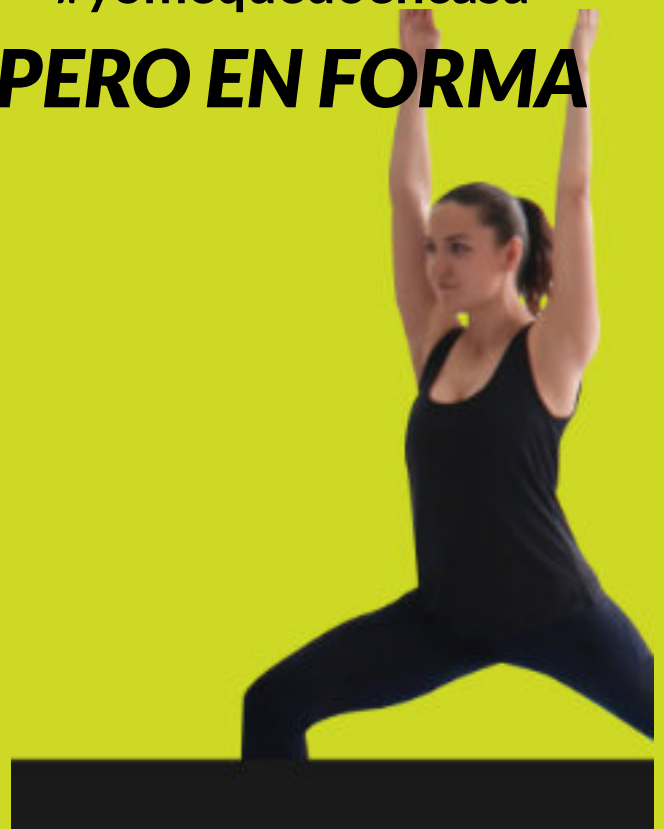
Programación del 27 de abril al
1 de mayo

Martes

GIMNASIA FUNCIONAL

Jueves

CARDIO ZUMBA



#yomequedoencasa **PERO EN FORMA**

Estamos trabajando en la programación del 4 al 10 de mayo. Los vídeos se subirán a la facebook y a la web el martes y jueves.



PUBLICIDAD

¿Sabías que en la temporada de verano se incrementan hasta un 70% las infecciones de oído? ¿Cómo podemos prevenirlas?

Las altas temperaturas, humedad y la excesiva exposición al agua son un cultivo ideal para los hongos y bacterias.

El uso de tapones de baño a medida ayuda a evitar que el agua entre en el conducto auditivo reduciendo las probabilidades de padecer otitis.

Los tapones de baño a medida son la solución más efectiva para evitarlas. Están hechos a medida del conducto auditivo de cada persona proporcionando una protección total del oído. Fabricados con materiales antialérgicos y confortables. Se pueden usar tanto para los baños en playas, piscinas y ríos, cómo para la práctica de deportes acuáticos (no aconsejados para la práctica de submarinismo).



CENTRO DE ESPECIALIDADES AUDIOLÓGICAS

C/ FRAY JUAN DE NAVARRETE, 8

PONTEVEDRA

Liceo Casino de Pontevedra / **25**
TLF. 986 10 30 60

Créditos

EL LICEO

Edita

Liceo Casino de Pontevedra

Consejo asesor

Comisión de Comunicación y Prensa

Redacción

Ramón Quintas

Natalia Crespo

Diseño y maquetación

David López

Natalia Crespo

Fotografía

Alberto Omil

Comunicación Liceo Casino

Vídeos

Luis Nogueira

Contenidos

Comunicación Liceo Casino

Natalia Crespo

Contacto

prensa@casinopontevedra.com

Coordinación

Natalia Crespo

Distribución

Secretaría Liceo Casino de
Pontevedra

Tel. 986 85 42 00

Copyright © 2019 REVISTA EL LICEO

www.casinopontevedra.com

Todos los derechos reservados; prohibida la reproducción total o parcial de los artículos, fotografías, ilustraciones y demás contenidos sin la autorización expresa del editor. El Liceo Casino no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores así como del contenido de los anuncios publicitarios pues son responsabilidad de los firmantes.

Desde el pasado día 14 de marzo, se cerraron al público todas nuestras instalaciones como medida de prevención frente a la expansión del Covid-19.

En tanto no se levanten todas las restricciones impuestas por el estado de alarma las gestiones con administración seguirán realizándose a través del correo electrónico:
administracion@casinopontevedra.com

Ya falta menos.



Foto © PontevedraViva



Nuestra Cafetería en Manuel Quiroga



Oficinas en la tercera planta



Entrada al Local Social

FELIZ DÍA
DE LA

Madre

