

# exclusiva

Entrevista con el  
Dr. Alonso Puig

V Concurso de  
Poesía

Planificar la  
jubilación

Nueva campaña  
de publicidad



NUEVO SEGURO DE SALUD UNIVERSAL ASISTENCIA SANITARIA

# Amplio cuadro médico





# Sumario

## 3 >> Editorial

## 4 >> De interés

Asistencia en viaje  
Seguro de Caravanas  
Regalo de cheques de combustible  
Primer Seguro para Vehículos Eléctricos  
Ordenadores para Kenia  
Seguro para el personal doméstico

## 6 >> Personajes

Dr. Alonso Puig

## 9 >> En compañía

Premios "Móntate tu película"  
Decálogo del buen viajero  
La casa bioclimática  
Planificar la jubilación  
Atapuerca  
Tarragona 2017  
Nueva campaña de publicidad

## 22 >> En sociedad

Fundación Seve Ballesteros  
VI Campeonato Escolar de Tenis  
Fundación Jesús Serra  
Campeonato de esquí alpino  
Fundación Jesús Serra  
V Concurso de Poesía  
Fundación Jesús Serra

## 26 >> Saludable

El cuidado de los ojos  
Nuevo Seguro de Salud Universal  
Asistencia Sanitaria

## 30 >> Por descubrir

El sabor de la Val d'Aran

## 32 >> Perfil

Oscar Pistorius

## 33 >> Servicios en Exclusiva

Promociones

## 35 >> Miscelánea

Agenda cultural

**PUBLICACIÓN DEL GRUPO  
CATALANA OCCIDENTE**  
Avda. Alcalde Barnils, 63  
08174 Sant Cugat (Barcelona)  
Tel. 93 582 05 00  
www.catalanaoccidente.com

**Redactora Jefa:** Astrid Martínez  
**Colaboradores de redacción:**  
Unidad de Comunicación del Grupo  
Catalana Occidente  
**Editorial:** Manel Farré

**DISEÑO Y REALIZACIÓN**  
BPMO Edigrup  
Guitard, 43, 1ª planta  
08014 Barcelona  
Tel. 93 363 78 40  
www.bpmoedigrup.com

**Coordinación:** Olga Ortega  
**Directora creativa:** Paula Mastrángelo  
**Dirección de arte:** Rosa Baldrich  
**Diseño gráfico:** Francesc Zaragoza  
**Maquetación:** Juan Antonio Franco  
**Asesoramiento lingüístico:** Raúl Pelegrín  
**Edición fotográfica:** Carlota Prats  
**Producción:** Rosa Ausió

**IMPRENTA:**  
**DEPÓSITO LEGAL:** B-17313-99



# Editorial

## LAS COSAS BIEN HECHAS

Una compañía de seguros se diferencia de otras empresas en que por su razón de ser, por la actividad que desarrolla, ayuda de una forma directa a la sociedad. Esto, en momentos de crisis como el actual, es especialmente relevante, porque contribuye a que todo siga funcionando a pesar de que la situación sea cada vez más complicada.

El Grupo Catalana Occidente es una empresa con mucha historia y una forma de hacer las cosas muy definida y diferente al resto; que utiliza rigurosos criterios de sostenibilidad y ecología al más alto nivel en las promociones inmobiliarias; que trabaja la conciliación de la vida laboral y familiar; y que utiliza criterios de transparencia en la gestión con el cliente, pero también con los accionistas, los inversores, los analistas... Los índices de satisfacción de los clientes son siempre de los más altos del sector; y los de los peritos, los agentes y los consultores, igual. Porque se puede trabajar de muchas formas, pero hacerlo bien, si estás acostumbrado a ello, cuesta menos que hacerlo mal. Y la prueba definitiva de esta forma de hacer las cosas es la Fundación Jesús Serra. Tener una fundación es una muy buena forma de canalizar la intensa actividad de tipo social que desde siempre venía realizando la empresa.

Pero la Fundación Jesús Serra va mucho más allá y desde sus inicios, en el año 2006, ha apostado por desarrollar proyectos destinados a mejorar en investigación, en docencia, en promover valores entre los jóvenes. Ha apostado por el apoyo a la cultura, en especial la música y la literatura, por el deporte y todo lo que este aporta de bueno a las personas y, cómo no, al mundo de la empresa, auténtico motor de mejora de una situación complicada que todos estamos viviendo actualmente. La Fundación Jesús Serra es solo otro ejemplo de esta filosofía del Grupo basada en hacer las cosas tan bien como se pueda, porque únicamente así se puede mejorar como empresa, y como sociedad.



## ASISTENCIA EN VIAJE



### Nuevo servicio Infopush

Seguros Catalana Occidente ha puesto en marcha el nuevo Infopush para *smartphones*. Se trata de un servicio inteligente de ayuda en carretera basado en la geolocalización que informa de la posición de la grúa en tiempo real y facilita otras informaciones de interés para el asegurado (servicios cercanos a su posición, recomendaciones de seguridad vial, etc.).

Por primera vez en el sector, no es necesario descargar ninguna aplicación específica en el móvil para poder disponer de este servicio, sino que es compatible con todos los terminales móviles con acceso a Internet.

## SEGURO DE CARAVANAS

Ponemos a disposición de los aficionados al camping *caravaning* la nueva modalidad de Seguro Combinado para las Caravanas, tipo *vivienda-roulotte*. Se trata de un nuevo seguro de amplio alcance que permite su adaptabilidad a la necesidad de cada asegurado a través de diversas combinaciones de garantías y ámbitos de cobertura, permitiendo concretar el ámbito de cobertura que pueda interesarle mediante la combinación de varias situaciones de riesgo disponibles:

- Durante la estancia en garajes, recintos o zonas de aparcamiento.
- Durante la acampada en *campings* o zonas habilitadas.
- Durante los desplazamientos (en circulación, arrastradas por otro vehículo).



Además de la cobertura de las pérdidas y daños producidos a los bienes asegurados a causa de incendio, robo, impactos exteriores y riesgos extraordinarios, se pueden ahora completar con la amplia lista de garantías complementarias:

- Daños limitados a pérdida total.
- Riesgos extensivos.
- Rotura de claraboyas.
- Responsabilidad civil.
- Defensa y reclamaciones.
- Asistencia en viaje.

## CAMPAÑA REGALO EN CHEQUES DE COMBUSTIBLE

Los clientes de Seguros Catalana Occidente pueden beneficiarse ahora y hasta el 31 de diciembre de las ventajas que aporta el Cheque de Combustible. El cheque lo recibirán todos los asegurados que reparen (no sustituyan) su luna parabrisas en cualquiera de los siguientes talleres colaboradores, que disponen de 420 talleres y más de 50 unidades móviles a nivel nacional: Cristalbox, Glassdrive, Lunia y Ralarsa.

En muchas ocasiones, el hecho de que la luna parabrisas esté dañada no significa necesariamente que se tenga que sustituir. A menudo, reparar el daño aporta muchos beneficios, tanto para el conductor como para su vehículo.

- **Rapidez:** reparar una luna parabrisas se puede realizar en apenas 30 minutos.
- **Servicio a domicilio:** el cliente puede decidir si se desplaza a algún taller o prefiere que una unidad móvil se traslade al lugar donde se encuentre el vehículo.
- **Fiabilidad:** la luna reparada recupera su funcionalidad y seguridad original.
- **Garantía:** dispondrá de un año de garantía para defectos técnicos y 3 meses para defectos ópticos.
- **Económico:** reparar la luna resulta mucho más económico que sustituirla.





## CATALANA OCCIDENTE LANZA EL PRIMER SEGURO PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS



Catalana Occidente, en su apuesta continua por la innovación, ha desarrollado el primer seguro de automóvil exclusivo y específico para vehículos eléctricos disponible en España. El seguro ofrece amplias prestaciones y la máxima seguridad para todos los clientes que decidan apostar por este transporte respetuoso con el medio ambiente.

Catalana Occidente es la primera compañía del sector que se ha decidido a abrir camino en esta dirección y lo ha hecho con el objetivo de facilitar al máximo el proceso de compra y mantenimiento de automóviles sostenibles. El Grupo está convencido de la importancia del cuidado

del medio ambiente; por ello, trabaja y seguirá trabajando para generar y fomentar este tipo de iniciativas.

El Seguro de Automóvil para Vehículos Eléctricos incluye todas las características de los seguros tradicionales de Catalana Occidente, tanto en la asistencia para el vehículo como para las personas. De hecho, el seguro incluye el remolque desde el kilómetro 0, la ayuda técnica en carretera o la sustitución de ruedas pinchadas, además de la asistencia por fallo de batería. También abarca la repatriación y el transporte de heridos y enfermos, gastos médicos y convalecencia en un hotel, entre otros.

## ORDENADORES PARA KENIA



Consciente del espíritu innovador y solidario de Catalana Occidente, la misión Holy Trinity Tawa, una de las parroquias de la Catholic Diocese de Machakos (Kenia), se puso en contacto con el Grupo para participar en un proyecto de cesión de ordenadores y

otros materiales de informática. Aunque en la localidad de Tawa hay 15 escuelas de secundaria, solo una dispone de ordenadores en sus aulas, pero la mayoría de alumnos no disponen de los recursos económicos para poder pagárselas. Catalana Occidente creyó

interesante centrarse en un proyecto destinado a ayudar a la gente joven de Machakos, para que adquirieran las habilidades informáticas necesarias para seguir formándose, facilitando todos los productos imprescindibles para la apertura del colegio de informática.

## SU PERSONAL DOMÉSTICO ASEGURADO EN NUESTRA PÓLIZA DEL HOGAR

Catalana Occidente ha mejorado su actual cobertura de responsabilidad civil del Seguro del Hogar para adaptarla a la nueva normativa laboral de los empleados del hogar.

Desde este año cualquier empleado doméstico de una vivienda, independientemente del trabajo que realice y de su jornada laboral, puede acogerse a las leyes y regulaciones como el resto de trabajadores del Régimen General de la Seguridad Social.

Con esta nueva legislación, el propietario de la vivienda tendrá que hacer frente a las posibles

reclamaciones del personal doméstico si este sufre algún daño personal mientras realiza sus funciones. Las graves consecuencias que tendría un hipotético accidente de estas características hace que resulte totalmente indispensable para nuestros clientes una póliza con esta nueva cobertura.

Para que estos supuestos queden cubiertos y que la compañía pueda responder por usted, todas nuestras pólizas del Hogar con cobertura de responsabilidad civil han sido modificadas desde la entrada en vigor de esta nueva norma.



Mario Alonso Puig, médico consultor en liderazgo, comunicación y creatividad

# Reinventarse

*Conocernos a nosotros mismos, derrumbar muros internos, aprender a mirar el mundo de otro modo y revertir la cultura del miedo son algunos de los procesos que el médico Mario Alonso Puig explica en sus libros, conferencias y seminarios sobre la gestión del cambio. Todo ello con el fin de descubrir todo nuestro potencial y ser personas más felices con nosotros mismos y nuestro entorno.*

» **Tras 25 años dedicado a la cirugía general y del aparato digestivo, acaba adentrándose en temas de desarrollo personal a través de libros, conferencias, seminarios... ¿A qué se debe esta evolución?**

Yo empecé a interesarme por el tema de la transformación personal antes de entrar en la Facultad de Medicina. Me interesaba, sobre todo, averiguar cómo la medicina podía ayudarnos a los seres humanos a reducir parte de nuestro sufrimiento. Para eso necesitaba entender no solo cómo favorecer nuestra salud física, sino también nuestra salud psicológica y espiritual.

**De Ahora yo, su último libro, dice que “da las pautas para crear nuestro propio futuro, en lugar de encontrármolo”.**

Se trata de mostrar cómo el ser humano, cuando usa su libertad interior, despierta sus energías dormidas y primero descubre y luego aflora sus verdaderas potencias y capacidades. Es capaz de ver oportunidades en la vida que antes no era incapaz ni de vislumbrar. Cuando nos damos cuenta de que esas oportunidades no solo existen, sino que además pueden ser aprovechadas, entonces tomamos nuevas decisiones que son las que acaban cambiando nuestro destino. Por eso, el futuro no es algo con lo que nos encontramos, sino algo que nosotros creamos.

**En su publicación anterior, *Reinventarse*, hablaba de “sacar a flote nuestro verdadero ser”. ¿Cómo sabemos si nos estamos “reinventando” correctamente?**

Toda reinvencción personal ha de estar alineada con nuestra verdadera naturaleza. Cuando experimentamos gozo, alegría y exultación es porque estamos orientando nuestra vida de acuerdo con un ideal que nos lleva a nuestra plenitud como personas.

**Usted ha creado unas herramientas denominadas *liderlab* en sus programas de desarrollo de liderazgo. ¿En qué consisten?**

Lo único que buscan las herramientas que utilizo en los programas que imparto es ayudar a los participantes a aumentar su autoconocimiento. Cuando alguien se conoce mejor también se comprende más y puede entender con más hondura dónde está el origen de sus limitaciones y la manera en la que puede romperlas. Estas herramientas son el resultado de aunar conocimientos que parten de investigaciones en los campos de la medicina, la psicología y la filosofía. Su esencia está en el poder de la comunicación para generar un verdadero encuentro entre las personas y favorecer la reflexión y el descubrimiento.

**En algunas de sus conferencias ha hablado del “enemigo interior”. ¿Qué es, exactamente?**

Las personas tenemos una voz denominada egoica y que puede producir en nosotros efectos muy negativos. No es una voz que se oiga, sino que se siente. Es la razón por la que experimentamos angustia, desesperanza e impotencia. Es una voz interior que, en lugar de ayudarnos en los momentos de dificultad, puede llegar incluso a anularnos. Surge de una serie de creencias distorsionadas

*“Toda  
reinvención  
personal ha de  
estar alineada  
con nuestra  
verdadera  
naturaleza”*





acerca del mundo que nosotros tenemos y que alteran profundamente nuestra percepción de la realidad.

### **En varias ocasiones ha dicho que "el miedo es un compañero, según cómo lo lidiamos". ¿De qué manera se hace del miedo un aliado?**

El miedo puede ser un gran consejero o un terrible carcelero. En el primer caso nos invita a ser cautos y sensatos, mientras que en el segundo nos bloquea, nos torna agresivos o nos hace huir de manera enloquecida. Se puede hacer del miedo un aliado cuando se acepta que es parte de nuestra humanidad y se utiliza la razón para intentar comprender su origen. Cuando hablamos del miedo como carcelero, esto es, del pánico, hay que volver al equilibrio personal mediante estrategias físicas como la respiración diafragmática, ya que en esos momentos no se piensa con claridad.

### **¿Cómo aprendemos a mover las emociones para no ser esclavos de nuestros estados de ánimo?**

Nosotros podemos gestionar mejor nuestros estados de ánimo si comprendemos que en cada ser humano hay varios planos que, si bien no se pueden separar, sí se pueden distinguir. Hay, por ejemplo, un plano biológico que, para estar equilibrado, precisa de una nutrición correcta, de siete a ocho horas de sueño cada día y de ejercicio físico regular. También hay un plano espiritual que, para mantenerse en equilibrio, requiere que nuestra vida tenga un verdadero sentido. Los otros planos son el intelectual, el emocional y el social, cada uno de los cuales plantea sus propias exigencias de acuerdo con sus necesidades particulares.

### **Usted ha dicho que para cambiar la interpretación que hacemos de las cosas tiene que haber un previo entrenamiento mental y emocional. ¿En qué consiste dicho entrenamiento?**

Decía el filósofo griego Heráclito que nuestros hábitos crean nuestro destino. Nuestros hábitos son la consecuencia de poner en marcha una serie de patrones mentales. Entender nuestra cosmovisión, esto es, la manera en la que creemos que el mundo es, resulta algo imprescindible para darnos cuenta de la manera tan estrecha y reducida en la que contemplamos la realidad. Mediante el uso de lo que llamamos "razón ampliada", empezamos a descubrir la forma tan curiosa y sorprendente en la que muchas veces evaluamos determina-

dos hechos. Es entonces cuando, iluminados por esta consciencia más amplia, comprendemos que hay maneras nuevas y más valiosas de evaluar esos mismos hechos.

### **¿Un pensamiento positivo es capaz de fortalecer el sistema inmunitario?**

Los pensamientos dan lugar a emociones y las emociones son procesos físicos que afectan a toda nuestra fisiología. Cuando experimentamos ciertas emociones, también hay ciertas "moléculas de la emoción" que viajan por la sangre. Nuestro sistema inmunológico es muy sensible a estas moléculas. Así, por ejemplo, el cortisol, que se libera en situaciones de miedo o desesperanza, dificulta el trabajo de los leucocitos, los linfocitos NK y los linfocitos CD4, que son células que nos protegen frente a bacterias, virus y tumores.



El deseo de reducir el sufrimiento de las personas le llevó a ser médico. El Dr. Alonso Puig es médico especialista en cirugía general y del aparato digestivo, fellow de la Harvard University Medical School y miembro de la New York Academy of Sciences y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia. Es uno de los expertos más demandados por las empresas y administraciones públicas para impartir conferencias y seminarios sobre liderazgo, creatividad, innovación empresarial y gestión del cambio. Es el autor de *Madera de Líder*, actualmente en su tercera edición; de *Vivir es un asunto urgente*, en su sexta edición; y de *Reinventarse: tu segunda oportunidad*, en su novena edición.





Gala de la segunda edición

# Entrega de premios “Móntate tu película”



Grupo Catalana Occidente celebró el 28 de febrero en la sala Tartufo de Madrid la entrega de los premios “Móntate tu película” en su segunda edición. Se trata de una acción viral a través de las redes sociales que ha tenido a más de 25.000 internautas pendientes de más de 500 vídeos que han sido doblados o subtítulos libremente, optando así a numerosos y atractivos premios.



El Grupo organizó de nuevo esta gala, con la emoción y el suspense de dar a conocer los ganadores al más puro estilo *hollywoodiense*, con alfombra roja, limusina, rodeados de curiosos, seguidores y fotógrafos, y todo el *glamour* de una noche única dedicada al cine que terminó con un cóctel.

Los 15 nominados a los premios son aficionados al mundo del cine y del humor. El portal [www.montatetupelicula.com](http://www.montatetupelicula.com) centralizó durante los 3 meses del concurso la acción en la que los internautas participantes colgaban sus vídeos, ya fueran doblados o subtítulos. En esta edición la organización decidió abrir una categoría especial para aquellos vídeos que, sin haber sido los más votados, a criterio de la organización destacan por su calidad para formar parte de la final. Las votaciones y puntuaciones de las preferencias de los internautas hicieron seleccionar vídeos en las cuatro categorías: Familia-Hogar, Autos, Vida y Estilo Libre, aparte de la mencionada novedad de esta edición llamada Categoría Especial. Los vídeos fueron vistos por casi un millón de internautas y la web tuvo más de 11.000 usuarios registrados.

## Entrega de premios

Fernando Acaso, que participó con el vídeo titulado *Confusión en el cine*, fue considerado el ganador absoluto y se llevó el premio estrella de la noche: un Opel Corsa. Además de este premio, los ganadores se llevaron también Xbox 360, tarjetas anuales Xbox Live Gold, bonos anuales para los cines Yelmo y estancias en hoteles Husa, que se fueron entregando durante el desarrollo del concurso previo a la gala final.

Fernando Acaso, con su vídeo 'Confusión en el cine', fue considerado el ganador absoluto

Además de los candidatos a la estatuilla, asistieron también a la gala 200 seguidores de “Móntate tu película” que solicitaron su invitación y todos los *blogueros*, *twitteros* y periodistas que se hicieron eco del concurso. Catalana Occidente sigue apostando por la comunicación 2.0 para estar cerca de las personas, también de forma divertida y desenfadada.

Síguenos en:

[www.facebook.com/MontateTuPelicula](http://www.facebook.com/MontateTuPelicula)[www.twitter.com/MontateTuPei](http://www.twitter.com/MontateTuPei)

# Decálogo del buen viajero

No importa si es una escapada de fin de semana, un viaje a otro país o un salto a otro continente. Hay una palabra clave a la hora de preparar un viaje: *previsión*. Te ofrecemos una completa guía para sacar el máximo partido a tus aventuras por el mundo y evitar molestos imprevistos que pueden estropear el viaje.

1



## PLANIFICA LOS PUNTOS CLAVE

Es importante determinar con antelación cuáles van a ser las visitas clave de nuestro viaje y los lugares que "sí o sí" quieres conocer. Es posible que al reservarlas con tiempo puedas aprovecharte de ofertas y promociones especiales y, a la vez, evites precios abusivos *in situ* por tu condición de turista.

2



## INFÓRMATE SOBRE LA COMIDA Y LA BEBIDA

Siempre que estemos fuera de casa es recomendable beber agua embotellada. Porque muchas veces el cambio repentino de agua puede provocarnos problemas estomacales y, en algunas partes del mundo, esta no está tratada adecuadamente. Se aconseja también el consumo de bebidas sin hielo. Es preferible ingerir alimentos cocinados y vigilar con las salsas, los pescados y los huevos.

3



## VACUNAS

Algunos países requieren presentar una cartilla de vacunación específica contra algunas enfermedades determinadas para poder entrar en el país. Así pues, es necesario que te informes bien antes de viajar, teniendo en cuenta la zona donde vayas.

6



## FOROS

Busca foros de otros viajeros que hayan hecho rutas como la tuya o similares; no tengas vergüenza a la hora de participar y preguntar. ¡No hay nada mejor que la información de primera mano!

7



## DIFERENCIAS CULTURALES

Si se viaja a un país sustancialmente diferente al nuestro conviene enterarse de antemano de cuáles son las actitudes, costumbres y comportamientos más habituales del lugar, para evitar posibles ofensas o malentendidos con los lugareños.

8



## BOTIQUÍN

Debe cubrir las necesidades básicas ante cualquier percance, incluir lo indispensable como gasas, tiritas y pastillas para el dolor de cabeza o el mareo. Si padeces alguna enfermedad crónica sería recomendable llevar el informe médico actualizado.



# VIAJES SEGUROS

En el **Grupo Catalana Occidente** sabemos que antes de cualquier viaje o durante el mismo pueden surgir multitud de problemas médicos, familiares, laborales, etc., que pueden hacer variar todos los planes previstos. Estas circunstancias pueden afectar a su economía por el pago de los gastos y penalizaciones que conllevan. Y es por ello que hemos creado el **Seguro de Cancelación de Viajes**, para que usted pueda disponer de una excelente protección. Imagine que tiene un viaje reservado que debe cancelar, retrasar o interrumpir. Ante esta circunstancia tanto usted como su familia están totalmente protegidos, sin necesidad de pagar ninguna penalización.

## Cancelación de viajes motivada por:

- Enfermedad, accidente, intervención quirúrgica, defunción.
- Robo, incendio, robo de documentación.
- Gastos imprevistos por reparación del vehículo.
- Despidos, incorporación a un nuevo puesto de trabajo, traslados forzados, prórrogas de contrato.
- Convocatorias a jurado, mesa electoral, oposiciones, citaciones...
- Procesos de adopción, concesión de becas.

Y cuando los que viajan son un grupo formado por un mínimo de TRES personas, pueden contratar nuestro **Seguro de ACCIDENTES COLECTIVO VIAJES**.

Este seguro garantiza la seguridad personal en caso de padecer un accidente, durante el curso de un viaje, con destino a prácticamente cualquier lugar del mundo y una duración máxima de hasta 2 meses. La cobertura amparará los accidentes que se produzcan durante el viaje de ida y vuelta, a través de cualquier medio autorizado para el transporte público o privado de viajeros. También se garantizan los riesgos durante las estancias en el destino o destinos elegidos, las 24 horas del día. Además con este seguro obtendrá importantes descuentos de prima en función del número de personas aseguradas en la póliza, que pueden llegar hasta un 30%.

También se beneficiará el grupo asegurado de una prima más reducida al contratar simultáneamente la Asistencia Sanitaria por accidente y la Asistencia en Viaje.



4

## VISADOS Y PASAPORTES

Hay países con requerimientos burocráticos particulares para acceder a ellos. Se trata de un conjunto de trámites y documentos que no siempre pueden hacerse en el mismo aeropuerto de destino, como en Tailandia o Estados Unidos. A veces, se requieren visas o pasaportes especiales que pueden tardar algún tiempo. Debes consultar estos aspectos previamente.

5

## ¿QUÉ TIEMPO VA A HACER?

Si se tienen contratadas excursiones o visitas programadas, el buen tiempo ayuda a que puedas disfrutar más de ellas y que tu estancia sea mejor. Informarse del clima con anterioridad te ayudará también a saber cuál es la época más apropiada para viajar a ese lugar.

9

## PRESUPUESTO

Probablemente acabes gastando más de lo que tenías previsto, suele pasar, pero tener una idea previa de la cifra en torno a la que te gustaría mantener el presupuesto del viaje te ayudará a llevar un mejor control del dinero y no disparar los gastos.

10

## ¡NO PUEDES CONTROLARLO TODO!

Es muy difícil que en un viaje no surjan imprevistos. En estos casos, recibe los contratimientos como una de las partes divertidas del viaje, muévete "sobre la marcha" y recopila anécdotas para contar a la vuelta.

# La casa bioclimática

Una ecocasa o construcción ecológica es aquella que ha sido diseñada y construida teniendo en cuenta su forma, materiales y disposición; que respeta el medio ambiente y sigue los criterios bioclimáticos del lugar donde ha sido emplazada; y que consigue un ahorro energético considerable y, por lo tanto, es autosostenible.



La casa bioclimática disminuye el uso de otras fuentes de energía debido a la orientación de la casa, al aprovechamiento de la luz solar, al calor del día, al fresco de la noche y a otros factores que ayudan a bajar el consumo energético. Si aumentamos el nivel bioclimático de un inmueble, conseguiremos que sea más saludable, más confortable para sus ocupantes y más respetuoso con el medio ambiente y con su entorno natural.



## COMPROMISO MEDIOAMBIENTAL

El Grupo Catalana Occidente, consciente de su responsabilidad en la conservación del medio ambiente, plantea todas sus actividades teniendo en cuenta la minimización de los residuos, el uso de materiales biodegradables y de papel reciclado y la optimización del consumo energético, entre otros objetivos de sostenibilidad.

Dentro de los criterios de construcción sostenible, para su nuevo edificio corporativo de Sant Cugat (Barcelona), el Grupo tuvo en cuenta criterios sostenibles como el aprovechamiento de aguas pluviales, placas fotovoltaicas, placas de agua caliente sanitaria y aislantes térmicos para la fachada, así como criterios de sostenibilidad lumínica.

### MATERIALES

Los materiales utilizados serán de bajo impacto medioambiental, naturales, de origen cercano, de fácil mantenimiento, estandarizados, con criterios de deconstrucción y ciclo de vida.

### VENTILACIÓN

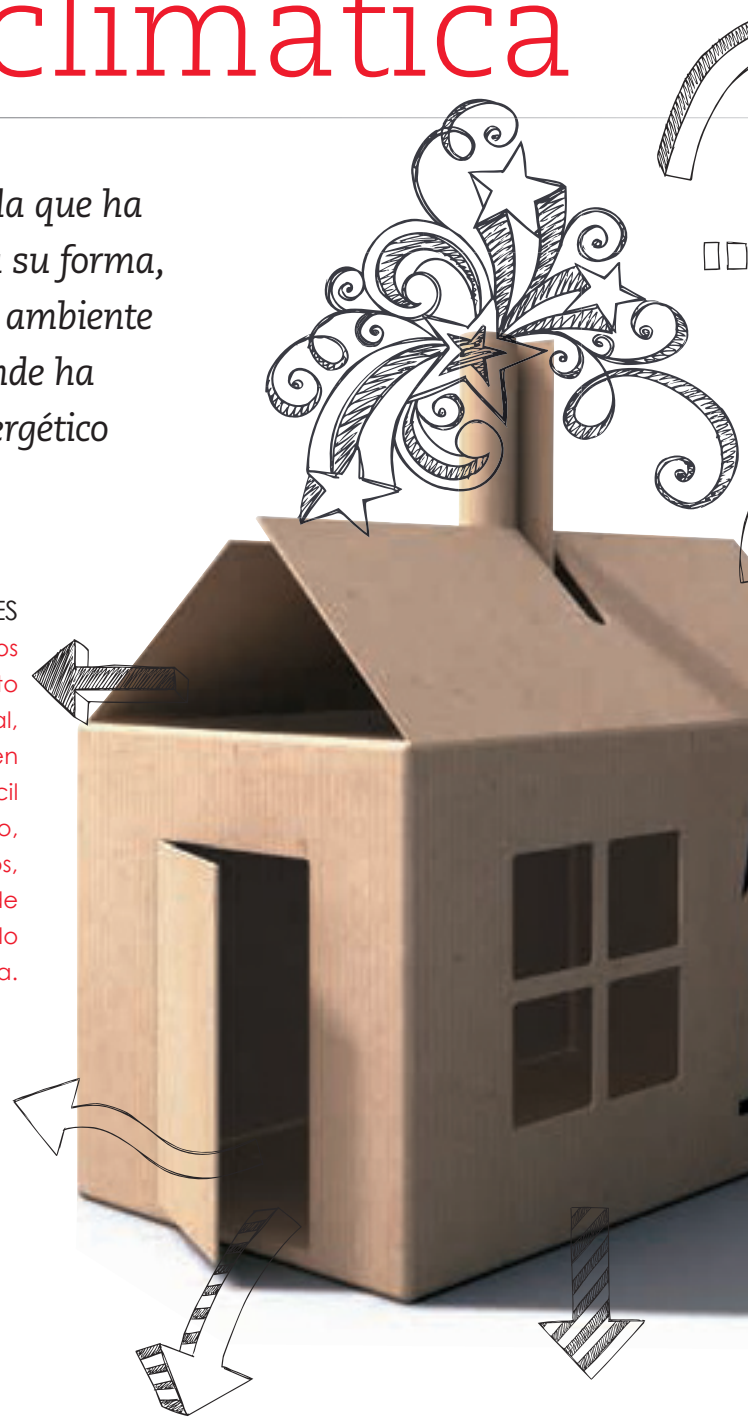
Ventilación cruzada a dos fachadas (idealmente opuestas).

### RESIDUOS

Contará con sistemas de selección de residuos.

### INSTALACIONES

Utilización de inodoros con cisternas de no más de 6 litros, recogida y utilización de aguas pluviales para riego de zonas ajardinadas. Reutilización de aguas grises procedentes de lavadoras, lavavajillas, bañeras o duchas para descarga del inodoro.





### ENERGÍA FOTOVOLTAICA

Tal y como establece el Código Técnico de la Edificación, se incorporarán sistemas de captación y transformación de energía solar en energía eléctrica por procedimientos fotovoltaicos para uso propio o suministro a la red.



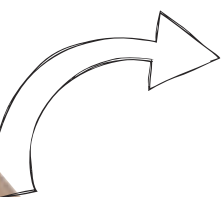
### ILUMINACIÓN NATURAL

La casa tendrá una distribución que priorice la entrada de luz natural. Las instalaciones de luz artificial serán energéticamente eficientes y tendrán un sistema de control según la ocupación real de la zona.



### AGUA CALIENTE

El agua se calentará con energía solar térmica.



### ENVOLVENTE TÉRMICA

La envolvente será continua, exenta de puentes térmicos, y limitará adecuadamente la demanda energética necesaria para alcanzar el bienestar térmico.



### DESAGÜES

Tendrá una doble red de desagüe: una de aguas limpias (exclusivamente de lluvia) y otra que recoja todas las de uso doméstico.



### PROTECCIÓN SOLAR

Las aperturas deben favorecer las aportaciones solares en invierno, pero con protecciones solares para el verano. Las mejores orientaciones se reservarán para los espacios que más se utilizan.



### INSOLACIÓN

En la fachada se colocarán voladizos de protección solar estival o equivalente, que evitarán la entrada del sol en verano, pero no producirán sombras que impedirían la captación solar en invierno.



## SEGURO MULTIRRIESGO FAMILIA-HOGAR

Con el Seguro Multirriesgo Familia-Hogar, Vd. protege a su familia y su hogar contra los riesgos más comunes y frecuentes a los que están expuestos. Los bienes y responsabilidades que pueden ser asegurados son:

**El continente:** en un sentido amplio, es el edificio o la parte del mismo en el que se encuentra la vivienda asegurada.

**El contenido:** comprende los objetos que se encuentran dentro de la vivienda.

**La responsabilidad civil familiar:** las reclamaciones que puedan serle dirigidas en caso de responsabilidad civil por daños causados a terceros.

**La defensa jurídica:** la defensa de sus intereses por reclamaciones que deba emprender o frente a reclamaciones que le puedan ser dirigidas.

Las garantías del Seguro Multirriesgo Familia-Hogar pueden combinarse para hacer frente a riesgos tales como incendio, robo, daños por agua, etc.

- Asistencia jurídica telefónica.
  - Teléfono de asistencia al hogar 24 horas.
  - Servicio técnico de reparaciones a domicilio.
    - Daños al mobiliario y ajuar.
  - Robo y expoliación en la vivienda.
    - Asistencia informática online.
  - Orientación veterinaria telefónica.
  - Cerrajería y electricidad de emergencia.
  - Robo de efectos personales en la calle.
    - Responsabilidad civil de la vivienda.
  - Asistencia médica telefónica 24 horas.
- Te aseguramos todo esto y mucho más.



# Planificar la jubilación

*¿Cuánto necesito ahorrar para conseguir una jubilación digna?  
¿Qué puedo hacer ahora de cara a la futura jubilación? ¿Cuándo me  
podré jubilar? Estas son algunas de las preguntas que a menudo cruzan  
por nuestra mente. Y es que nunca es pronto para planificar el futuro,  
y más ahora que la nueva ley de pensiones está en boca de todos.*



De cara a conseguir un buen retiro es básico ante todo una buena planificación. Para muchas personas el momento de la jubilación es algo que parece aún muy lejano, de lo que no hay que preocuparse demasiado; sin embargo, precisamente ahora es el momento más importante para adoptar medidas que nos garanticen una buena calidad de vida en el futuro. Así pues, no tenemos que esperar a una edad demasiado madura, ya que los beneficios acumulados pueden no ser entonces lo suficientemente grandes como para compensar o ayudar a las pensiones públicas. Disfrutar de un buen capital en el momento de jubilarse es posible si empieza a estudiar ahora cuáles son los mejores planes de ahorro e inversión para ese momento.

## **Un futuro con garantías**

Cuando uno es joven tiende a pensar en viajar, salir con los amigos, ir a comer a un buen restau-

rante... pero ¿y el ahorro para la jubilación cuándo vendrá? Algunas empresas tienen la suerte de poder ofrecer a sus trabajadores planes de pensiones previstos de cara a la jubilación. Sin embargo, si no es uno de estos afortunados es fundamental que busque el mejor plan personal para invertir sus recursos y conseguir un ahorro de por vida. El concepto de la jubilación varía mucho según quien lo mire. Para unos consiste en un premio al esfuerzo constante de toda su vida, mientras que para otros, en cambio, es algo negativo que tienen que retrasar lo máximo posible, ya que su voluntad es la de seguir con su labor. Aun así, el momento llegará tarde o temprano. La solución para encarar la jubilación pasa por mentalizarse del momento que está llegando y entenderlo como el comienzo de una nueva vida. En ella, puede aprovechar por hacer todas aquellas cosas que siempre ha querido hacer y hasta ahora no había podido.





### Cambios en la ley

El pasado verano de 2011 se aprobó la nueva reforma del sistema de pensiones mediante la cual se alarga el momento del retiro. Desde diciembre de 2010 la clase política apuntó tímidamente la necesidad de alargar la vida laboral para salvaguardar el sistema de pensiones. Tras 20 meses de batallas, en 2011 la esperada ley de reforma de las pensiones pasó a ser una realidad.

La nueva ley deja abierto un nuevo horizonte con cambios significativos, como el nuevo cálculo de la pensión y un relevante retraso de la edad efectiva para jubilarse. Como medida para reducir costes del Estado y evitar la quiebra del sistema de pensiones, la nueva norma eleva de los 65 a los 67 años la edad de jubilación. La extensión de la edad de jubilación comenzará en 2013, año a partir del cual irá aumentando gradualmente hasta llegar a los 67

años fijados para 2027. La progresión será de un mes por año durante los seis primeros, y de dos meses por año durante los nueve últimos años. La ley de 2011 sobre actualización, adecuación y modernización del sistema de la Seguridad

**La jubilación es un momento para vivir sin preocupaciones. Conozca todas las ventajas que ofrece Catalana Occidente**

Social señala que para dejar de trabajar y recibir el máximo de la prestación se deberán haber cotizado 37 años; los que se quieran jubilar a los 65 tendrán que haber cotizado 38 años y seis meses si quieren cobrar la máxima cantidad que les pertenece. Por otro lado, aquellos que desean jubilarse anticipadamente a los 63 años se les requerirá un total de 33 años cotizados,



aunque esta edad se rebajará hasta los 61 con los mismos años de cotización en situaciones de crisis. Además, se establecen dos modalidades de acceso a la jubilación anticipada: la que deriva del cese en el trabajo por causa no imputable al trabajador (requiere tener cumplidos los 61 años de edad y acreditar un periodo mínimo de cotización de 33 años) y la que deriva del cese voluntario (es necesario tener cumplidos los 63 años de edad y acreditar por lo menos un periodo mínimo de cotización efectiva de 33 años). Con estas nuevas normas, se elimina el supuesto de jubilación especial a los 64 años que existía hasta ahora. Finalmente, la nueva ley incrementa de forma sustancial los incentivos para la prolongación voluntaria de la vida laboral. Aquellos interesados en alargarla podrán aumentar su pensión por encima del 100% de la base reguladora entre un 2% y un 4% por cada año completo transcurrido entre la fecha en la que se cumplió dicha edad y la del techo causante de la pensión, en función siempre del número de años cotizados acreditados. En cuanto a las personas que padecen algún tipo de discapacidad podrán jubilarse a partir de ahora de forma anticipada con 25 años

cotizados. Asimismo, la ley fija un cambio en la forma de calcular la pensión, que pasará de los 15 años actuales a los 25 años en que se llegará en 2023. La reciente norma también fija nuevos incentivos para aquellas mujeres y hombres que dejaron de cotizar para dedicarse completamente al cuidado de sus hijos. En estos casos, el sistema contará como cotizados nueve meses por cada hijo, con un máximo de dos años desde los 112 días actuales.

### Nuestros productos para la jubilación

Teniendo en el horizonte estos nuevos cambios en la ley, es necesario estudiar a fondo cuáles son los mejores planes de ahorro e inversión. Los productos de ahorro, al ser a largo plazo, necesitan un tiempo para rentabilizar las aportaciones periódicas realizadas a lo largo de los años. A más tiempo, más beneficios. Hay diversos tipos de seguro para hacer frente a la típica pregunta: y ahora ¿con qué contamos para seguir manteniendo el nivel de vida que tantos años nos ha costado alcanzar?

Los productos de ahorro, al ser a largo plazo, necesitan un tiempo para rentabilizar las aportaciones realizadas a lo largo de los años

En Catalana Occidente disponemos de una amplia gama de productos para responder extensamente a este tipo de preguntas.

### Seguros de Ahorros para la Jubilación:

**PIAS.** Es un seguro de vida ahorro que está destinado a constituir un capital para que, llegado el momento de la prestación, puedas percibirlo en forma de renta vitalicia, obteniendo unas excelentes ventajas fiscales (los rendimientos obtenidos estarán exentos de tributación).

**Seguro Universal Ahorro Futuro.** Destinado a la constitución de un capital de ahorro mediante aportaciones periódicas y suplementarias de primas. Con este seguro se obtiene una buena rentabilidad de forma garantizada, sin asumir ningún tipo de riesgo en la inversión y con las coberturas de un seguro de vida. Existe también la posibilidad de optar por **Universal Inversión Futuro**, que permite aspirar a una mayor rentabilidad, invirtiendo parte del capital en renta variable.





### Productos de jubilación con ventajas fiscales

**Universal Plan de Previsión Asegurado.** Seguro flexible que permite diseñar un plan de ahorro para la jubilación a la medida de cada necesidad, siendo un instrumento de previsión idóneo para complementar la prestación de la Seguridad Social o constituir un capital que permita asegurarse una buena jubilación. Con rentabilidad garantizada trimestralmente por anticipado.

Las primas aportadas permiten reducir la base imponible del IRPF.

**Planes de Pensiones.** Permiten constituir un ahorro para su jubilación y desgravar del IRPF las aportaciones anuales con los máximos establecidos por ley. La rentabilidad irá en función del tipo de plan escogido y de los porcentajes de inversión en renta fija o variable.

### Productos de Ahorro – Inversión

**Patrimonio Oro.** Permite invertir los ahorros mediante un único pago con un seguro que ofrece una buena rentabilidad de forma garantizada (anual o trimestral dependiendo de la modalidad y plazo escogidos) durante toda su duración, con total seguridad y sin renunciar a la liquidez de sus ahorros.

**Patrimonio Fondo.** Ahorro que asume cierto riesgo en la inversión, dependiendo del perfil del cliente: ahorrador conservador, ahorrador poco arriesgado y ahorrador arriesgado.

### Una vez alcanzado el momento de la jubilación

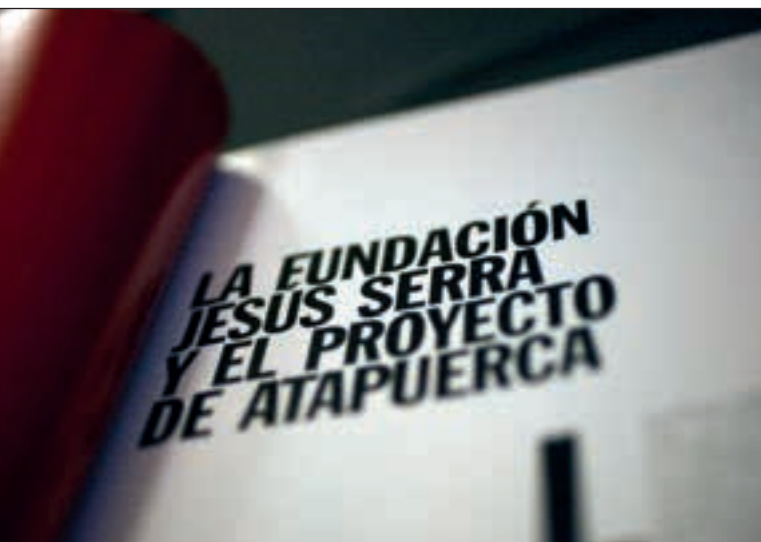
**Rentas Vitalicias:** Premium 10. Convertir cualquier capital percibido (indemnización o jubilación) en una renta mensual garantizada durante 10 años y con unas rentabilidades muy atractivas. Ofrece un buen trato fiscal.

**Hipoteca Inversa.** Crédito con garantía hipotecaria unido a un seguro de renta vitalicia y a un seguro de teleasistencia que permite transformar en capital el valor de la vivienda habitual sin que sea necesaria su venta. De esta manera, ni el propietario ni sus herederos pierden ninguno de los derechos correspondientes.



Atapuerca

# Museo de la Evolución Humana



» La presentación del libro, el pasado 1 de marzo, fue presidida por Federico Halpern, presidente de la Fundación Jesús Serra; la Excm. Sra. D<sup>a</sup> Alicia García, consejera de Industria y Turismo de la Junta de Castilla y León; el Ilmo. Sr. D. José Ramón Alonso, director general de Políticas Culturales de la Junta de Castilla y León; el director del Museo de la Evolución Humana, Javier Vicente; y Jordi Sarrà.

Durante la presentación, Federico Halpern explicó que una de las prioridades de la Fundación Jesús Serra es la promoción de la cultura y las artes, por lo que es "un privilegio" haber contribuido a la creación, la edición y el patrocinio del libro *Atapuerca, Museo de la Evolución Humana*. La Fundación

Jesús Serra ha trabajado duro a lo largo de casi un año con el Museo de la Evolución Humana y Jordi Sarrà para conseguir trasladar al gran público la esencia del museo de Atapuerca y los entresijos de los orígenes y la evolución del ser humano mediante esta obra gráfica.

El presidente de la Fundación también quiso agradecer la estrecha colaboración con el proyecto de la Junta de Castilla y León y su presencia en la presentación, así como la de representantes de la Comunidad y el Ayuntamiento de Madrid.

Según explicó el autor, la idea le surgió en una de sus visitas al enclave, donde se mezclaban los paisajes, las iglesias y la propia arquitectura, que le dieron una imagen muy "cinematográfica" del entorno:

"Tenía una clara necesidad de que se hiciera un libro de fotos. Había libros anteriores sobre Atapuerca, pero el museo era nuevo", afirmó Sarrà.

Para la consejera de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, Alicia García, que acudió

La idea surgió en una de las visitas del fotógrafo al enclave, donde se mezclan los paisajes, las iglesias y la propia arquitectura

a la presentación en Madrid, se trata de un libro magnífico: "Plasma con fotos extraordinarias el pasado de Castilla y León, pero un pasado que mira al futuro a través de la sierra de Atapuerca y el Museo de la Evolución Humana". En este sentido, apuntó que el museo

*La Fundación Jesús Serra, el Museo de la Evolución Humana, la Fundación Siglo y el fotógrafo Jordi Sarrà presentaron el libro Atapuerca, Museo de la Evolución Humana, sobre el entorno paisajístico que envuelve los yacimientos arqueológicos y el Museo de la Evolución Humana de Burgos.*



ha conseguido ponerse en el primer nivel: ya tiene un recorrido internacional prácticamente un año después de su apertura, con más de 400.000 visitantes al centro y cerca de 600.000 en el conjunto del sistema de Atapuerca y con la incorporación del enclave a la red europea que agrupa los yacimientos y centros museísticos del Pleistoceno, People and Places.

### El museo

A escasa media hora de viaje desde la ciudad de Burgos, se encuentra uno de los grandes sitios paleontológicos del mundo, reconocido como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. En una sierra apenas adivinada en esta zona triguera de Burgos, vivieron hace miles de años nuestros

antepasados. Las huellas de su paso por aquí, sus vidas, utensilios y costumbres han llegado a nosotros en forma de excepcionales hallazgos arqueológicos y paleontológicos: Atapuerca. El Museo de la Evolución Humana, también conocido por sus siglas MEH, está situado en la ciudad española de Burgos. Desde su inauguración en julio de 2010, se ha convertido en el museo más visitado de Castilla y León. El proyecto nace vinculado a la necesidad de conservar, inventariar y divulgar los restos arqueológicos procedentes de los yacimientos de la sierra de Atapuerca, constituyendo un referente internacional en relación con el proceso evolutivo del hombre en sus aspectos ecológicos, biológicos y culturales en secuencia cronológica.



### LA VISIÓN DEL AUTOR

“Los fotógrafos de mi generación aprendimos del trabajo realizado por los profesionales de la FSA (Farm Security Administration) de EE. UU: el documento social, la imagen hecha palabra, la narración a través de la imagen.

La magia de poder comunicar al espectador las sensaciones que recibimos cuando algo nos emociona es casi sobrenatural; utilizamos esta ciencia para despertar sentimientos e inquietudes, incluso para ilustrar sobre lo desconocido. El libro es la pieza esencial para poder transmitir nuestra visión de las cosas que descubrimos; es el contenedor de las sensaciones que queremos o tal vez necesitamos explicar.

En Atapuerca, Burgos, se amontonan las sensaciones con sus correspondientes imágenes en distancias muy cortas. Cuesta explicar tanta información, pero se consigue a través del Museo de la Evolución Humana, la obra del arquitecto Juan Navarro Baldeweg, que con la sencillez del espacio transmite un universo infinito de historia de la humanidad.

Nosotros, los que tenemos el oficio de explicar lo que vemos, tenemos la suerte de deslizarnos por este inquietante mundo que está dentro de otro mundo más cercano. Es la tierra viva que nos acompañará a cada instante. El libro es la pieza esencial”.

**Jordi Sarrà**

El visitante puede encontrar una reproducción de la Sima de los Huesos del yacimiento de la sierra de Atapuerca como un modelo tridimensional y didáctico. Uno de puntos más espectaculares son las 10 hiperrealistas reproducciones de antepasados del ser humano.

Catalana Occidente, patrocinadora

# Tarragona 2017

*La ciudad catalana de Tarragona albergará los Juegos Mediterráneos en 2017 tras ganar a la egipcia Alejandría en la última votación. Catalana Occidente apoya el proyecto como patrocinadora.*



El pasado 15 de octubre de 2011, en la ciudad turca de Mersin, la Asamblea General del Comité Internacional de los Juegos Mediterráneos (CIJM) eligió la ciudad de Tarragona como sede organizadora de los XVII Juegos Mediterráneos del 2017.

Para Tarragona representa una gran oportunidad y, a la vez, un importante desafío. Y es que, desde su creación, los Juegos Mediterráneos han crecido en magnitud. Reúnen cada cuatro años a deportistas de 24 países de la ribera mediterránea que fomentan el espíritu deportivo entre la sociedad. El Comité Olímpico Internacional (COI) y el Comité Internacional de los Juegos Mediterráneos (CIJM) han conseguido hacer de ellos el evento polideportivo más importante del área mediterránea. Serán los terceros Juegos Mediterráneos que se celebran en España, después de los de Barcelona 1955 y Almería 2005. Se inaugurarán el 30 de junio de 2017 y se clausurarán el 9 de julio. Con esta iniciativa, la ciudad tarragonense tendrá la responsabilidad de demostrar una vez más la capacidad organiza-

tiva de este país en los grandes acontecimientos deportivos y la oportunidad de situarse en el mapa deportivo internacional. Se espera una inversión de 200 millones de euros, además de un gran impulso para crear más de 7.000 puestos de trabajo.

## **Respaldo empresarial**

No será sólo la capital provincial la que se beneficiará de los Juegos, ya que Tarragona 2017 se extenderá a otras ciudades de la región del Camp de Tarragona, bien comunicadas y situadas a escasos kilómetros de la capital. Con ello el impacto de los Juegos será aún mayor y multiplicará en lo que a implicación territorial y a mejoras estructurales se refiere. Un total de 12 ciudades serán las que vivirán la magia de los Juegos del Mediterráneo de 2017, entre las que figuran Reus, Cambrils, Salou y Valls.

El éxito de Tarragona 2017 pasa por implicar a toda la sociedad. La candidatura contó desde el principio con el respaldo social e institucional necesarios para construir un proyecto sólido que empezó su andadura en 2007. El tejido empresarial también ha confiado en la candidatura.

Para Tarragona representa una gran oportunidad y, a la vez, un importante desafío

Catalana Occidente se une a este proyecto, siendo uno de los patrocinadores que forma parte de la Categoría Oro y ostentando la exclusividad en el sector asegurador. Esta acción pone de manifiesto el apoyo de Catalana Occidente hacia este proyecto social y deportivo, de carácter institucional y que mostrará la ciudad de Tarragona, como líder de estos Juegos, al resto del mundo.

TARRAGONA  
2017





# A tu manera



*En Catalana Occidente estamos muy orgullosos de estrenar una nueva campaña y poder compartirla con todos. El proyecto se ha basado en las experiencias que hemos atesorado día a día para crecer juntos y mejorar todos los servicios. Para que todo sea a tu manera.*



Cada persona es un mundo, con sus propias características y necesidades, por eso pensamos que nuestros clientes se merecen un trato personalizado, con productos adaptados a todas las particularidades. Fue a partir de esta reflexión y aprendizaje que surgió la idea de la actual campaña, titulada "A tu manera", ya que en ello se basa nuestra filosofía: ofrecer a nuestros clientes todo, todo y todo a su manera, mediante una serie de pólizas personalizadas que nuestros más de 20.000 agentes diseñan a la medida de cada caso.

En la presente campaña reflejamos la vida de nuestro protagonista, quien vive su vida a su manera. Y lo hace tanto cuando va en coche, como cuando juega con su hija, lee tranquilamente un libro en la terraza de su casa o toca la guitarra para desconectar del ajetreo cotidiano. Por lo tanto, necesita un seguro que se adapte a su estilo de vida y a todas las necesidades que este pueda conllevar.

## **Nos adaptamos a ti**

Para poder llegar a todo el público y que todos conozcan nuestra manera de concebir el mundo de los seguros, hemos diseñado un ambicioso plan de medios a través del cual hemos hecho llegar la campaña mediante spots en las principales cadenas de televisión nacionales,

**Todos hacemos las mismas cosas, pero todos las hacemos de forma distinta**

cuñas de radio, gráficas en periódicos y revistas y mediante una decidida apuesta por los medios online a través de todo tipo de *banners* y *landing page*; sin olvidar todo el material de apoyo para nuestras agencias a través de pósters, pantallas LCD y folletos de producto.



# Desafío-Fundación Seve Ballesteros

*Creada por Severiano Ballesteros en 2008, esta fundación tiene como objetivo principal recaudar fondos para promover la investigación sobre tumores cerebrales y, por otro lado, apoyar a los jóvenes golfistas en su desarrollo profesional. La Fundación Jesús Serra patrocina la segunda edición del torneo de golf Desafío.*



El día 5 de octubre de 2008, Severiano Ballesteros fue diagnosticado de un tumor cerebral. Después de cuatro intervenciones en el cerebro y 72 días de hospitalización en el Hospital Universitario La Paz de Madrid, decidió crear la Fundación Seve Ballesteros, su proyecto más personal. La misión principal de la fundación, constituida en junio de 2009, es recaudar fondos para promover la investigación sobre tumores cerebrales y, en menor medida, apoyar a los jóvenes golfistas en su desarrollo profesional. La Fundación Seve Ballesteros opera actualmente en España y en Reino Unido, donde trabaja en estrecha colaboración con Cancer Research UK (CRUK).

## **Semana del Desafío**

Desafío-Fundación Seve Ballesteros es una iniciativa social cuyo objetivo es recau-

dar fondos para promover la investigación sobre tumores cerebrales.

La II Edición de esta iniciativa, denominada Semana del Desafío-Fundación Seve Ballesteros, tuvo lugar del 7 al 14 de abril de 2012.

La recaudación obtenida se destinará al Laboratorio FSB-CNIO para el desarrollo de nuevos proyectos de investigación

Los días 7, 8 y 14 de abril de 2012 se celebraron cientos de torneos benéficos en campos de golf de toda España para conmemorar el cumpleaños de Severiano Ballesteros (9 de abril) y rendir homenaje a su memoria.

La recaudación del torneo benéfico del día 14 de abril se destinará al Laboratorio FSB-CNIO, que tiene por objeto el desarrollo de proyectos de investigación encaminados

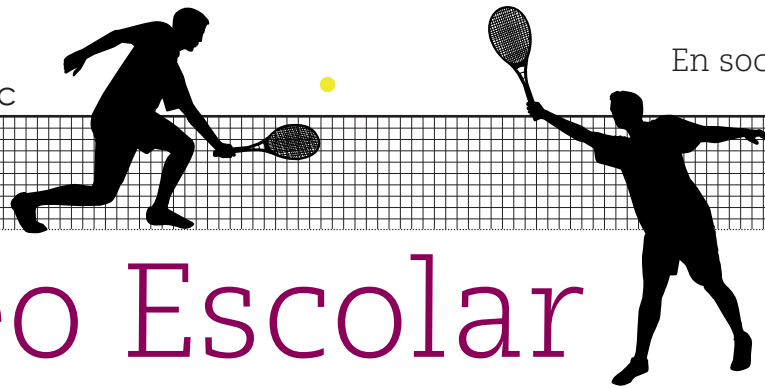
a la identificación de dianas terapéuticas específicas que permitan el posterior descubrimiento y ensayo de terapias experimentales para el tratamiento de tumores del sistema nervioso central.



**MÁS INFORMACIÓN:**

[www.fundacionseveballesteros.com](http://www.fundacionseveballesteros.com)





# VI Torneo Escolar de Tenis de Cataluña



*La sexta edición del campeonato escolar de tenis de Cataluña tuvo lugar durante los meses de marzo, abril y mayo de 2012. Los estudiantes compitieron en equipos a título personal y representando a sus centros educativos.*

» La Universidad Abat Oliba CEU, la Fundación Jesús Serra y la Federación Catalana de Tenis organizaron conjuntamente la sexta edición del Torneo Escolar de Tenis de Cataluña. El campeonato se inició con una fase previa disputada los días 18 y 25 de marzo, y 15 y 22 de abril, en distintos clubes de Cataluña. El Club Tennis Llafranc acogió la Final Four, celebrada el 6 de mayo, con los equipos provinciales campeones de las rondas clasificatorias.

El torneo tiene como objetivo fomentar los valores del deporte, el esfuerzo personal, el trabajo en equipo y la solidaridad entre los jóvenes, uniendo formación y deporte. El campeonato escolar está dirigido a estudiantes de ESO y Bachillerato de las diferentes comarcas de Cataluña, que compitieron en equipos a título personal y representando a su colegio.

### Premios individuales y colectivos

Los equipos ganadores en la fase final, masculino y femenino de cada categoría, además de recibir un trofeo y magníficos premios individuales (como un ordenador portátil y una raqueta de

tenis), obtuvieron para su centro educativo una beca de estudios (cuatro en total) para estudiar una carrera universitaria en la Universidad Abat Oliba CEU. Serán los propios centros los que otorguen la beca al alumno y/o alumna que reúna los requisitos suficientes para merecerla y aprovecharla. La continuidad de esta bolsa de estudios

**El torneo tiene como objetivo fomentar los valores del deporte, el esfuerzo personal, el trabajo en equipo y la solidaridad**

dependerá de que el alumno cumpla con las condiciones específicas de excelencia académica establecidas por la UAO CEU.

Los finalistas tampoco se fueron con las manos vacías y fueron obsequiados, entre otros muchos regalos, con un iPod y una mochila.



**MÁS INFORMACIÓN:**

[www.fundacionjesusserra.org](http://www.fundacionjesusserra.org)





Campeonato de esquí alpino en Baqueira Beret

# Gran éxito en el V Torneo de esquí

*El buen tiempo acompañó a los participantes en la quinta edición del torneo organizado por la Fundación Jesús Serra, del Grupo Catalana Occidente.*



La estación de esquí catalana de Baqueira Beret acogió un año más el campeonato de esquí Trofeo Jesús Serra, que se celebró los días 10 y 11 de marzo. Un total de 126 participantes demostraron sus habilidades en la nieve durante todo el fin de semana, marcado por el buen tiempo y el perfecto estado de las pistas. El sábado 9 tuvo lugar la prueba de gigante por edades, con una altísima participación. Los tres primeros clasificados de cada una de las ocho categorías estipuladas recibieron numerosos regalos y premios.

La prueba de paralelo se disputó el domingo 10 y en ella participaron los esquiadores que lograron los 16 mejores tiempos femeninos y los 32 mejores tiempos masculinos durante el día anterior. Los ganadores absolutos menores de 25 años de este emocionante eslalon fueron Pol Rocamora Badia y Mireia Clemente. Como premio, además de fantásticos regalos, recibieron una beca de estudios dotada de 2.000 euros para poder seguir su formación académica, al mismo tiempo que continúan su carrera en el mundo de la alta competición. Mientras, el segundo y el tercer clasificado obtuvieron una bolsa estudios de 1.500 y 1.000 euros, respectivamente.

## Deporte y formación, unidos por el esquí

De esta forma se cumple una vez más con el objetivo principal de este campeonato: unir el mundo del deporte y el de la formación mediante el esquí, un deporte con el que Jesús Serra, fundador del Grupo Catalana Occidente, se sintió especialmente vinculado, no solo como promotor de la estación sino también como practicante y apasionado durante toda la vida.

Todos los participantes pudieron gozar de 2 jornadas de competición en un ambiente inmejorable, con buena nieve y pasión por ella

El campeonato contó con una afluencia de público masiva, además de la presencia en la entrega de premios de la mayoría de personalidades más relevantes de la Val d'Aran. Los que no lograron subir al podio no se fueron con las manos vacías, ya que pudieron participar en el sorteo de numerosos regalos, como un par de esquís, gafas, guantes y cámaras fotográficas, además de disfrutar de la fiesta de celebración del sábado por la noche en La Luna Arties.



MÁS INFORMACIÓN:

[www.fundacionjesusserra.org](http://www.fundacionjesusserra.org)

V Concurso de Poesía Fundación Jesús Serra

# Tú la haces posible



Con esta iniciativa la Fundación Jesús Serra quiere contribuir al fomento de la cultura y al amor por la poesía. Este concurso lleva el nombre de Jesús Serra Santamans, fundador del Grupo, porque, entre sus caras menos conocidas, había una pasión que lo acompañaba siempre: la Poesía.



Por esa razón y por su estrecha relación con Palafrugell (Girona), la Fundación Jesús Serra y el Ayuntamiento de Palafrugell celebran este concurso con la finalidad de que todas aquellas personas a las que les gusta escribir poemas tengan una puerta abierta que les dé una oportunidad y un reconocimiento a su talento. La ceremonia de entrega de los galardones a los poemas ganadores del V Concurso de Poesía Fundación Jesús Serra se celebró el 23 de abril en la misma localidad gerundense. Este año, el concurso ha batido todos los récords de participación, con un total de 1.550 poemas presentados en catalán y castellano, de participantes nacionales y extranjeros, recibiendo obras provenientes de Chile, Argentina, México,

Ecuador, Canadá, Francia, etc. El jurado formado por Xavier Rocas, regidor de Cultura del Ayuntamiento de Palafrugell; Gerard Prohias, responsable del área de Cultura del Ayuntamiento de Palafrugell; Manel Farré, director de la Fundación Jesús Serra; Pía Serra, nieta de D. Jesús Serra, y Guillem Martínez, escritor, entregó los premios a los ganadores durante un emotivo acto en el que también se leyeron las piezas seleccionadas.

### Los ganadores

Los premios se dividen en tres categorías. Para la categoría A, formada por participantes de 18 años, el primer premio en lengua castellana se repartió entre *À bout de soufflé*, de Josep Puigtió (Sant Celoni), y *Autorretrato*, de Juan Carlos

de Lara (Huelva), que compartieron los 3.000 euros. En lengua catalana, el ganador fue *Després de mort*, de Esteban Martínez (Sabadell). En la categoría B, formada por jóvenes de 14 a 17 años, el premio, un ordenador, recayó sobre *Recuerdos del extravío*, de Laura Solé (Barcelona), y *Les cases*, de Eduard Sepúlveda (Palafrugell), en catalán. La categoría C, de 10 a 13 años, con un premio de 500 euros, fue para *De ojos Fabergé*, escrito por Yanni Esmerlada (Mérida, México); y repartido entre *L'ombre*, de Niklas Terés (Sabadell), y *La pluja*, de Aina Casal (Barcelona), en lengua catalana.



### MÁS INFORMACIÓN:

[www.fundacionjesusserra.org](http://www.fundacionjesusserra.org)  
[www.palafrugell.cat](http://www.palafrugell.cat)



# El cuidado de los ojos



Los ojos son uno de los órganos fundamentales en el día a día. Funciones tan esenciales como la protección, el equilibrio, la reproducción, el aprendizaje o la recreación dependen principalmente de este sentido. A pesar de su gran importancia, los ojos son muy sensibles, se encuentran prácticamente desprotegidos, y esto hace que estén expuestos a cualquier tipo de peligro. No solo los que presentan algún problema ocular necesitan una reeducación de la vista; los músculos de los ojos son los más

fuertes del cuerpo en relación con la tarea que realizan. Por esta razón deben ejercitarse constantemente. Es recomendable, pues, que incluso las personas con una visión sana ejerciten sus músculos oculares para mantener la capacidad visual en buen estado y mejorar la funcionalidad de los ojos. La estructura de la cara, por sí misma, ayuda a proteger los ojos de daños o enfermedades, ya que el tipo más común de lesión se produce cuando algo irrita la superficie externa del órgano.

## MITO Y REALIDAD

**Mito:** usar ordenador hace daño a los ojos.

**Realidad:** trabajar con ordenador durante un largo periodo de tiempo solo puede causar fatiga visual.

**Mito:** leer con poca luz es perjudicial para la salud de los ojos.

**Realidad:** leer con poca luz cansa la vista, pero no la daña.

**Mito:** necesitar gafas es sinónimo de tener unos ojos poco saludables.

**Realidad:** usar gafas puede significar que simplemente se tiene alguna variación en el tamaño o forma del ojo, o algún cambio típico de la edad.

**Mito:** sentarse muy cerca del televisor es malo para la salud de los ojos.

**Realidad:** no hay ninguna prueba médica o científica que determine que sea perjudicial para la vista.

**Mito:** no hace falta hacerse un examen oftalmológico –si no se tiene ningún síntoma que indique la aparición de alguna enfermedad– hasta los 40 años.

**Realidad:** las enfermedades de los ojos pueden ocurrir en cualquier momento de la vida y no todas presentan signos de aviso.

**Mito:** comer muchas zanahorias hará que se tengan unos ojos saludables y una buena visión.

**Realidad:** consumir en exceso vitamina A, que es la que contienen las zanahorias, puede ser dañino.



*Se tenga o no alguna enfermedad en la vista, es esencial reeducarla y protegerla constantemente para mantener una buena salud ocular.*

## CONSEJOS



### Examen completo cada año:

a pesar de creer que se tiene una buena visión, el oftalmólogo, haciendo un examen completo con dilatación de pupilas, es el único que puede determinar si los ojos están sanos o no.



**Protección en deportes y actividades:** determinadas actividades pueden poner en peligro la salud de los ojos; por eso es importante ponerse algún tipo de protección.



**Gafas de sol:** aparte de ser un accesorio de moda, la función más importante de las gafas de sol es la de proteger los ojos de los rayos ultravioletas. Las más recomendables son aquellas que bloquean del 99% al 100% de la radiación UV-A y UV-B.



**Descanso y relajación:** pasar mucho tiempo frente al ordenador o con la vista fija en algún punto provoca que los ojos se puedan cansar. Cambiar el foco de visión y parpadear de forma seguida durante varios segundos ayuda a relajar la vista en esos casos.



### Cuidado con el maquillaje:

aplicar los productos suavemente y desmaquillarse antes de ir a dormir. Las partículas que quedan alrededor del ojo pueden provocar molestias, irritaciones e infecciones.



**Educación:** concienciar a los niños desde pequeños de la importancia de un correcto cuidado de los ojos, lo que ayudará a una buena salud ocular en un futuro. Además, previene el deterioro de la vista a temprana edad.



**No frotarse:** ante una contaminación ocular, ya sea por una sustancia química o un cuerpo extraño, es aconsejable lavarse inmediatamente los ojos con abundante agua e ir al oftalmólogo; nunca hay que frotárselos con las manos.



**No fumar:** el consumo de tabaco puede aumentar el riesgo a desarrollar degeneración macular, cataratas y daño en el nervio óptico, pudiendo acabar cualquiera de estas afecciones en ceguera.



**Peso saludable:** el sobrepeso favorece la posibilidad de tener diabetes y otras enfermedades que pueden llevar a la pérdida total o parcial de la visión.



**Comer correctamente:** además de las zanahorias, seguir una dieta rica en frutas y vegetales es recomendable para mantener los ojos sanos. También hay que comer pescados altos en ácidos grasos omega-3, como el salmón, el atún o el mero.

## ALIMENTOS MÁS RECOMENDABLES PARA NUESTRA VISTA



**Aguacates:** gracias a contener luteína, los aguacates previenen la degeneración macular y las cataratas.



**Zanahorias:** al incorporarse en el organismo, el hígado se encarga de transformar la vitamina pro-A que contiene la zanahoria en vitamina A. Su deficiencia puede provocar ceguera.



**Brécol:** este es un alimento que forma parte constantemente de diversos estudios científicos en la materia, por todos los beneficios saludables que reporta al organismo.



**Huevos:** son una excelente fuente de nutrientes y su composición química contiene componentes indispensables para la salud ocular.



**Espinacas:** representan otra de las grandes fuentes de nutrientes esenciales para la salud de la vista.



**Tomates:** brindan protección ante diferentes enfermedades degenerativas de la vista, en particular aquellas que suelen aparecer en la tercera edad.

Nuevo seguro

# Salud Universal

*Un Seguro de Asistencia Sanitaria de la mayor calidad, que ofrece uno de los más amplios cuadros médicos y que incluye novedosas coberturas de reembolso, entre muchas otras ventajas, para adaptarse a sus necesidades de cada momento con soluciones personalizadas.*

»» Por primera vez, ofrecemos a nuestros clientes un Seguro de Asistencia Sanitaria prestada a través de un cuadro médico compuesto por un amplio abanico de hospitales, centros médicos y más de 20.000 especialistas consultables a través de nuestra página web. Este nuevo seguro ofrece a los asegurados la posibilidad de buscar ellos mismos los profesionales y centros que prefieran, teniendo en cuenta sus necesidades personales y preferencias, como por ejemplo la proximidad o la elección de un facultativo determinado.



# Asistencia Sanitaria

## NUESTROS SEGUROS DE SALUD

- **Seguridad** de contar siempre con una atención inmediata.
- Tranquilidad de disponer de un **cuadro médico con más de 20.000 profesionales** y centros hospitalarios de primer orden.
- **Flexibilidad** de establecer una **prima a su medida** en función del copago seleccionado.
- **Exclusividad** de poder acceder a **cualquier ginecólogo y pediatra** incluso fuera del cuadro.
- **Novedad** de reembolsar **gastos farmacéuticos**
- Y además la **comodidad** de tener a su disposición una amplia gama de garantías complementarias, como son:
  - **Orientación médica telefónica** (24 horas).
  - Más de **20.000 dentistas** con programas de financiación para tratamientos específicos.
  - **Segunda Opinión Médica.**
  - **Servicio permanente** de Atención al Cliente.

Disponer de un Seguro de Salud de Asistencia Sanitaria es una forma de asegurarnos que recibimos una atención médica de calidad, siempre que la necesitemos y sin listas de espera. Un Seguro de Asistencia Sanitaria es la tranquilidad de acudir al médico cuando se desea, casi en el momento en que lo necesite, y sin demoras.

Para ello, dispondrán de la **Tarjeta Multifisalud** que, además de actuar como elemento identificativo del asegurado y medio de pago directo, permitirá el acceso a las siguientes garantías:

- Hospitalización.
- Urgencias.
- Medicina general.
- Especialidades médico-quirúrgicas.
- Medios de diagnóstico.
- Tratamientos especiales.
- Medicina preventiva.
- Asistencia obstétrica y al neonato.

Una de las características del seguro son las coberturas de reembolso para algunas especialidades

Una de las principales características de este nuevo seguro, y que le confiere una ventaja significativa, son las **coberturas de reembolso** para determinadas especialidades, siempre que el médico/centro que las preste sea ajeno al cuadro concertado.

- Reembolso de consultas ginecológicas.
- Reembolso de consultas pediátricas.
- Reembolso de gastos farmacéuticos.

**El Seguro Universal Asistencia Sanitaria** podrá contratarse **con o sin copagos**, a preferencia del cliente, entendiendo por copago la participación del asegurado en el coste de los actos médicos que realiza. Según los tipos de copago elegidos, pueden llegar a aplicarse descuentos en la prima de hasta el 45%.



Por descubrir

# El sabor de la Val d'Aran



*Cuando las pistas de esquí de Baqueria Beret cierran sus puertas, quedan decenas de actividades para todas las edades con las que poder disfrutar de la naturaleza. Y para acompañar las jornadas no hay nada mejor que degustar los sabores típicos de montaña.*



La gastronomía aranesa es la perfecta mezcla entre la catalana y la gascona. La proximidad del país vecino introduce en su cocina varios platos, como las crepes, los quesos o los patés, que se combinan con guisos contundentes típicos de una región fría y de montaña. En la cocina de la Val d'Aran, además de la influencia de la cocina francesa y de la climatología del valle, se utilizan productos locales propios, como los animales de caza, los frutos para producir licores, las setas o las truchas de río. Aun así, la mayoría de los restaurantes de la zona cuentan con una amplia oferta de cocina internacional.

### La olla aranesa

El plato estrella de la cocina tradicional de la Val d'Aran es la olla aranesa. Es un guiso compuesto por judías, ternera, grasa de jamón, gallina, butifarra negra, col, zanahorias, apio, puerros, arroz y fideos gordos; todos ellos, productos de la comarca. Es un plato calórico, fuerte y contundente, perfecto tanto para combatir las bajas temperaturas del invierno como para afrontar una larga jornada de excursiones por sus pueblos y parajes.

### Productos del Garona

A su paso por la Val d'Aran, el Garona es uno de los pocos ríos del mundo que todavía cría en sus aguas esturiones en estado salvaje. Esta especie, en vías de extinción y de la que existen 29 variedades en todo el mundo, puede llegar a medir 8 metros y a pesar 800 kg. El entorno natural del río y las aguas procedentes del deshielo hacen de las piscifactorías, donde crecen los esturiones, un ambiente idóneo para su reproducción. De la misma manera, a más de 700 metros de altitud, se produce el caviar de Les, un producto único cuya calidad es altamente considerada en todo el mundo. Además de su producción, en las mismas instalaciones se organizan excursiones didác-

ticas sobre las actividades que allí se realizan, la historia y los peligros del esturión, e incluso se da la oportunidad de pescarlo y tocarlo.

### Postres y licores

Para los más golosos, la cocina aranesa también cuenta con un gran número de postres, en los que se puede apreciar una clara influencia francesa. Por ejemplo, las crepes de la Val d'Aran (también conocidas como *crepsets* o *pasteres*) son unas tortas de huevo y harina rellenas de mermelada. Y, de la misma manera, está la crema aranesa, que recuerda a la *crème brûlée* francesa. Esta región catalana también se caracteriza por la producción de un tipo de miel que desprende el aroma de todas las flores del valle. Además, la amplia variedad de frutas favorece la creación de licores típicos de la zona, como el *aigua de nodes* (aguardiente de nueces) o el *pinços* (licor de grosella).

### Ferias gastronómicas

En el mes de julio se organizan dos muestras aranesas muy visitadas y conocidas. Una de ellas es la Feria de Artesanía de Productos Occitano-Catalanes, que se celebra en Vielha. Y la otra es la Semana de la Cocina Occitana de Montaña,

En la cocina aranesa se utilizan productos locales, como la caza, las setas o los frutos del bosque

que se celebra en diferentes restaurantes de toda la Val d'Aran, que ofrecen durante una semana una amplia muestra de productos occitanos y catalanes. Aun así, la Muestra Gastronómica de la Cocina Aranesa, en otoño, es la feria más representativa de esta parte de los Pirineos.



## El perfil

La superación es el elemento principal de la vida de Oscar Pistorius, que nació en Johannesburgo (Sudáfrica) el 22 de noviembre de 1986. A los 11 meses, Pistorius sufrió la amputación de sus piernas debido a una malformación congénita degenerativa. Al principio, las cosas le fueron bien. En 6 meses, Oscar correteaba de un lugar a otro con sus pequeñas prótesis. Luego, la cosa se complicó. Cuando entró en el colegio, los demás niños se burlaban de él.

Pero para él eso nunca fue un obstáculo, pues se empeñó en llevar una vida normal. En el colegio jugó a rugby, waterpolo y tenis, además de formar parte del club de lucha olímpica. Finalmente se centró en el atletismo con una sola meta: participar en unos Juegos Olímpicos. Mientras realizaba sus duros entrenamientos, Pistorius no olvidó su formación intelectual y entró en la Universidad de Pretoria para cursar una licenciatura en comercio de gestión empresarial en ciencias del deporte.

Su exitosa carrera olímpica comenzó en el verano de 2004 en Atenas. En los que eran sus primeros Juegos Paralímpicos, Pistorius se hizo con la medalla de oro en la modalidad de 200 metros lisos y con la de bronce en los 100 metros, ambas medallas en la categoría T44 (amputación de las piernas por debajo de la rodilla). A partir de ahí, el atleta inició una carrera meteórica para poder correr en los JJ. OO. de Pekín con los atletas sin discapacidad. La IAAF (Federación Internacional de Atletismo) le invitó a varios mítines oficiales, donde pudo competir con otros deportistas al más alto nivel. Cuando todo hacía indicar que conseguiría participar en los JJ. OO. de Pekín, un estudio científico le puso, de nuevo, contra las cuerdas. Dicho informe establecía que Pistorius obtenía una ventaja significativa al correr con unas prótesis de fibra de carbón. La IAAF se amparó en el estudio para prohibir su participación. Una vez más, participó en la edición paralímpica, obteniendo tres medallas de oro en los 100, 200 y 400 metros.

Este verano se celebran los JJ. OO. de Londres. Pistorius logró el pasado marzo la marca A para clasificarse para los Juegos. El sudafricano está a punto de convertirse así en el primer atleta discapacitado en participar en unos Juegos Olímpicos.



# OSCAR PISTORIUS

Atleta



# Un detalle para ti

**CLÍNICA BAVIERA**  
INSTITUTO OFTALMOLÓGICO EUROPEO

CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER | VISTA CANSADA | CATARATAS

*¡Recuérdalo!*  
Tu corrección visual por láser tiene ahorro

"Sin gafas la vida se ve de otra manera"  
Inmaculada Nieto, 38 años.

**CATALANA OCCIDENTE**

Tarifa CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER	CONSULTA MÉDICA PROOPERATORIA
<b>945€/ojo</b>	<b>35€</b>

Tarifa General: 111€ (IVA incluido). Consulta: Lunes a Viernes 9:00h. Se hace reserva por el teléfono de atención al cliente: 902 130 100. Tarifas válidas hasta el 31/07/2012.

**PIDE TU 1ª CONSULTA MÉDICA 902 130 100 / clinicabaviera.com**

**TIBIDABO EL TEU PARC**

**Pase TIBICLUB FAMILIAR**

**Toda la familia, todo el año!**

Aprovecha ahora esta oferta para disfrutar del emblemático Parque de Atracciones Tibidabo con más de 25 atracciones y espectáculos.

**14€ POR SÓLO 110€**

- ✓ Acceso ilimitado al Parque toda la familia.
- ✓ Funicular, Tibibus y parking Vall d'Hebron gratuito y muchos más descuentos!

Consulta todas las ventajas del pase en [tibidabo.cat](http://tibidabo.cat). Imprescindible presentar este cupón original en la Oficina Tibiclub del Parque. No acumulable con otras promociones. Oferta válida hasta el 31/07/2012.

"REVISÉ MI AUDICIÓN EN GAES PORQUE ME LO RECOMENDÓ UN AMIGO. Y YO SE LO RECOMENDARÍA A TODO EL MUNDO."

Oferta exclusiva para asegurados del Grupo Catalana Occidente:

**10% de descuento en audífonos + Revisión auditiva gratuita**

**Reserva tu visita 902 026 024**

**Aquopolis**

MÁDRID · COSTA DAURADA · SEVILLA  
TORREVIEJA · CULLERA · HUELVA

**3€\* EN TU ENTRADA**

**Diversión Refrescante**

\*Descuento válido para la entrada de adulto, para el portador y 2 acompañantes - Precio total su venta - Promoción no acumulable - Válido hasta final de temporada 2012, excepto el 1º de agosto - Restricción horarios y fechas en [www.aquopolis.es](http://www.aquopolis.es) - No se aceptarán devoluciones, mangas y/o otros accesorios.



Pensando en ti y en tu familia, hemos seleccionado actividades y promociones con descuentos especiales para todos nuestros asegurados. ¡Presenta estos vales y disfruta!

**TIBIDABO EL TEU PARC**

## Pase TIBICLUB FAMILIAR

**Toda la familia, todo el año!**

Aprovecha ahora esta oferta para disfrutar del emblemático Parque de Atracciones Tibidabo con más de 25 atracciones y espectáculos.

- ✓ Acceso ilimitado al Parque toda la familia.
- ✓ Funicular, Tibibus y parking Vall d'Hebron gratuito y muchos más descuentos!

**110€ POR SÓLO**

Consulta todas las ventajas del pase en [Tibidabo.cat](http://Tibidabo.cat). Imprescindible presentar este cupón original en la Oficina Tibiclub del Parque. No acumulable con otras promociones. Oferta válida hasta el 31/07/2012.

**CLÍNICA BAVIERA**  
INSTITUTO OPTALMOLÓGICO EUROPEO

CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER | VISTA CANSADA | CATARATAS

*¡Recuérdalo!*  
Tu corrección visual por láser tiene ahorro

"Sin gafas la vida se ve de otra manera"  
Immaculada Nieto, 38 años.

**CATALANA OCCIDENTE**

Tarifa CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER	CONSULTA MÉDICA PREOPERATORIA
<b>945€/ojo</b>	<b>35€</b>

Tarifa General: 99€ Consult. Consulta Láser: 2.700€. Tarifa reducida por el tratamiento de cataratas (300€). Tarifa: 0464630000 317212

**PIDE TU 1ª CONSULTA MÉDICA 902 130 100 / [clinicabaviera.com](http://clinicabaviera.com)**

**Aquopolis**

MADRID · COSTA DAURADA · SEVILLA  
TORREVIEJA · CULLERA · HUELVA

**RESERVA 3€\* EN TU ENTRADA**

**Diversión refrescante**

\*Descuento válido para la entrada de adulto, para el portador y el acompañante. - Por toda su visita. - Promoción no acumulable. - Válido hasta final de temporada 2012. Cierre el 15 de agosto. - Gestión torrevieja y toledo en [www.aquopolis.es](http://www.aquopolis.es) - No se aceptarán cupones fotocopiables, escaneados o descargados.

"REVISÉ MI AUDICIÓN EN GAES PORQUE ME LO RECOMENDÓ UN AMIGO. Y YO SE LO RECOMENDARÍA A TODO EL MUNDO."

Oferta exclusiva para asegurados del Grupo Catalana Occidente:

**10%** de descuento en audífonos + Revisión auditiva gratuita

**GAES**  
Centros Auditivos

Reserva tu visita **902 026 024**

# >> agenda

## >> ACTIVIDADES



### UNA NOCHE CON JIRÍ KYLIÁN

El director de la Compañía Nacional de Danza (CND), José Carlos Martínez, acerca al público las diferentes sensibilidades de la danza contemporánea internacional. La CND presenta un programa de tres piezas del reconocido coreógrafo y artista checo Jirí Kylián: *Petite Mort*, *Sinfonía de los salmos* y *Sleepless*. Podrán verse del 16 al 27 de junio en el Teatro La Zarzuela de Madrid.



### EDWARD HOPPER

Del 12 de junio al 16 de septiembre se podrá ver en el museo Thyssen-Bornemisza de Madrid la exposición *Edward Hopper*. Este monográfico muestra la obra del pintor americano, considerada como uno de los fenómenos más complejos del arte del siglo XX. La exposición estará dividida en dos partes: una primera mitad dedicada a la formación del artista, aproximadamente de 1900 a 1924; y una segunda parte que recorrerá su producción más madura a partir del año 1925.

## >> CINE

### 'EL CABALLERO OSCURO: LA LEYENDA RENACE'

El 26 de julio llega *El caballero oscuro: La leyenda renace*, la tercera y última entrega de la trilogía dirigida por Christopher Nolan. Después del éxito conseguido por *Batman Begins* (2005) y *El caballero oscuro* (2008), el autor finaliza la saga con una nueva aventura del superhéroe Batman, interpretada por Christian Bale, que debe regresar a Gotham para salvar su ciudad. En esta nueva entrega, además de los rostros ya familiares de Michael Caine y Gary Oldman, el director cuenta con la presencia de lujo de Anne Hathaway, Morgan Freeman, Joseph Gordon-Levitt y Marion Cotillard.

## >> MÚSICA



### 'WRECKING BALL'

El 17º álbum de estudio de Bruce Springsteen lleva por título *Wrecking Ball*, tema que tocó junto a la E Street Band por primera vez en la gira de 2009. Con letras duras y comprometidas, el cantante arremete contra la situación actual, el capitalismo y la injusticia social. En el nuevo álbum, *The Boss* incluye un total de 13 temas con títulos como *We take care of our own* y *American Land*.

## >> LIBRO



### 'DIARIO DE INVIERNO'

En su última novela, Paul Auster hace un repaso a sus 64 años. En *Diario de invierno* el autor rememora los episodios más relevantes de su vida para explicar su presente: un accidente infantil mientras jugaba al béisbol, un accidente de coche en el que su mujer resultó herida, el descubrimiento del sexo, la ciudad de París, sus padres, los viajes, el paso del tiempo... En definitiva, un magistral autorretrato en el que nos descubre el Paul Auster más íntimo.





# Nos conectamos a los nuevos tiempos



## Descubre nuestro nuevo seguro para coches eléctricos.

A Catalana Occidente pensamos que el ahorro energético y el respeto al medio ambiente son los valores fundamentales para conseguir un futuro mejor para todos.

Por este motivo hemos decidido apoyar la movilidad sostenible creando un nuevo seguro para coches eléctricos.

**Conéctate al futuro, conéctate a Catalana Occidente**

[www.catalanaoccidente.com](http://www.catalanaoccidente.com)