

exclusiva

PRODUCTOS DE AHORRO E INVERSIÓN

La confianza de una buena inversión



**Entrevista con el
paleontólogo
Juan Luis Arsuaga**

**150 aniversario, un
año de celebraciones**

**Prevención en el
deporte**

Sumario

3 >> Editorial

4 >> De interés

Cientes satisfechos

Nuevo servicio de geolocalización de asistencia en viaje y talleres AutoPresto

Certificación energética de inmuebles

Nuevas coberturas para el Servicio de Asistencia Informática

Seguro Vida Protección

8 >> Personajes

Juan Luis Arsuaga, paleontólogo

12 >> En compañía

150 aniversario: un año de celebraciones

La confianza de una buena inversión

Organizar un viaje de negocios con éxito

Smart city, ciudad de futuro

Quiero una mascota

26 >> En sociedad

Día Mundial del Corazón

Instituto de Astrofísica de Canarias

Junior Achievement

Life for Africa

30 >> Saludable

Migrañas: mucho más que un dolor de cabeza

Rutinas saludables para todos

Digestiones pesadas

Prevención en el deporte

36 >> Baqueira Beret

Estreno de la temporada de esquí

38 >> Perfil

Elton John

39 >> Agenda

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

Editorial: Manel Farré, Director de Comunicación

DEPÓSITO LEGAL: B-17313-99

DISEÑO Y REALIZACIÓN:

BE Content Marketing

Entença, 157, 1.ª planta

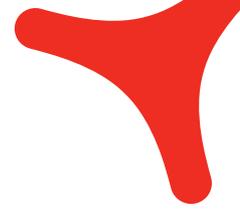
08029 Barcelona

Coordinación: Olga Ortega

Directora de arte: Rosa Baldrich

Asesor lingüístico: Raúl Pelegrín





Editorial

Una nueva etapa

Hace un año, en la edición de la revista *Exclusiva* de diciembre de 2013, el Presidente del Grupo Catalana Occidente hacía un repaso de los primeros 150 años de la compañía y lo que implicaba un hito de estas características, tanto para los que forman parte del Grupo como para el mundo empresarial en general y el mundo asegurador en particular. Llegamos ahora al final de este año de celebraciones, en el que se ha hablado de lo que supone ser la empresa más longeva del sector, del orgullo que genera y de la responsabilidad que entraña.

Empieza ahora una nueva etapa en la que hay que demostrar, como siempre se ha hecho, que esta experiencia de 150 años es un aval para el futuro. Ser los más longevos y uno de los más grandes grupos aseguradores es algo único, es verdad, pero entraña a la vez una gran responsabilidad: la de continuar con la misma ilusión o más, si cabe. La de demostrar lo mucho y bueno que atesoramos y que hemos aprendido en 150 años llenos de vicisitudes, pruebas superadas con nota alta y sin parar de crecer. La de aprovechar nuestras fortalezas, lo que nos hace distintos del resto de compañías aseguradoras. La de seguir poniendo al servicio de los clientes nuestro equipo, altamente profesionalizado y dotado de la más moderna tecnología. La de demostrar, día a día, lo que hemos sido, lo que somos y lo que seguiremos siendo a partir de este año clave que ahora finaliza.

Empieza, pues, una nueva etapa, con un horizonte bien definido y perseverando en conquistarlo, día a día y paso a paso, para seguir ofreciendo a nuestros clientes lo mejor de nosotros mismos.

Cientes satisfechos

Seguros Catalana Occidente ha vuelto a ocupar el n.º 1 del *ranking* en el promedio total de todos los aspectos analizados en la encuesta de satisfacción entre los clientes de seguros de automóvil, con un resultado de 93,4 %, por encima del 91 % del mercado. El estudio sectorial de ICEA, en el que han participado 14 de las principales compañías del mercado español, valora la disponibilidad de la compañía aseguradora durante la comunicación de un siniestro, la profesionalidad del personal en la comunicación y la rapidez y eficacia en la gestión, así como otros aspectos generales del producto.

El buen resultado obtenido por Seguros Catalana Occidente es posible gracias a las partes implicadas en el proceso de gestión del siniestro (red comercial, tramitadores, peritos, producto y red de talleres AutoPresto), sin las cuales sería imposible obtener, de nuevo un año más, esta máxima posición.

En salud

Tomando como referencia el Barómetro de la Sanidad Privada

elaborado por la fundación IDIS, Cosalud lleva a cabo cada año un estudio de satisfacción de los asegurados respecto a su póliza de Salud, del que se deriva que la calidad asistencial recibida se percibe como altamente satisfactoria, así como los productos contratados y la actuación de los agentes de seguros.

El Barómetro de la Sanidad Privada es un estudio que se ha convertido ya en un referente dentro del sector. Tiene por objetivo dar voz a los pacientes y a sus familias para que valoren la calidad del servicio prestado por la sanidad privada e identifiquen áreas de mejora.

A fin de valorar la satisfacción de sus asegurados respecto al servicio ofrecido por su póliza de salud y de poder compararlo con el resto del sector, Cosalud equipara las preguntas con el estudio IDIS, añadiendo el área que hace referencia al grado de satisfacción, tanto sobre la póliza como el servicio ofrecido. En todos los aspectos medidos destaca la puntuación obtenida por Cosalud, siempre por encima de la media sectorial.



Nuevo servicio de geolocalización de asistencia en viaje y talleres AutoPresto

El nuevo servicio Infopush, incluido en los seguros de automóvil, permite a los asegurados de Catalana Occidente hacer un seguimiento de la prestación de asistencia en viaje solicitada. El cliente recibirá en su móvil –siempre que disponga de un teléfono inteligente con conexión a Internet– un SMS con un enlace, a través del cual podrá visualizar los datos de su servicio, además de un mapa con la localización exacta de la grúa y la distancia y ubicación de la misma en tiempo real. Asimismo, en dicho enlace, también se mostrarán al cliente los talleres AutoPresto más cercanos a su situación a través de un mapa y los datos para poder contactar con ellos en caso de ser necesario.





Certificación energética de inmuebles

Con la voluntad de ofrecer la mejor prestación y dar respuesta a las necesidades de sus asegurados, la póliza de Hogar de Catalana Occidente ofrece el servicio de certificación energética de inmuebles. Este certificado recoge información sobre los elementos constructivos del inmueble y sus instalaciones y le otorga una calificación energética que finalmente se recoge en una etiqueta, un requerimiento obligatorio para los propietarios que quieran vender o alquilar su vivienda.

El servicio ofrece atención telefónica para el asesoramiento general de todo lo relativo a la norma de aplicación de este certificado y el envío de personal cualificado al domicilio para la obtención de la certificación energética en

condiciones económicas y de servicio preferentes.

Catalana Occidente da máxima prioridad a este servicio y se compromete a que el asegurado obtenga la certificación energética en un plazo máximo de 72 horas desde la visita técnica.

También gestiona el registro del certificado energético en el registro oficial de cada comunidad autónoma.

Además de contar con la garantía de nuestra compañía, estos precios cerrados que le indicamos a continuación son significativamente menores que los que pueden encontrarse de forma general en el mercado:

- Viviendas de superficie inferior a 250 m²: 65 € + IVA
- Viviendas de superficie superior a 250 m²: 95 € + IVA

El coste del servicio irá a cargo del asegurado y se le comunicará telefónicamente de forma previa a la realización del mismo. Este coste incluye también el trámite de registrar el Certificado Energético en el registro oficial de cada comunidad autónoma. Únicamente debería abonarse de forma adicional la tasa de registro que establecen determinadas comunidades autónomas.

Nuevas coberturas para el Servicio de Asistencia Informática

Desde junio, el Servicio de Asistencia Informática Online, para clientes de productos multirriesgo Familia-Hogar, Comercios y Oficinas, ofrece **nuevos servicios**, además de los ya existentes:

- Asistencia a ordenadores **Mac**.
- Asistencia a dispositivos **móviles** (teléfonos inteligentes y tabletas), equipados con sistema operativo iOS, Android y Windows Mobile.
- **Copia de seguridad** en línea con una capacidad máxima de 15 GB.
- **ITV informática**. Chequeo del sistema.
- **Geolocalización** de teléfonos inteligentes.
- **Asesoramiento** y soporte tanto en la compra como en la posventa de productos tecnológicos.

Desde sus inicios, este servicio ha sido acogido y valorado de forma absolutamente satisfactoria por los asegurados (se han resuelto unas 100.000 consul-

tas), que podían comprobar cómo un técnico accedía de forma telemática a su equipo, previa autorización, para solucionar el problema con un simple clic.



Seguro Vida Protección

El Seguro Vida Protección es un instrumento imprescindible que permite, mediante una sola póliza, conseguir una protección total frente a los principales riesgos que puedan presentarse a lo largo de su vida.

Por sus características se trata de un seguro dirigido a diversos segmentos de la población:

- **SINGLE:** personas solteras y familias monoparentales.
- **FAMILIAR:** personas que tengan necesidades familiares (rentas por viudedad/orfandad).
- **ESCOLAR:** cobertura de gastos de estudios.
- **AUTÓNOMOS:** cobertura de ingresos en autónomos.
- **EMPRESARIAL:** cobertura de la participación como socio en la empresa.

El Seguro Vida Protección garantiza también de manera complementaria la contratación de cualquiera de las coberturas de los siguientes riesgos:

- **Invalidez**
- **Accidente**
- **Accidente de circulación y orfandad total**
- **Enfermedades graves**

Los beneficiarios del seguro podrán hacer frente a cargas familiares –dispondrán del respaldo económico necesario ante cualquier eventualidad– y tendrán liquidez suficiente para el pago de la hipoteca u otros préstamos que deban asumirse al fallecer la persona asegurada. Ofrece, además, la posibilidad de disfrutar de los siguientes servicios y garantías exclusivos:

- Programas de **rehabilitación** cardíaca de la mejor calidad, supervisados y dirigidos por médicos especializados.
- La posibilidad de efectuar un **segundo diagnóstico**, que le indique a la vez cuál es el tratamiento más adecuado y los centros asistenciales de más prestigio, nacionales e internacionales, que lo realizan.
- Un servicio de atención médica telefónica las **24 horas** atendido personalmente por un equipo médico de primera línea y que le proporciona asesoramiento médico

inmediato tantas veces como necesite.

- Ser atendido por un equipo de abogados que **asesora** sobre cuestiones fiscales, tramitaciones de sucesiones, herencias, inventario de bienes, subrogaciones, etc.

Este seguro le ofrece diversas modalidades, entre las que usted podrá elegir la que más se ajuste a sus necesidades de previsión:

- Seguro Temporal Renovable
- Seguro Temporal con prima nivelada
- Seguro de Amortización de préstamos e hipotecas



q w e r t y u i o p a s
d f s e j k l n z v b m c
e r t h y u b u s c a n f
j p a l a b r a s q y h x
q u e q w e r y x v l i c
p f g a g i t e n x c a v
o n y x s l t a e l e a
m a l m a w e t ñ y u i c
p a s d f g j k l n z x c v

**VIII CONCURSO DE POESÍA
FUNDACIÓN JESÚS SERRA**

PRESENTACIÓN DE POEMAS HASTA EL 13 DE MARZO DE 2015

Infórmate en www.fundacionjesusserra.org y en www.palafrugell.cat





Juan Luis Arsuaga

¿De dónde venimos?

Al director científico del Museo de la Evolución Humana (MEH) y codirector del Equipo de Investigación de Atapuerca le interesa la evolución humana en su sentido más amplio: las transformaciones que hemos experimentado a lo largo del tiempo y que nos han hecho como somos.



»» ¿De niño quería ser cromañón?

Totalmente cierto, pero creo que como todos los niños. ¿No has ido nunca por una playa y has cogido conchas y lapas? Todos los niños buscan e investigan por el campo; en mi caso de forma más fuerte que en otros, porque siempre me han interesado la naturaleza, los pájaros, las ranas y las lagartijas... Me sentía un hombre primitivo, un salvaje. Ser salvaje es lo que me gustaba y lo que me gusta.

¿Y cuándo decidió ser paleontólogo?

Cuando supe lo que era la paleontología, creo. Podemos decir que soy un naturalista interesado por las cuevas y el hombre primitivo desde pequeño.

¿Por qué Atapuerca es uno de los mayores yacimientos de restos fósiles de Europa?

Es un hecho. En Atapuerca hay muchos yacimientos en la sierra. Está en un lugar geográficamente estratégico y ecológicamente privilegiado, rodeado por ríos, con mucha diversidad biológica. Y las cuevas, que han estado ocupadas más de un millón de años, conservan muy bien los restos fósiles. Esto hace que tenga muy buenos registros arqueológicos y paleontológicos. La abundancia de fósiles humanos se debe a dos circunstancias que son raras y excepcionales, pero que aquí se han dado: por un lado, se ha practicado el canibalismo y se han conservado los restos y, por el otro, hay una acumulación misteriosa de cerca de 30 cadáveres humanos, lo que no se conoce en ningún otro lugar del mundo. Esto proporciona la mayor parte de los fósiles que hemos encontrado. Es como una lotería que nos ha tocado en un par de ocasiones.

¿Qué nos cuentan todos los restos encontrados en Atapuerca?

Los fósiles nos cuentan la evolución humana en Europa y los cambios que se han ido produciendo en los climas y los ecosistemas. En el fondo, nos cuentan cómo nos hemos convertido en lo que somos, explican al ser humano actual.

¿De dónde venimos?

En último extremo, de una especie de bacteria que vivió hace 3.500 millones de años y es el antepasado común de todos los seres vivos. Un poco más cerca, el primer homínido de los nuestros vivió hace unos 6 o 7 millones de años en África. Nuestra especie, *Homo sapiens*, también se originó en África hace unos 200.000 años.

¿Darwin tenía razón?

Sí, en lo fundamental. Es como decir que Santiago Ramón y Cajal tenía razón en la neurona. Lo que pasa es que, desde el momento en el que él abre una puerta, se ha investigado mucho y se sigue investigando, aprendiendo y descubriendo cosas nuevas. Pero la puerta que él abrió es la puerta por la que entramos todos.



¿Qué errores del conocimiento han perjudicado más el entendimiento de nuestros antepasados?

Un prejuicio que todavía existe, y que es comprensible, es que la evolución humana, en general, se ha estudiado, interpretado y explicado como si se produjera al margen del resto del planeta, como si tuviera leyes propias y para entenderla no hubiera que saber nada de los cambios que se han producido en la biosfera. El principal error, que es un error de antropocentrismo, es pensar que se puede entender nuestra evolución sin saber nada de las demás especies. Es un prejuicio anterior a Darwin pensar que nuestra especie es un fenómeno inde-

“Es un error de antropocentrismo pensar que se puede entender nuestra evolución sin saber nada de las demás especies”

pendiente del resto. Cuando llevo a mis alumnos al campo me cuesta trabajo hacerles entender que no podrán interpretar el yacimiento si no conocen los árboles que crecen en el exterior de la cueva, por ejemplo. A ellos parece no importarles nada y, sin embargo, la biosfera es lo que cambia y nosotros lo hacemos como parte de ella.

¿Cuál es el sentido de la evolución humana?

Sobrevivir. En la naturaleza solo hay dos formas de estar: vivo o muerto. Los organismos intentan sobrevivir y reproducirse porque, si no lo hacen, no queda nada de ellos con el tiempo. Dedicamos todos sus esfuerzos a crecer, convertirse en adultos y dejar descendencia. Eso es todo lo que hay.

¿Seguimos evolucionando los humanos?

¿En qué dirección?

Sí, evolucionamos, y mucho. La gente que puede beber leche, asimilarla, es mutante, porque la mayor parte de la humanidad no tolera la leche después del destete. Algunas poblaciones humanas, como los europeos, han desarrollado esta capacidad en unos pocos miles de años como una adaptación a la cultura pastoril. Es un pequeño cambio genético que ha tenido mucha importancia en las poblaciones europeas. Es un ejemplo de cómo en una escala pequeña de unos pocos miles de años también se producen cambios.

¿Cuáles son las particularidades de la especie humana?

Tenemos muchas. Somos una especie muy original. La principal de todas es la conciencia: no hay que menospreciar el hecho de que somos una forma de materia consciente, que se hace preguntas y reflexiona. Estamos hechos de átomos, pero somos conscientes de que existimos, nos hacemos preguntas, y ese es un acontecimiento de primer orden. Luego hay muchos otros: somos bípedos, formamos sociedades muy complejas, tenemos unos partos muy complicados y unas narices muy proyectadas (por poner un ejemplo en el que nadie piensa), nuestra capacidad tecnológica, el lenguaje... Muchas están relacionadas entre sí.

¿En qué situación se encuentra la paleontología en estos momentos?

Como sucede en otros campos de la ciencia, hay más paleontólogos ahora que todos los anteriores juntos. Se hace más ciencia que nunca.

¿Y qué relación tiene con otras disciplinas?

Es una disciplina que bebe de todas las otras, que es lo que la hace tan divertida e interesante. Nos interesan los climas y lo que hace que los climas cambien. Nos interesa la historia de la Tierra, los ecosistemas y la ecología. Todas las cosas de la especie humana actual, sus rasgos, cómo

han aparecido, la psicología... confluyen en la paleontología.

Este año ha recibido el Premio UEMC al Personaje Público de Castilla y León que Mejor Comunica. ¿Cree que la ciencia se comunica lo suficiente entre el gran público?

Hay que decir, salvando las distancias, que todos los grandes científicos de la historia han sido siempre grandes divulgadores. Darwin, por ejemplo, con su libro *El origen de las especies* se dirigía al público en general, no era un libro para la comunidad científica. Lo leyó todo el mundo porque estaba al alcance de todos y sus libros se vendían en las librerías. Los precedentes son infinitos. Bertrand Russell o Ramón y Cajal escribieron muchísimo para el

gran público. Ángel Cabrera en el mundo de la zoología escribió montones de libros para adultos y niños. Lo que pasa es que en España ha habido poca ciencia y, por consiguiente, poca divulgación científica, pero son inseparables. Ahora mismo grandes neurocientíficos o astrofísicos escriben obras que se venden en las librerías.

En la medida en que hay más investigación hay más cultura.

Sí, nosotros estamos al servicio de la sociedad y, por ello, compartimos el conocimiento. En el fondo, cualquier descubrimiento científico puede explicarse a cualquier persona. La ciencia está en todas partes en nuestro día a día, forma parte de nuestra sociedad aunque no lo notemos.

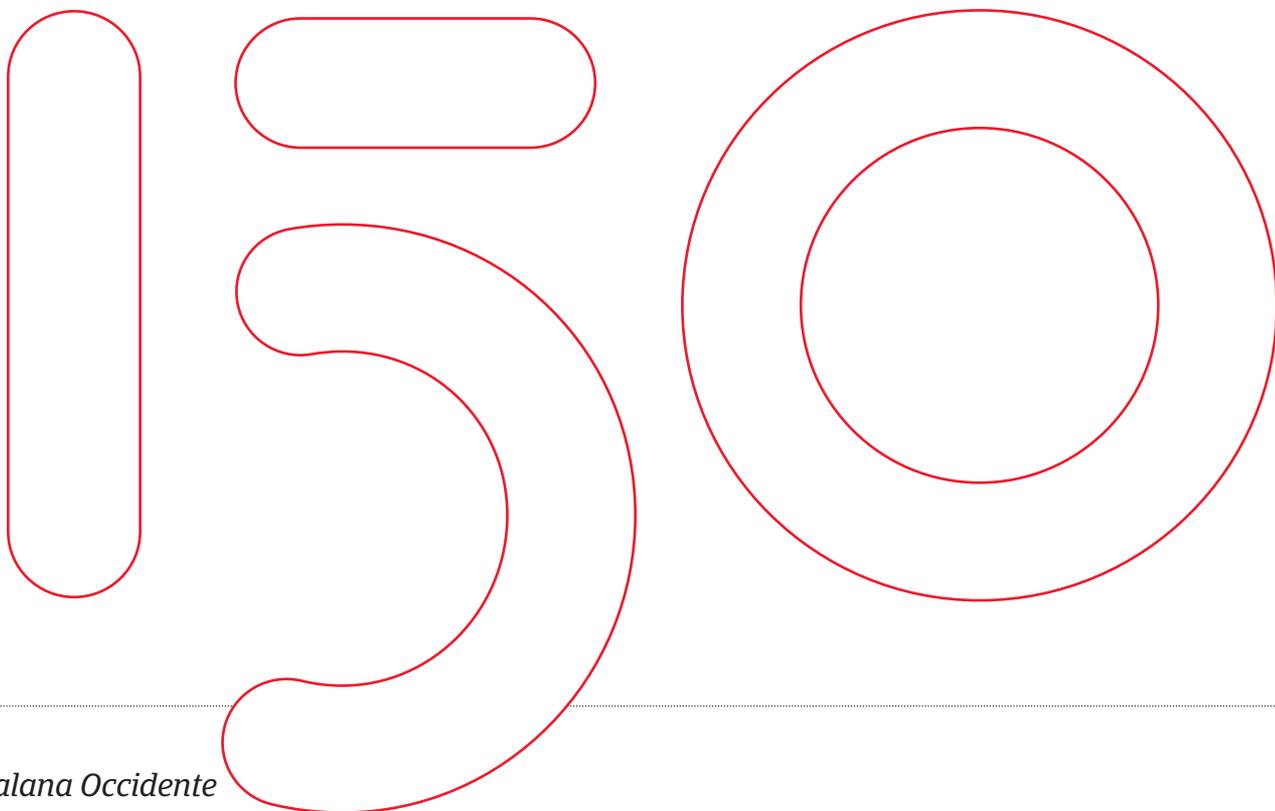


“Cualquier descubrimiento científico puede explicarse a cualquier persona”

PERFIL

Nacido en Madrid el 28 de septiembre de 1954, Juan Luis Arsuaga es director del Centro UCM-ISCIH de Evolución y Comportamiento Humanos, catedrático de Paleontología en la Universidad Complutense de Madrid y codirector del Equipo de Atapuerca. En 1997, fue galardonado con el Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica.

También es miembro de la National Academy of Sciences de Estados Unidos y de la Real Academia de Doctores de España, vicepresidente de la Fundación Atapuerca y autor de numerosos artículos en las más importantes revistas científicas del mundo, como *Nature*, *Science* o *Proceedings of the National Academy of Sciences*, así como de diversos libros de divulgación científica.



Grupo Catalana Occidente

150 aniversario

» Grupo Catalana Occidente ha celebrado este año su 150 aniversario como una de las empresas líderes del sector asegurador español y del seguro de crédito en el mundo. Un acontecimiento histórico del que la compañía se siente especialmente orgullosa, y así ha querido mostrarlo. Coincidiendo con la celebración de su 150 aniversario, el Grupo lanzó a principios de año su nueva imagen de marca, cuyo objetivo es ofrecer una imagen más ordenada y coherente de las empresas que lo forman y, al mismo tiempo, reflejar el optimismo con el que afronta el futuro. Para ello, la nueva imagen de la compañía presenta como pieza principal el símbolo

en forma de “Y”, que tanto les identifica y que es una evolución natural de la anterior. También se ha creado una tipografía especialmente para Catalana Occidente.

Este fue el punto de partida de un año lleno de sorpresas, que continuó el mes de marzo con el estreno de la campaña de publicidad del 150 aniversario del Grupo. En él, y con un espíritu más cinematográfico que de *spot* televisivo, se puede ver cómo transcurren diferentes épocas en una comida familiar en la cual pasan, con total tranquilidad e ingeniosos trucos visuales, 150 años. La comida se inicia en 1864 y acaba en 2014. En los medios gráficos, el anuncio también refleja a una familia

a lo largo de 150 años en una misma imagen, una fotografía espectacular que se ha podido ver en numerosas ocasiones en diversos periódicos y revistas. Además, la campaña incluye el microsite www.150aniversario.es, que recoge todos los acontecimientos alrededor de la efeméride.

Pensando en todos

En el mes de mayo se estrenó el documental titulado *El triunfo de un sueño*, dirigido por Joan Soler, prestigioso cineasta manresano fallecido este pasado mes de febrero. Su estreno tuvo lugar en el Teatro Kursaal de la ciudad de Manresa, cuna de Catalana Occidente, con presencia institucional y también de numero-



Grupo Catalana Occidente ha cumplido este 2014 sus 150 años de historia, un hito que muy pocas empresas alcanzan y para cuya celebración el Grupo ha llevado a cabo una serie de actos y eventos a lo largo del año en compañía de sus trabajadores y colaboradores.



Los empleados y profesionales vinculados a la empresa. A esta proyección en primicia le siguió al día siguiente el estreno en el Ateneo de Madrid, con otro lleno absoluto de personal vinculado al Grupo, para finalizar en el Teatre Auditori de Sant Cugat del Vallès, en el que el multitu-

UN AÑO LLENO DE SORPRESAS, COMO EL ESTRENO DE LA CAMPAÑA DE PUBLICIDAD DEL 150 ANIVERSARIO

dinario acto, que contó también con presencia institucional, finalizó con un breve concierto de la Orquesta Simfònica Sant Cugat, de la que la Fundación Jesús Serra es patrocinadora-fundadora.

Se trata de una película de casi una hora de duración en la que, de forma emotiva, amena y explicativa, se recogen los testimonios de personajes relevantes en la historia del grupo asegurador y se hace un recorrido por dicha historia y por las claves que han permitido llegar a este hito.

De este documental se ha realizado una versión corta a modo de resumen que puede visualizarse en las webs de las empresas del Grupo, así como en las redes sociales.

Con la ilusión de hacer partícipes de esta celebración a todos los públicos, se creó un juego interactivo con el que la compañía ha invitado a sus seguidores a vivir una aventura





a lo largo de tres épocas. “El Viaje de Julio” es el nombre del juego protagonizado por Julio, un excéntrico inventor que guía al jugador por el interior de tres misteriosos escenarios en los que se esconden distintas incógnitas a descifrar. A medida que se superan las pruebas propuestas a lo largo del viaje, el participante opta a ganar distintos premios. Cada usuario tiene cinco vidas que se agotan con cada acción y que podrá reponer pasadas 24 horas o mediante la invitación de amigos vía redes sociales. Al final, el ganador de



estas acciones será recompensado con un viaje a Punta Cana. Esta celebración también incluye la publicación de un libro que recoge la trayectoria y actividad de la compañía durante estos 150 años.

Compartiendo ilusión

También la música ha tenido un lugar destacado con los

conciertos conmemorativos del aniversario que la compañía ha celebrado en Tenerife, Bilbao, Madrid y Granada de la mano de la pianista coreana Soo Jung Ann, ganadora del Maria Canals de la edición 2012. Este concurso ha facilitado el lanzamiento profesional y la consagración de muchas de las más prestigiosas pianistas de las últimas décadas. Precisamente Jesús Serra Santamans, fundador de Grupo Catalana Occidente, era un gran aficionado a la música y un notable intérprete de piano, instrumento por el que sentía verdadera pasión.

Pero la ilusión del aniversario vivió su momento más emotivo en la Sala Oval del Museu Nacional d'Art de Catalunya, escenario escogido para el solemne acto de celebración que tuvo lugar en el mes de julio. En él, el Consejo de Administración del Grupo, junto a casi 900 empleados, disfrutó de un repertorio musical a cargo de la Orquesta Simfònica Sant Cugat que, a través de las piezas musicales, recorrió los 150 años de vida del grupo asegurador. El acto contó con la presen-

cia de la vicepresidenta de la Generalitat de Catalunya, Joana Ortega; el alcalde de Barcelona, Xavier Trias, y la alcaldesa de Sant Cugat del Vallès, Mercè Conesa. En su intervención, José María Serra, Presidente del Grupo Catalana Occidente, dio las gracias a todas las personas que

TAMBIÉN LA MÚSICA HA TENIDO UN LUGAR DESTACADO, CON LOS CONCIERTOS CONMEMORATIVOS DEL ANIVERSARIO

durante 150 años han hecho y hacen posible que Catalana Occidente haya superado todos los retos y alcanzado la excelencia en el sector asegurador. También recordó la labor de su padre, Jesús Serra: “Un empresario extraordinario y, además, una persona con una gran humanidad de la que se aprendía siempre mucho”.





#150Aniversario

150 años asegurando la tranquilidad de miles de familias.

Han cambiado las modas, los medios de comunicación y los de transporte, los peinados, las casas, la moneda e incluso las fronteras. El mundo entero y la vida de las personas han sufrido profundas transformaciones desde 1864. Sin embargo, si preguntáramos a un individuo de entonces qué era lo más importante para él, probablemente la respuesta sería la misma que la de alguien de ahora: “que los míos y yo vivamos tranquilos”. Por eso, cumplir ciento cincuenta años asegurando el bienestar de miles y miles de familias supone una doble satisfacción, saber que nos dedicamos a algo importante y comprobar que lo hacemos bien.

 **Catalana
Occidente**
Grupo asegurador

150 años
pensando
en tu futuro

La confianza de una buena inversión



En tiempos de crisis, quien tiene ahorros puede considerarse afortunado. Pero tener ahorros también plantea dudas y cuestiones no siempre fáciles de resolver. ¿Dónde colocarlos? ¿Cómo conseguir el máximo rendimiento sin poner en peligro el capital acumulado con tanto tiempo y esfuerzo? ¿Es mejor invertirlo en un mismo producto o diversificarlo entre diferentes opciones?



La caída en picado de los tipos de interés ha reducido a casi nada la rentabilidad de los depósitos a plazo, opción elegida tradicionalmente por la mayoría de ahorradores conservadores de nuestro país. Algunos de estos ahorradores se plantean ahora asumir más riesgo para aumentar los beneficios de su capital, otros buscan alternativas a este tipo de productos. En 2015 el ahorrador tendrá ante sí un reto si quiere invertir su dinero de manera eficiente y segura. Seguros Catalana Occidente pone a su disposición una amplia gama de productos diseñados especialmente para ello. Antes de decantarse por una u otra opción hay que tener claro el plazo al que queremos cobrar el ahorro y también el perfil de riesgo que tenemos. Con esta información bien definida, podemos ya empezar a comparar los distintos productos existentes, teniendo siempre presentes los consejos de los expertos para no llevarnos sorpresas ni quedarnos atrapados en situaciones que no preveíamos. En este sentido,

Seguros Catalana Occidente dispone de una red de agentes altamente cualificada y profesionalizada para asesorarle y orientarle en todo momento.

Consejos de los expertos

Si no conocemos diferentes alternativas no podremos saber cuál es la mejor. Por ello, es importante invertir el tiempo suficiente para informarnos de las opciones y las particularidades de cada una. Empezar por dirigirnos a nuestro agente nos aportará confianza y seguridad a la hora de elegir. Él tendrá en cuenta nuestra

La mayoría de ciudadanos no somos expertos financieros; por ello, lo recomendable ante cualquier duda es plantearle todas las preguntas que se nos ocurran. Un producto confiable siempre puede explicarse de manera comprensible. Es importante destacar, como decíamos al principio, las dos variables clave para decidirnos por un producto u otro: el plazo al que queremos tener el ahorro –durante el cual, el nuevo ahorro que se pueda ir generando también puede colocarse para que dé

Seguros Catalana Occidente tiene una gran oferta de productos que, pensando en el perfil ahorrador, permiten combinar diferentes pólizas

situación económica y familiar global y sabrá orientarnos con conocimiento de causa sobre la opción más adecuada a nuestra realidad y expectativas. Además, comparar distintos productos en profundidad nos permitirá aprender a diversificar y nos ayudará a tomar la mejor decisión.

un rendimiento– y el perfil de riesgo de la persona titular de esos ahorros, tanto de los actuales como de los que vaya a ir generando en un futuro. El plazo nos ayuda a definir la cantidad de ahorro que debe colocarse en productos donde la rentabilidad sea variable en función de la evolución de



los mercados financieros. Es bien sabido y está demostrado que, cuanto mayor es el plazo de inversión, más rentabilidad generan los mercados de renta variable frente a los de renta fija. Por ello, es muy aconsejable que cuando el ahorro va estar invertido durante un periodo de más de 5 ó 10 años, una parte impor-

tante de este debería estar en renta variable. El perfil de riesgo de la persona que tiene los ahorros es también un factor esencial en la toma de decisiones. Sabemos que cuanto más alto es el riesgo asumido, la rentabilidad esperada será mayor. Y ambas variables van siempre unidas. Desconfiemos

siempre de productos que ofrezcan altas rentabilidades sin riesgo, pues seguro que una de las dos premisas no se cumple. Conocer el perfil de riesgo no siempre es fácil, pero es muy importante. En Seguros Catalana Occidente tenemos una herramienta, el Asesor Financiero Virtual, que permite a los Asesores

**TENER UN
BUEN ASESORA-
MIENTO**

**CONTRATAR
SIEMPRE
PRODUCTOS QUE
ENTENDAMOS**

**DECIDIR EL
PLAZO AL QUE
QUEREMOS
TENER EL
AHORRO**

**ESTABLECER EL
PERFIL DE RIESGO
DE LA PERSONA
TITULAR**



Financieros conocer el perfil de riesgo de sus clientes. Una vez conocidos el plazo de inversión y el perfil de riesgo, podemos llegar a ofrecer al ahorrador una propuesta acertada de los productos que más le conviene tener.

Cabe saber también que el entorno actual de tipos de interés cercanos a cero hace más propicia la compra de productos ligados a renta variable frente a los de renta fija.

Seguros Catalana Occidente ofrece a sus clientes varios productos que están ligados a la renta variable:

SEGURO VIDA AHORRO PATRIMONIO FONDO UNIT LINKED

Este producto de ahorro permite al cliente realizar aportaciones, con las que la compañía Seguros Catalana Occidente compra activos en los mercados financieros, dando 6 opciones de inversión diferentes, desde renta variable a renta fija. La rentabilidad se obtiene en función de la opción elegida. Una ventaja es que no se paga el impuesto sobre la renta hasta que se cobra el capital.

SEGURO VIDA AHORRO INVERSIÓN FUTURO

En el caso del producto Inversión Futuro, el cliente también realiza aportaciones, con las que la compañía compra activos en los mercados financieros. La rentabilidad se obtiene en función del mercado en el que se invierte. Permite contratar seguros complementarios, como capital adicional de muerte por accidente, invalidez o enfermedades graves. Presenta 4 modalidades según las necesidades: Familiar, Joven, Jubilación y Empresa. Y no se paga el impuesto sobre la renta hasta que se cobra.

SEGURO VIDA AHORRO PIAS

El Seguro PIAS (Plan Individual de Ahorro Sistemático) permite realizar aportaciones –hasta un máximo legal–, con las que Seguros Catalana Occidente compra activos en los mercados financieros, que ofrecen una rentabilidad en función del mercado en el que invierte.

Si transcurren más de 10 años desde que se contrata hasta que se cobra y se percibe en forma de renta vitalicia, los rendimientos están exentos de tributar en el IRPF (Impuesto sobre la Renta de Personas Físicas).

PLANES DE PENSIONES

Con este producto de ahorro, las aportaciones, hasta un máximo legal, se invierten en un Fondo de Pensiones que compra activos en los mercados financieros. En este caso, la rentabilidad también depende del mercado en el que invierte, y las aportaciones se deducen en la base imponible del impuesto sobre la renta. El producto se cobra por jubilación, invalidez o fallecimiento del partícipe, con dos supuestos excepcionales de liquidez: enfermedad grave o paro. No se paga IRPF hasta que se cobra.

EPSV (ENTIDAD DE PREVISIÓN SOCIAL VOLUNTARIA)

Es un producto de ahorro que solo se puede comercializar en el País Vasco, prácticamente igual al Plan de Pensiones, pero con la diferencia de que: las aportaciones realizadas hasta el 3 de julio de 2014 se pueden cobrar a los 10 años.

FONDOS DE INVERSIÓN

Producto de ahorro que permite al cliente realizar aportaciones para invertir en la compra de activos en los mercados financieros, obteniendo la rentabilidad en función del mercado y aplazando el pago del IRPF hasta el cobro de todo el capital.

Organizar un viaje de negocios exitoso

Los viajes de negocios no deben dejarse en manos de la improvisación si no queremos que resulten infructuosos. Si no tenemos el hábito de organizar viajes de negocios es importante tener en cuenta algunos aspectos clave para que sean una experiencia rentable, segura y, por qué no, agradable.

»» **Antes de salir**

Previsión costes/beneficios.

Todo viaje supone unos gastos extra para la empresa que deben poder rentabilizarse con beneficios que se obtengan a corto o a largo plazo. Es importante, pues, planificar el máximo número de encuentros en nuestro destino. Esta previsión nos permitirá tener una idea ajustada de los costes reales que nos supone cada operación.

Planificación. Todas las citas deben planificarse con antelación atendiendo a criterios de prioridad o distancia geográfica. A la hora de planificar la agenda, es importante poder atender el máximo de compromisos, pero dejando ciertos márgenes de seguridad por si se producen retrasos que puedan hacer peligrar alguna de las visitas. Por ejemplo, no es aconsejable programar una reunión con el tiempo justo tras el aterrizaje o dejar poco tiempo entre cita y cita. Los alojamientos también deben planificarse con antela-

ción e intentar que permitan la cancelación sin penalización en caso de necesidad.

Equipaje. Aunque nos hagamos la ilusión de que podremos hacer un poco de turismo, en un buen viaje de negocios el tiempo de ocio escasea, por lo que es recomendable reducir el equipaje a la indumentaria imprescindible para reuniones y comidas de trabajo. El exceso de equipaje puede llevarnos a una pérdida importante de movilidad y tiempo en caso de viajar en avión. No debemos olvidar-

formatos, como un dispositivo USB, para evitar posibles incompatibilidades o poder hacer frente a una eventual pérdida o avería del ordenador. El teléfono móvil nos permite estar en contacto permanente con nuestra empresa y personas de referencia en destino, además de consultar la agenda y el correo en cualquier momento. Las distintas aplicaciones disponibles en el mercado pueden permitir desde llevar un control de los gastos hasta reservar alojamientos sobre el terreno, orientarse en la ciudad, consultar

Es importante planificar el máximo número de encuentros en nuestro destino

nos de añadir a nuestra maleta aquella medicación habitual o que pueda resultarnos útil en caso de urgencia.

Tecnología. Es imprescindible llevar un portátil lo más ligero posible con toda la documentación necesaria, y muy aconsejable llevar una copia de seguridad de los distintos archivos en distintos

las previsiones meteorológicas, encontrar un taxi, etc. Sin embargo, los avances tecnológicos no sustituyen por completo al papel tradicional; llevar tarjetas de visita es imprescindible para establecer nuevos contactos.

Información. Se supone que lo sabemos todo sobre nuestro contacto, pero ¿qué conoce-

mos de su cultura? Saber que durante el Ramadán no debe planificarse un viaje de negocios a un país árabe puede evitar-nos situaciones embarazosas. Documentarnos sobre la cultura, normas de educación, idioma y legislación del país contribuye a dar una imagen de personas informadas y competentes que nos ayudará a cerrar el negocio.

Durante la estancia

Alojamiento. Al elegir alojamiento, debemos ponderar la capacidad económica de la empresa y la funcionalidad y localización del establecimiento. Un hotel económico pero alejado de las zonas en las que tenemos que trabajar puede acabar aumentando el presupuesto en transportes y dificultando la agenda. También deben tenerse en cuenta las prestaciones. Las conexiones a Internet y las características de las áreas de descanso contribuirán a que

nos sintamos en forma para afrontar la jornada, especialmente en aquellos casos en los que el desfase horario nos produzca un cansancio extra.

Ya en casa

Tras la reconfortante sensación de llegar a casa, hay que organizar todo el material recopilado durante los días de ausencia, añadir nuevos contactos a la agenda, hacer informes de las reuniones, proponer nuevas ideas o proyectos, resolver cuestiones pendientes, contactar con los anfitriones para agradecerles su hospitalidad y fomentar la relación que se ha estrechado a través del contacto presencial para poder cerrar los tratos hechos durante el viaje. Y aunque el viaje haya sido de negocios, podemos hacer partícipe a la familia y, por qué no, planificar un viaje juntos al mismo destino cuando lleguen las vacaciones.



SEGURO ACCIDENTES COLECTIVO VIAJES

Creado para garantizar su 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. ¿Qué tipo de viaje puede asegurar?

- **Viaje profesional.** Este seguro de accidentes en viaje le dará tranquilidad a usted o a su empresa, cuando deba desplazarse por motivos profesionales, y será complementario a cualquier otro que tenga contratado sobre su persona o la de sus empleados o colaboradores.
- **Viaje extra-profesional.** Este seguro de accidentes en viaje le dará tranquilidad a usted y a su familia, cuando acuerden iniciar un viaje de vacaciones o por cualquier otro motivo relacionado con su vida privada.
- **Viaje para el ocio o la práctica de deportes.** Coberturas especiales de Asistencia en Viaje Esquí, Esquí/Aventura, o Cruces.



SEGURO CANCELACIÓN DE VIAJES

Cada vez más nos vemos obligados a planificar nuestra agenda y programar con bastante antelación los viajes, ya sean de negocios o de ocio.

Con el Seguro Cancelación de Viajes si tiene un viaje reservado que deba cancelar, retrasar o interrumpir, ya sea por motivos de salud, de vivienda o local profesional, por causas laborales o por motivos administrativos o jurídicos, usted y su familia estarán totalmente protegidos durante todo un año, sin necesidad de pagar ninguna penalización.

‘Smart city’

La smart city es la heredera lógica de las actuales urbes y está destinada a controlar y gestionar sus recursos de forma óptima para mejorar la calidad de vida de sus habitantes.

»» La globalización, la proliferación de nuevas y mejores tecnologías, una economía en reequilibrio, el acceso a los recursos naturales y energéticos, el cambio climático... son claves en el éxito de la ciudad como modelo de convivencia. Y para conseguirlo, una ciudad debe convertirse en “inteligente” y utilizar las tecnologías de la información en beneficio de sus ciudadanos, de sus órganos de gobierno, de sus empresas y de sus recursos y patrimonio.

Las “ciudades inteligentes” pueden identificarse y clasificarse según la gestión que realizan de su economía, movilidad, medioambiente, habitantes, forma de vida y administración. Y los principales agentes involucrados en ellas son los ayuntamientos, los responsables de la gestión de la ciudad, las consultoras especializadas en

TIC, las empresas punteras en el desarrollo de plataformas para integrar diferentes tecnologías, los operadores de telecomunicaciones, las *utilities* y constructoras y los ciudadanos en general.

Calidad de vida

La ONU prevé que en 2050 la población mundial superará los 9.000 millones de habitantes y que dos tercios vivirán en ciudades, entornos altamente densificados que son los responsables del consumo del 75 % de la energía mundial y que generan el 80 % de los gases responsables del efecto invernadero. En este marco, las infraestructuras y las personas conviven de una forma cada vez más compacta y compleja, y la movilidad se presenta como uno de los principales problemas. Es por ello que muchas de las primeras iniciativas de las

smart cities han surgido dentro de este ámbito.

Un estudio publicado en el *New York Times* asegura que hasta el 45 % del tráfico de Manhattan es producido por coches que están dando vueltas para conseguir aparcamiento. Para tratar de reducir estas cifras, hace ya unos años que la gran urbe americana ha empezado a experimentar con sistemas que detectan en tiempo real las plazas que se van quedando libres y se lo comunican a los conductores. Igualmente, las pantallas que informan sobre la congestión de una determinada red viaria o los descuentos que se aplican a los vehículos menos contaminantes, con un mayor nivel de ocupación o fuera de las horas punta, tienen como objetivo mejorar la calidad medioambiental.

Otros ejemplos de gestión inteligente son los dispositivos que miden los niveles de carga de los



contenedores de basura con el fin de optimizar la recolección; o los niveles de polución (CO₂, ozono, calidad del agua) en tiempo real, así como las alertas sobre peligros (inundaciones, incendios, tormentas, huracanes), que permiten una mejor respuesta de los servicios de socorro.

En este sentido, el concepto de *smart cities* está muy ligado a la filosofía de los datos abiertos *-open data-*, para que todas las personas puedan tener acceso a la información y pensar en la mejor forma de resolver los principales problemas de la ciudad.

En España

En nuestro país, son diversas las iniciativas que se están llevando a cabo, como es el caso de Málaga, que ha instalado sistemas de almacenamiento energético en baterías para su consumo posterior en la climatización de edificios, alumbrado público y el transporte eléctrico; ha potenciado el uso de coches eléctricos con la instalación de postes de recarga, y ha integrado fuentes renovables de energía en la red eléctrica.

Asimismo, SmartSantander es probablemente la mayor red

de sensores del mundo. Por el momento, se han instalado 1.100 captores, 400 de ellos para medir los lugares de aparcamiento y 700 para controlar parámetros ambientales tales como el ruido, el monóxido de carbono, la temperatura, o la luz solar.

Para sacarle el máximo provecho al sello *smart*, sin embargo, los expertos coinciden en señalar que, aunque los diferentes proyectos se agrupen por áreas, es necesaria una visión holística y establecer sinergias.



BENEFICIOS

- Información en tiempo real.
- Mejora de la información al ciudadano.
- Mejora en la toma de decisiones.
- Reducción del gasto público.
- Mejora de la calidad de los servicios.
- Sostenibilidad y eficiencia.
- Incubación de nuevos negocios e ideas.
- Vía para el desarrollo económico y social.
- Entornos más felices.



SEGURO DE RESPONSABILIDAD MEDIOAMBIENTAL

En los últimos tiempos, la concienciación por el cuidado y conservación del medioambiente ha llevado a la aparición constante de nuevas normativas para su protección.

La nueva ley 26/2007 de Responsabilidad Medioambiental implanta un nuevo tipo de responsabilidad administrativa, la responsabilidad medioambiental por contaminación, la cual establece la obligación de devolver los recursos naturales dañados al estado en el que se encontraban antes de dicho daño.

A fin de dar respuesta a estas nuevas necesidades de cobertura se ha creado el Seguro de Responsabilidad Medioambiental, que cubre las responsabilidades existentes hasta el momento y las que nacen con la nueva ley para poder protegerle a usted y a su negocio.

Los daños asegurables con este seguro son específicos de las consecuencias derivadas por contaminación. Es por ello que para la contratación de este seguro se recopila información de la empresa y sus procesos para diseñar una oferta ajustada a la actividad de cada cliente.



Quiero una mascota

Un 46 % de la población española vive con una mascota y, de ese porcentaje, un 25 % tiene un perro. El mejor amigo del hombre es, probablemente, el animal estrella de la zooterapia, que estudia los beneficios de relacionarnos con los animales.



» Vivir con una mascota en casa aporta numerosos beneficios a nuestra vida, tanto a nivel psicoemocional como físico. Se ha comprobado que las personas que tienen mascota y establecen con ella una relación responsable y afectuosa viven más tiempo y con mejor calidad de vida que las que no. La presencia constante de un perro o un gato en casa hace que las personas se sientan más confiadas, seguras y protegidas, a la vez que facilita establecer contactos sociales

parte de sus dueños, sobre todo si son perros, a los que hay que sacar a pasear varias veces al día. Está demostrado que realizar una rutina activa diaria es una de las acciones más difíciles de mantener en la tercera edad. Salir a la calle con la mascota y disfrutar de esta actividad hace que tanto ella como su dueño se mantengan saludables. En el caso de personas que no pueden salir de casa sin ayuda, el simple hecho de acariciar a un gato o a un perro, cepillar-

Con su compañía nos enseñan a disfrutar de las cosas sencillas de la vida

positivos con personas con quienes compartir anécdotas y experiencias sobre ella, ampliando así el círculo de amistades.

Con su compañía y alegría de vivir, los perros y los gatos nos enseñan a disfrutar de las cosas sencillas de la vida y son una fuente de diversión para toda la familia.

Además, demandan un mínimo de actividad física por

le el pelo... ayuda a mantener la movilidad en las extremidades superiores, a la vez que nos proporciona efectos relajantes, lo que reduce la tensión arterial y disminuye la ansiedad.

También se ha demostrado que aquellas personas que poseen mascotas se recuperan más rápido de enfermedades –como los infartos– y de cirugías que aquellas que no tienen.

BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS

- Disminuye el estrés.
- Mejora la autoestima y el bienestar psicológico, pues se sienten muy queridos por su mascota y, al cumplir con la obligación de alimentarlos, limpiarlos y cuidar de ellos, desarrollan la motivación y el sentido de la responsabilidad.
- Proporciona aceptación y amor sin prejuicios.
- Disminuye la ansiedad, el dolor de cabeza o abdominal y las alteraciones del apetito.
- Exige un incremento en la actividad física y acelera el desarrollo psicomotor a través del juego, el ejercicio, la persecución, las risas, etc.
- Aumentan las relaciones sociales en la calle al atraer la atención de otros niños con los que iniciar conversaciones y establecer incluso nuevas relaciones.
- Les aporta seguridad cuando los padres están ausentes.
- Ofrece una enseñanza natural sobre conceptos como nacimiento, parto, enfermedad, dolor, muerte, sexualidad, etc.



COBERTURA PARA ANIMALES DE COMPAÑÍA

Si considera a su mascota parte de la familia, con nosotros puede incluirla en su Seguro Familia-Hogar. Su mascota es un miembro más de la familia y merece la mejor protección.

- Servicio telefónico de orientación veterinaria.
- Gastos de asistencia veterinaria por accidentes.

- Robo/extravío.
- Responsabilidad civil y defensa jurídica.
- Cobertura de viaje.

Y tendrá a su disposición un servicio telefónico de orientación veterinaria para todo tipo de consultas respecto a su mascota.

Corazones sanos, corazones felices

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Corazón que tiene lugar cada 29 de septiembre, la Fundación Jesús Serra, junto con la Fundación de Investigación Cardiovascular, organizó una jornada sobre prevención de enfermedades de este tipo.



Este año el lema para el Día Mundial del Corazón ha sido “Mueve tu corazón para un envejecimiento saludable”, un eslogan con el que se hace hincapié en la necesidad de adoptar esos pequeños hábitos saludables en el día a día con dieta saludable y ejercicio físico, y reducir así de forma considerable el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de infarto.

La importancia de la prevención

Un año más, presidieron la jornada los prestigiosos doctores Lina Badimon y Antonio Bayés de Luna, acompañados por la directora de la Fundación Jesús Serra, Laura Halpern.

para la prevención de la enfermedad cardiovascular; con el Dr. Ricard Serra-Grima, del Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau, que presentó su innovador programa de recuperación de enfermos con cardiopatías “Cors Units”; y con Susanna Sans, de la Dirección General de Planificación e Investigación de la Generalitat de Catalunya, que trató la relación entre la obesidad y el envejecimiento. Las enfermedades cardiovasculares y los infartos causan 17,5 millones de muertes al año, tantas muertes como el sida, la tuberculosis, la malaria y la diabetes, más todas las variantes del cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas jun-

Los ponentes hablaron sobre la importancia del ejercicio físico en la salud cardiovascular y la necesidad de unos hábitos de vida saludables como prevención

Como ponentes, el acto contó con la presencia del Dr. Helmut Schroder, del IMIM – Hospital del Mar, que habló de la importancia de la actividad física desde la infancia hasta la vejez

tas. El Día Mundial del Corazón sirve para concienciar sobre la importancia de estas enfermedades y promover medidas preventivas capaces de reducir su impacto en la sociedad.

Instituto de Astrofísica de Canarias

El Instituto de Astrofísica de Canarias (IAC) es un centro de investigación español internacionalizado y seleccionado por el Gobierno español como “Centro de Excelencia Severo Ochoa”. A finales de 2013, la Fundación Jesús Serra inició la colaboración con su Programa de Investigadores Visitantes.

»» El IAC cuenta con dos sedes y dos observatorios: el Observatorio del Teide, en la isla de Tenerife, y el Observatorio del Roque de los Muchachos, en la isla de La Palma, en un entorno de excelente calidad astronómica. En su conjunto, constituyen el Observatorio Norte Europeo (ENO). En su sede central en La Laguna, lugar de trabajo habitual de la mayor parte de su personal, se llevan a cabo proyectos de investigación astrofísica y desarrollo tecnológico, una escuela de posgrado y divulgación científica. La otra sede del IAC está en el Centro de Astrofísica de La Palma

(CALP), donde también tienen sus oficinas el Gran Telescopio CANARIAS y la Colaboración Magic; además, allí se ubica el superordenador LaPalma. El IAC es una fuente habitual de noticias, de asesoramiento

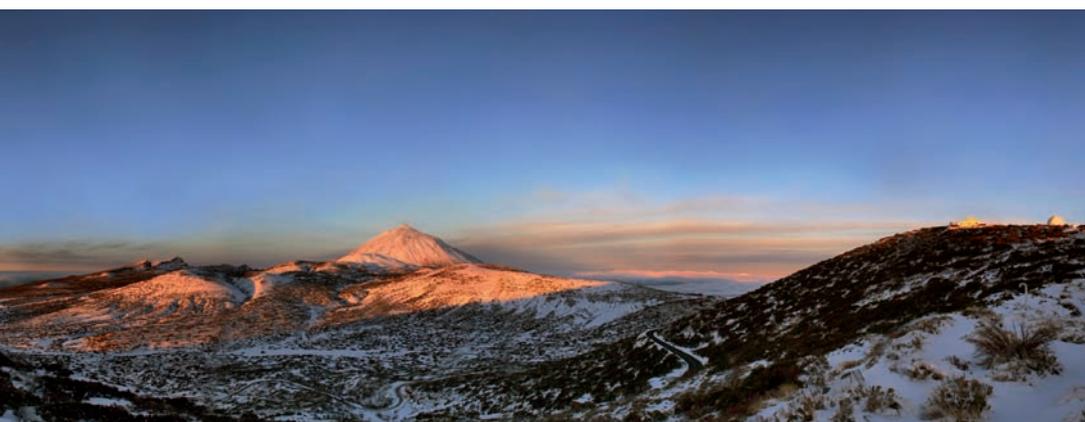
Carácter internacional

El Programa de Investigadores Visitantes FJS consiste en traer investigadores de prestigio para realizar una estancia en el IAC. Este programa tiene como objetivo

El IAC es una fuente de proyectos e iniciativas divulgativas con relación a la astronomía

a los medios de comunicación y de proyectos e iniciativas divulgativas en relación con la astronomía. Entre las actividades divulgativas del IAC, se encuentra también el desarrollo de proyectos educativos, concursos, exposiciones, campañas internacionales y semanas de la ciencia.

que dichos investigadores trabajen en sus proyectos de investigación astrofísica y desarrollo tecnológico, contribuyendo a crear redes internacionales de investigación y a ampliar contactos científicos.



Junior Achievement

Fundada en 2001, Junior Achievement España es una organización que se dedica a la educación emprendedora y que inspira a los jóvenes a lograr sus objetivos en una economía global.

» Fundada en 1919 en Estados Unidos, Junior Achievement es la mayor organización educativa internacional sin ánimo de lucro: llega a más de 10,1 millones de jóvenes en 121 países y 30 idiomas.

En España, donde ya se han beneficiado de su labor 594 centros educativos y 115.727 alumnos y han trabajado en sus programas 9.400 voluntarios, cuenta con el apoyo de la Fundación Jesús Serra, que colabora con sus programas “Aprender haciendo” y Miniempresas.

“Aprender haciendo”

“Aprender haciendo” propone actividades que simulan situaciones reales en las que se permite a los alumnos reflexionar sobre aspectos clave de su futuro. El papel del voluntariado en estos programas es fundamental porque no solo aporta su experiencia en primera persona, sino que representa también la conexión entre el ámbito escolar y laboral. En sesiones de una hora semanal, a lo largo de 5-7 semanas, los voluntarios acuden

a los centros educativos para inspirar, motivar y sorprender a los jóvenes; para ello, Junior Achievement se encarga de formarles en el contenido y la metodología adecuados.

Programa Miniempresas

El programa Miniempresas se dirige a alumnos de 4.º de ESO, Bachillerato y Formación Profesional, de entre 15 y 18 años, quienes, guiados por profesores y voluntarios, forman equipos de trabajo para crear y gestionar una empresa real.

organigrama, se aprueban los estatutos y el nombre y logo de la empresa para poder llevar a cabo la constitución de la misma y se planifica producción, marketing, ventas, stocks y finanzas para una liquidación final.

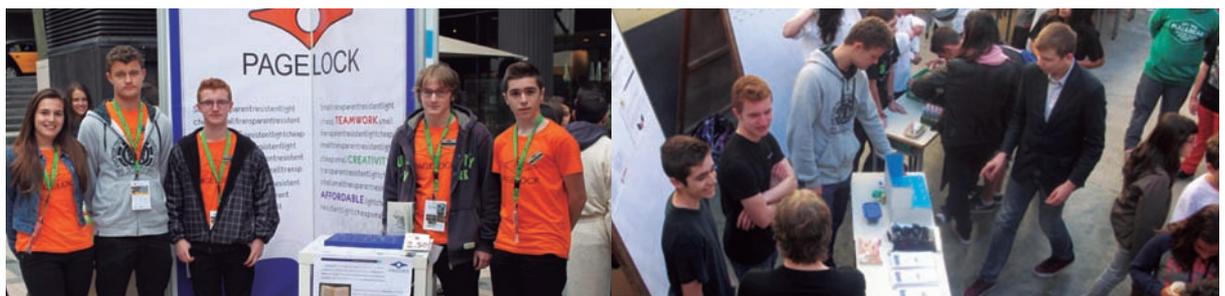
Seguir todo el proceso permite a los alumnos el desarrollo de la creatividad, la innovación, la resolución de conflictos y la gestión de equipos, entre otras habilidades.

Además, el programa forma parte de una competición

Su objetivo es reducir el abandono escolar y el paro juvenil preparando e inspirando a los jóvenes

El programa se estructura en 15 sesiones que se implementan durante el curso escolar y en las que se identifican necesidades reales del entorno y se evalúa su potencial mediante un estudio de mercado. Seguidamente, se desarrolla un plan de empresa, se elabora el

nacional donde se seleccionan 15 proyectos y se disputa una final nacional con la participación en una feria para mostrar y vender los productos en un centro comercial. Tras presentar los proyectos frente a un jurado, el ganador pasa a competir a nivel europeo en la Ja-Ye Europe.



Life for Africa

La Fundación Jesús Serra ha empezado a colaborar recientemente con Matres Mundi en su programa Life for Africa, que propone mejorar la salud maternoinfantil de África mediante la formación reglada de los profesionales locales de la salud.

» Una de las principales causas de los problemas de la salud maternoinfantil en África es la falta de formación: faltan profesionales de la salud en todos los niveles. Por ello, el proyecto de escuelas Life for Africa pretende formar principalmente a matronas, enfermeras especializadas en salud maternoinfantil y técnicos en salud reproductiva. También pretende actualizar la formación académica de médicos generales y especialistas, como obstetras y pediatras. Para cumplir el objetivo de Life for Africa, se trabaja para crear una red de Escuelas de Medicina Perinatal en el África subsahariana. La primera que se está construyendo está situada en Addis Abeba (Etiopía) y estará a su vez equipada con un hospital maternoinfantil. El hospital docente de Addis Abeba centra su actuación en dos ejes: la



Matres Mundi

Matres Mundi es una ONG fundada en 1996 y liderada por el reconocido doctor Josep Maria Carrera con el objetivo principal de mejorar la salud maternoinfantil en países en vías de desa-

mejores condiciones posibles. En los programas de Matres Mundi se implican profesionales de la salud de maternidades públicas o privadas y se trabaja conjuntamente con sociedades científicas relacionadas con la medicina perinatal como la WAPM, la SIADTP o la SCOG, entre otras. Durante estos años se han desarrollado más de 180 proyectos en África, Asia y Latinoamérica que han contribuido a mejorar la vida de madres, niños y niñas, y se han realizado también actividades de sensibilización sobre la problemática de la salud maternoinfantil.

Life for Africa trabaja para crear una red de Escuelas de Medicina Perinatal en el África subsahariana

asistencia sanitaria a gestantes, niños y niñas con recursos escasos de la región y la formación constante del personal sanitario local, especialmente del sistema sanitario público.

rollo. Se dedica exclusivamente a la salud reproductiva en países en desarrollo y en colectivos de inmigrantes con el propósito de hacer realidad un derecho humano básico: nacer en las

Migrañas: mucho más que un dolor de cabeza

Lejos de ser un dolor de cabeza, la migraña produce un malestar punzante que incluso puede llegar a incapacitar momentáneamente a quien la sufre. Más del 50 % de las personas que la padecen cuentan con algún pariente que también tiene estos episodios.

» La historia de la migraña comienza a ser documentada por Hipócrates en el siglo V a. C., pero es Galeno (siglo II) quien atribuye la primera denominación: hemicránea. Los dolores comienzan a presentarse normalmente en jóvenes y adultos de entre 10 y 30 años. Estas migrañas afectan a uno de los hemisferios, pero se han encontrado casos en los que queda afectado todo el cerebro. Además, su duración varía entre 4 y 72 horas. Aun así, hay una serie de patrones que pueden determinar la aparición de una migraña, desde cambios bruscos de tiempo a una exposición prolongada a luces y pantallas. El abuso de ciertos alimentos, como carnes conservadas, o bebidas alcohólicas, como el vino, también pueden propiciar la aparición de esta dolencia.

El proceso

Ninguna migraña es idéntica: la intensidad puede variar

según la edad, el físico o el género. De hecho, cada episodio de migraña está precedido por una serie de síntomas y sensaciones que debemos tener en cuenta para estar prevenidos. Entre ellos, destacan los cambios de humor, la necesidad de ingerir alimentos dulces, los bostezos constantes, la fatiga y, el más conocido de todos, el aura.

Durante su proceso, se pueden experimentar otros síntomas relacionados, como náuseas y vómitos frecuentes, debilidad, una alta sudoración e hipersensibilidad ocular y auditiva. La migraña se puede complicar si con el paso de las 72 horas de plazo máximo no ha desaparecido. Entonces se habla de un estado migrañoso. Este estado tiene sus

Cada episodio de migraña está precedido por síntomas y sensaciones que debemos tener en cuenta

Este último es un efecto óptico que genera una ceguera parcial y que, además, puede estar acompañado de puntos negros. No todas las personas tienen este síntoma, pero las que sí lo sienten entre 10 y 15 minutos antes de la aparición de la migraña.

El dolor comienza normalmente como un golpe seco y localizado que se va haciendo más punzante con el paso del tiempo.

riesgos, puesto que, tras las oleadas de vómitos, la persona se encuentra deshidratada y la circulación acaba colapsada. Las migrañas solo las puede detectar un profesional sanitario. Por lo que, si tiene un dolor punzante de cabeza y presenta alguno de los síntomas antes citados, es importante que se ponga en contacto con un profesional para comenzar con el tratamiento.

Rutinas saludables para todos

Mantener a raya el sobrepeso, evitar enfermedades cardiovasculares y sentirse mejor con uno mismo. Estos beneficios físicos y psicológicos están al alcance de todos –lejos de ejercicios y dietas extremas– con una serie de rutinas flexibles según la disponibilidad de cada uno.

» Realizar actividad física de manera regular es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud: elija una actividad que funcione para su vida o algo que le guste hacer, pero tenga siempre en cuenta las recomendaciones médicas. Treinta minutos al día es lo único que se necesita para comenzar a sentir los beneficios de una rutina física saludable. A partir de la media hora, los beneficios van en aumento (pero sin llegar a la extenuación). La persona ha de sincerarse y ponerse objetivos que no estén lejos de sus posibilida-

Cada uno debe ponerse objetivos que no estén lejos de sus posibilidades

des. Una vez tenga una buena base podrá plantearse la idea de aumentar el tiempo de ejercicio. Conseguir una rutina es sencillo, lo único necesario es

practicar un ejercicio relacionado con el aeróbic. Este tipo de prácticas están centradas en movilizar gran cantidad de músculos –y evitar ejercitar una parte localizada– para hacer de nuestro trabajo un beneficio global: bailar, andar... Hay diversas opciones según los gustos.

Qué deporte escoger

Uno de los deportes más recomendados es la natación. Es una actividad completa, relajante y amena. Para las personas de avanzada edad es muy conveniente, ya que ayuda a evitar roturas y pérdida de movimiento. Correr también es una actividad aeróbica que está de moda desde hace unos años. Existen alternativas, pues, al clásico gimnasio. Además, correr puede hacerlo cualquiera (siguiendo, eso sí, una intensidad acorde a la edad). Por ejemplo, a las personas mayores se les recomienda combinar el paseo con



BENEFICIOS

- Permite adelgazar, ya que reduce la grasa corporal.
- Mejora la función cardiovascular y la capacidad pulmonar.
- Influye positivamente en el estado de ánimo: mejora la autoestima, la calidad del sueño y el bienestar general.
- Incrementa los niveles de absorción de calcio.
- Ayuda a disminuir la presión arterial y a reducir los niveles de colesterol.
- Aumenta la capacidad de resistencia.



el trote relajado. También podemos decantarnos por el ciclismo, un deporte algo más extremo, pero que nos permite llegar más lejos. Su principal atractivo es el de perderse y conocer localidades cercanas. Se recomienda realizar rutas campestres bien señalizadas y no utilizar caminos pedregosos, para así poder evitar futuras lesiones.

Digestiones pesadas

La digestión es el proceso de transformación de los alimentos previamente ingeridos en sustancias más sencillas para ser absorbidos como nutrientes. Lo habitual es que se desarrolle sin molestias. Sin embargo, una flora intestinal pobre y factores psicológicos como el estrés pueden convertirlo en una molestia.



» En la digestión, el alimento y las bebidas se descomponen en pequeñas partes que el cuerpo puede absorber y usar como energía. El aparato digestivo está compuesto por el esófago, el estómago, los intestinos grueso y delgado, el hígado, el páncreas y la vesícula biliar, cada uno cumpliendo con un cometido en el proceso. Los problemas funcionales del intestino afectan a entre un 10 % y un 20 % de la población, siendo las mujeres doblemente sensibles a este problema. Normalmente empiezan entre los 20 y 30 años y pueden manifestarse a través de numerosos síntomas,

médico la forma de aliviar al máximo los síntomas. Los factores que provocan una mala digestión pueden ser de tipo infeccioso, alimentario o psicológico (el estrés aumenta los síntomas). A falta de poder combatir la causa, los medicamentos recetados intentan aliviar y restablecer una buena motricidad intestinal, pero además hay que seguir unas reglas dietéticas, como realizar cinco comidas al día en lugar de tres para facilitar la digestión de los alimentos, e incluir dos lácteos fermentados



SERVICIO DE ORIENTACIÓN MÉDICA TELEFÓNICA

El Servicio de Orientación Médica Telefónica de Catalana Occidente está a su disposición para solucionar dudas médicas, sociales, psicológicas y nutricionales.

Los factores que provocan una mala digestión pueden ser de tipo infeccioso, alimentario o psicológico

como dolores abdominales (contracciones, espasmos, ardor, etc.), gases o alteraciones del tránsito intestinal. Si bien no son enfermedades graves, sí pueden afectar nuestra calidad de vida, persistiendo a lo largo de semanas o meses con mayor o menor intensidad. Por ello, es importante consultar a un

con probióticos en nuestra dieta. También conviene saber que las fibras vegetales y los azúcares que el intestino no absorbe pueden incrementar los dolores y los gases.

La flora intestinal

La flora intestinal es un grupo de bacterias beneficiosas que



viven de forma natural en nuestro intestino y, si no la cuidamos, puede que suframos algunas molestias digestivas como la sensación de hinchazón abdominal. Estas bacterias pobladoras del intestino tienen, principalmente, cuatro funciones: la degradación de los compuestos de origen alimentario (las fibras, por ejemplo), la producción de vitaminas, como la K, la B12 o la B8, el desarrollo del tubo digestivo y, sobre todo, la defensa inmunitaria. Así, diversos estudios han demostrado que quienes padecen este trastorno intestinal

tienen menos bacterias que utilizan ácido láctico y más bacterias que utilizan sulfato, de manera que la fermentación intestinal es más importante que en una persona sana.

Para cuidar nuestra flora intestinal podemos consumir comidas y bebidas fermentadas: vegetales fermentados, como el chucrut, yogur, *kefir*, *kombucha*, etc. También se recomienda tomar un suplemento de probiótico de alta calidad, evitar los azúcares, los cereales y los aceites refinados y tener mucho cuidado con el uso de antibióticos.

CONSEJOS PARA COMBATIR LOS SÍNTOMAS

Las claves de una mejor digestión también residen en un estilo de vida saludable. En este sentido, la OMS recomienda realizar al menos 30 minutos de ejercicio diario y aprovechar los momentos de disfrute con la familia y los amigos para reducir nuestro estrés y, con ello, la posibilidad de sufrir dolencias digestivas.

Consejos alimentarios:

Realizar 5 comidas diarias, con calma y masticando correctamente los alimentos.



Consumir yogures y leches con bifidobacterias.



Tomar a diario hortalizas frescas, frutas (con piel) y cereales integrales.



Beber al menos 1,5 litros de agua al día.



Moderar el consumo de alimentos flatulentos (coles de Bruselas, alubias, cebolla...).

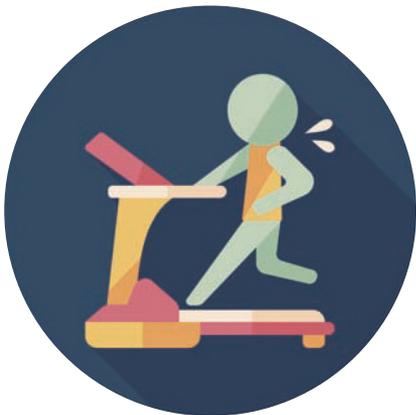


Evitar las salsas y los picantes.



Prevención en el deporte

Hacer deporte alarga la vida y es bueno para el sistema cardiovascular, pero siempre que lo realicemos de forma segura. Poner el corazón al límite sin saber si hay en él alguna pequeña alteración puede ser peligroso. Mediante una simple revisión médica que incluya una exploración física, el historial médico y un electrocardiograma se descartan muchos riesgos.



» La medicina deportiva nació y se ha hecho indispensable para procurar al deportista, tanto aficionado como profesional, los cuidados, consejos, diagnósticos y tratamientos necesarios para poder practicar deporte con total seguridad, en beneficio de su salud y ayudándolo a evitar lesiones o a diagnosticarlas y a tratarlas en caso de que aparezcan.

El mayor grupo de riesgo es el de personas que quieren empezar a hacer deporte con 40

Un corazón en estado normal realiza entre 60 y 100 latidos por minuto, pero durante la práctica deportiva puede superar los 180. En cuerpos entrenados, la subida es progresiva y la bajada, rápida, pero en los que no están acostumbrados la subida es muy rápida y al corazón le cuesta mucho retomar el estado normal.

Realizar un electrocardiograma (corriendo sobre una cinta o pedaleando en bici-

Además, el médico también puede dar algunos consejos para el entrenamiento e indicar cómo se pueden evitar posibles lesiones

años o después de 20 años sin hacerlo. Si han aumentado de peso o han sido fumadores, el riesgo es más alto. Para ello, es necesario evaluar el estado del corazón antes de someterlo a intensidades elevadas, como lo es utilizar un pulsímetro para regular la frecuencia cardíaca.

cleta) permite detectar posibles alteraciones estructurales en el corazón. También es importante revisar el aparato locomotor: caderas, rodillas, tobillos, espalda y articulaciones para descartar patologías o lesiones que el deporte podría agravar.



El examen médico deportivo

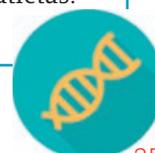
Todo reconocimiento médico consta de dos partes: la historia médica y la exploración física. La primera parte del reconocimiento, que resume los antecedentes médicos, incluye preguntas sobre enfermedades graves que padecen otros miembros de la familia, que se han tenido de pequeño o en la actualidad como, por ejemplo, el asma, la diabetes o la epilepsia, hospitalizaciones o intervenciones quirúrgicas, alergias, lesiones previas, mareos, dificultades para respirar, o si se toma medicación.

Además, el médico también puede dar algunos consejos para el entrenamiento e indicar cómo se pueden evitar posibles lesiones; por ejemplo, hacer ejercicios específicos, como elongación o actividades de fortalecimiento muscular. Asimismo, podrá identificar los factores de riesgo asociados a deportes específicos. Una buena equipación deportiva también previene lesiones, ya que la sobrecarga y el impacto continuados pueden provocar la inflamación de músculos y tendones. La meta final consiste en garantizar una práctica deportiva segura.



CERTIFICADO MÉDICO OBLIGATORIO

Solo en algunos países los organizadores de competiciones populares de resistencia exigen un certificado médico. En algunas comunidades autónomas como por ejemplo Cataluña, desde el Consell Català de l'Esport y en coordinación con médicos y científicos, se prepara un decreto para acreditar los centros de medicina deportiva que podrán emitir certificados de aptitud para atletas.



Baqueira Beret:

Año tras año, desde el 6 de diciembre de 1964, Baqueira se ha vestido de blanco cada invierno para acoger a los miles de esquiadores y amantes de la montaña que han acudido a la estación. Este año, además, se viste de largo para celebrar su 50 aniversario con numerosos actos festivos y deportivos que tendrán lugar a lo largo de todo el invierno.



BAQUEIRA/BERET

Novedades de temporada

La estación está preparada para transportar 60.683 personas por hora con sus 35 remontes, aunque tres de los nuevos remontes de esta temporada suponen un aumento importante en la calidad del esquí. El nuevo telesilla desembragable de 4 plazas Jesús Serra y los telesquís Saumet y Stadium dan acceso a las nuevas pistas. Con 21 pistas más que el pasado invierno, este año Baqueira Beret ofrece 153 km esquiabiles a través de un total de 99 pistas balizadas y tres itinerarios. El fuera de pista "La Passarells" -convertido en pista-, tres pistas negras y diversas pistas rojas y azules en Beret, junto a nuevas pistas en Bonaigua, completan la atractiva oferta de la estación.

En materia de restauración, se ha ampliado y redecorado

la terraza Moët Winter Lounge para mejorar la comodidad y la experiencia de los usuarios.

Comparte Baqueira: actividades para realizar en compañía

Ya sea con la familia, con amigos o con expertos, la estación ofrece una serie de rutas y actividades que permiten ampliar la experiencia del esquí. El Safari Azul propone un recorrido tranquilo por pistas de baja dificultad para disfrutar del paisaje, pero, si lo que se quiere es descargar adrenalina, entonces el Safari Negro o la Quattro Era Baishada son las actividades ideales. Gastronomía de altura, conciertos en el Baqueira Bar 1500 o el paseo *indoor* por la zona de comercios son otros de los atractivos que se suman a una jornada de esquí. Y, por supuesto, la estación no olvida

50 años



MEDIO SIGLO
DE HISTORIA

Desde la inauguración del primer telesilla el 6 de diciembre de 1964 hasta hoy, Baqueira Beret no ha parado de crecer. En la primera mitad de los 80 se completó la primera fase de desarrollo con la inauguración del telesilla de la Reina y el de Dossau. Antes de los 90, el área esquiable se había ampliado ya a 150 ha, con lo que se completó la primera fase de desarrollo de Beret. Los años 90 se iniciaron con una importante inversión: la implantación del sistema de nieve artificial, que cubría los principales ejes de Baqueira, y la inauguración del segundo telesilla cuatriplaza Mirador, que da acceso al Cap de Baqueira desde la cota 1.800 en tan solo siete minutos. Durante la década siguiente, se habilitó la pista Cara Nord/Cascada, se inauguró una nueva entrada a las pistas –con un núcleo de servicios y el telesilla Bonaigua–, se instaló el sistema de nieve artificial en Beret y se amplió la instalación entre las dos áreas de Baqueira y Beret para garantizar su conexión. También se inauguraron dos telesillas de seis plazas. Los 90 finalizaron con la apertura de 100 ha más de dominio esquiable y de nuevos telesillas y telesquís. Beret entró con fuerza en el siglo XXI con la inauguración de diversas instalaciones de restauración y alquiler de esquís. En los últimos años, las novedades estrella han sido la inauguración del telesilla Jorge Jordana, que da acceso a toda la montaña, la construcción del lago de Orri, la apertura de oficinas en Toulouse y la implantación creciente de nuevas tecnologías para facilitar la divulgación y el acceso a los servicios que ofrece la estación.

a los esquiadores del futuro. Desde parques infantiles para dar los primeros pasos en la nieve y experimentar con trineos hasta actividades puntuales como la llegada

Marató de TV3, la carrera solidaria de esquí alpino, GS Open, el Salomon Quest Challenge o la SolidARAN (carrera de montaña solidaria). La celebración del 50 aniversario

Ya sea con la familia, con amigos o con expertos, la estación ofrece una serie de rutas y actividades que permiten ampliar la experiencia del esquí

de los Reyes Magos en enero o la visita al Aran Park a final de temporada para ver lobos, osos y ciervos, todo en Baqueira está pensado para que los más pequeños se lo pasen en grande.

Celebraciones #baqueira50

El medio siglo de vida de la estación se conmemora con diferentes y destacadas competiciones, entre las que resaltan algunas solidarias como La

(#baqueira50) y el World Snow Day (FIS) son otros de los días sonados en la agenda de Baqueira, como también lo son los trofeos Montse Corominas, el Amics de Montgarri o el Desigual Freestyle. Los campeonatos de España de *freeride*, *slopestyle* y baches y los de esquí alpino de profesores, veteranos o absolutos tienen también un lugar destacado en la larga lista de eventos de la temporada 2014-2015.

El perfil

A escasa distancia de Londres, en la ciudad de Pinner, nació en 1947 una de las figuras más importantes de la música. Bajo el nombre de Reginald K. Dwight, nació la persona que desembocaría en el célebre Sir Elton John. Ya de pequeño destacó por su afinidad con la música. Entró en la Real Academia de Música a los 11 años gracias a una beca. Allí destacó como pianista, aunque la abandonó desinteresado por la música clásica. La fama le fue dada cuando adoptó el nombre de Elton John y se alió con el poeta Bernie Taupin, que participaría como letrista en la mayor parte de sus obras. Durante los años 70 se consolidó como artista: éxitos como *Crocodile Rock*, *Rocket Man* y *Candle in the wind* se presentaron en esta época. Además, *Goodbye Yellow Brick Road* debutó en el mercado, destacando como el mejor disco de John a partir de entonces. Su estilo derivó al *glam-rock*, con atuendos extravagantes y atrezo resplandeciente.

El artista británico retomó su relevancia debido a su participación en la banda sonora de la película *El Rey León*. Gracias a canciones como *Can you feel the love tonight* o *Circle of life*, consiguió un Oscar y un Grammy. Además, su canción *Candle in the wind* adquirió un nuevo significado después del homenaje a su difunta amiga, la princesa de Gales.

Más tarde se trasladó al terreno de los musicales, donde también cosechó éxitos participando en la adaptación de *Billy Elliot* y la ópera *Aida*. Con la entrada del nuevo milenio, Elton John obtuvo diversos premios por su trayectoria. En su palmarés se cuentan seis Grammy, un Tony, un Oscar, el título de Sir y la entrada en el Rock And Roll Hall of Fame.

Durante su vida, la figura de Elton John no ha estado exenta de polémica. Aun así, destaca su faceta de filántropo, basada en su lucha contra el sida y la defensa de los derechos de la comunidad LGTB. Su mayor labor es la de la creación de la Fundación Elton John contra el sida, con la que realiza anualmente una velada benéfica.

Elton John

Músico



» » agenda

» » ACTIVIDADES



MUSEO GUGGENHEIM BILBAO

El arte de nuestro tiempo. Obras maestras de las Colecciones Guggenheim celebra veinte años de colaboración entre la Solomon R. Guggenheim Foundation y el Museo

Guggenheim Bilbao. Esta muestra, que evoca la exposición con la que se inauguraba el museo en 1997, refleja el desarrollo de los fondos artísticos de la Red Guggenheim y evidencia la evolución y madurez del Museo Guggenheim Bilbao. El recorrido comienza en los albores del siglo XX revelando la configuración histórica de las Colecciones Guggenheim y las sinergias que se han establecido entre ellas.

» » CINE

'MAGIA A LA LUZ DE LA LUNA' DE WOODY ALLEN

Magic in the Moonlight es la nueva comedia romántica dirigida por Woody Allen.

La historia está ambientada en la Riviera francesa, en los elegantes años 20, cuando la moda, la música y la lujuria tenían todo el protagonismo. Colin Firth da vida a Stanley,

un mago inglés que está dispuesto a desenmascarar a Sophie, una estafadora que dice ser médium. Pero una serie de acontecimientos mágicos tambaleará las vidas de los personajes.

El reparto lo complementan actores de la talla de Emma Stone, que dará vida a Sophie, Marcia Gay Harden o Jacki Weaver. Esta encantadora película ofrece un divertido y ocurrente guion del propio Allen acompañado de un paisaje, vestuario y fotografía que contribuyen a hacer una película de lo más agradable.



» » LIBRO



'NOTICIAS FELICES EN AVIONES DE PAPEL' DE JUAN MARSÉ

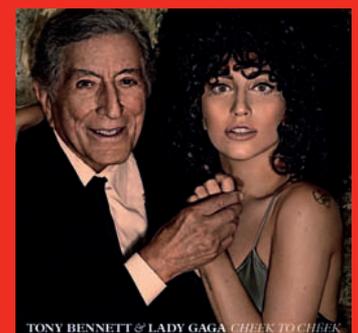
El galardonado con el Premio Cervantes de Literatura continúa su legado como escritor de historias que reflejan la sociedad barcelonesa. En esta ocasión se enfrenta a la

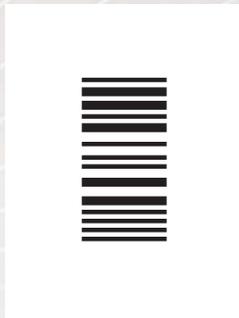
desgracia con cierta ironía y, ante todo, afán de superación y ánimos. La novela gira en torno a un joven adolescente, Bruno, que pasa sus solitarias vacaciones de verano subiendo a visitar a su vecina, una antigua bailarina polaca que desde su balcón lanza diferentes objetos, entre los que se encuentran aviones de papel con enigmáticos mensajes.

» » MÚSICA

'CHEEK TO CHEEK'

Primero con el tema *The Lady Is a Tramp*, en 2011, y ahora con un nuevo álbum, Lady Gaga y Tony Bennett han dado el paso hacia el estudio de grabación para crear uno de los proyectos discográficos más esperados de 2014: el álbum titulado *Cheek to Cheek*. A Gaga y Bennett los separan seis décadas, pero juntos consiguen transportar a la audiencia a la época dorada del jazz. Un homenaje a las grandes figuras del jazz que marcaron de manera definitiva la escena musical estadounidense. Así, podremos escuchar la reinterpretación de clásicos como *Anything Goes*, de Cole Porter, o *Firefly*, de Cy Coleman y Carolyn Leigh, entre otros, incluido *Cheek to Cheek*, pieza que da nombre a este trabajo.





Descubre nuestro mejor regalo

Te regalamos hasta un **3% de los traspasos** a partir de 3.000 € efectuados desde el 1 de noviembre al 31 de diciembre de 2014.

Y además, con motivo de nuestro **150 aniversario**, si realizas un **traspaso igual o superior a 10.000 €** también te regalamos un “surtido de embutidos ibéricos”, y si el **traspaso es igual o superior a 25.000 €**, una “paletilla ibérica de bellota”. (Entrega durante el mes de febrero de 2015).

**Planes de Pensiones y
Universal Plan de Previsión Asegurado**

Entra e infórmate
www.catalanaoccidente.com

 **Catalana
Occidente**
Seguros

 **Catalana
Occidente**
Grupo asegurador
150
años