

EntreNosotros

CSE-2

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

JULIOL / AGOST 2018 Núm. 91

consum



EL TEMA DEL MES

COM POTS SER UN BON AMFITRIÓ... I DISFRUTAR DE LA FESTA!

SABER COMPRAR. COM PODEM "CAÇAR" VACANCES D'ÚLTIMA HORA (I A BON PREU).
ELS CINC DE... RAKEL CERNICHARO. **SALUT I BELLESA.** 9 CONSELLS PER A UN ESTIU SEGUR.

ÉS TEMPS D'APROFITAR
AL MÀXIM TOTES LES
HORES DEL DIA, A LA
PLATJA, A LA MUNTANYA,
DE VIATGE O EN
QUALSEVOL TERRASSA
PER A DESCONNECTAR
DE LES RUTINES
LABORALS, RELACIONAR-
SE AMB AMICS SENSE
L'ESTRÉS DELS HORARIS I
RECARREGAR PILES.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez,
Mamen Eslava i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Amparo Monar, Sonia Febrero,
Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García,
Silvia Moreno, Núria Riba, M^a Angeles Tomás
(Psicòloga), Sarrià Masià (Traductors), Ximena
Orbe (Nutricionista) i Jose Falcó (Mascotes).
Administració i documentació: Tina Álvarez,
Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V. Av.
Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126 e-mail:
comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Per fi vacances! Sembla que ja les olorem o, fins i tot, les disfruten aquells que tenen el merescut descans vacacional en juliol, veritat? Siga quin siga el teu cas, és temps d'aprofitar al màxim totes les hores del dia, a la platja, a la muntanya, de viatge o en qualsevol terrassa per a desconnectar de les rutines laborals, relacionar-se amb els amics i la família, sense l'estrés dels horaris i recarregar piles.

Si volem viatjar quan arriben les vacances, l'ideal és tindre la destinació tancada amb antelació. Però, a vegades, les circumstàncies ens impedeixen organitzar-ho. En **Saber Comprar** t'ensenyem la manera de "caçar" vacances a última hora (i a bon preu). Com que vacances és sinònim de platja, et proposem una ruta de cales per la Costa Blanca a Alacant, t'animes? I si vols anar a la platja amb el gos i no saps on, en **Mascotes** trobaràs un mapa de platges canines per a disfrutar-les al seu costat.

A més, la temporada d'estiu és quan solem fer més plans improvisats. Quedades per a sopar, per a prendre un aperitiu... i, de sobte, ens veiem organitzant el sopar o el dinar a casa. Tranquil·litat i bons aliments! En el nostre **Tema del Mes** et proposem idees per a ser un bon amfitrió.

Com que a l'estiu ens abellix prendre coses més lleugeres, t'apuntes a la moda de "dipejar"? En **Hui Mengem** et donem diferents opcions sanes i boníssimes per a untar o sucuar. I si preferixes un plat lleuger però amb gust de mar, què et pareixen unes cloïsses o unes clòtxines? En **Els Frescos** trobaràs els mol·luscos marins més consumits.

Pot ser que, com que passem menys temps a casa, se'ns facen malbé alguns aliments, com la fruita i la verdura. Per a evitar-ho, et proposem deu maneres d'aprofitar-les en **És Eco**. També en esta època de l'any hem de pensar en quines activitats extraescolars apuntarem als nostres fills de cara al pròxim curs. Saps quins beneficis té cada disciplina per al desenvolupament dels xiquets? O com pots identificar les habilitats del teu fill per a potenciar-les? En **Cura Infantil** te'n donem algunes pistes.

A més et presentem **"Els 5 de"** Rakel Cernicharo, la jove valenciana guanyadora de la quarta edició de Top Chef, consells per a tindre un estiu segur i com pots deixar de preocupar-te per tot, gràcies al mindfulness. Esperem que disfrutes de la revista i de l'estiu! I si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en www.entrenosotros.consum.es

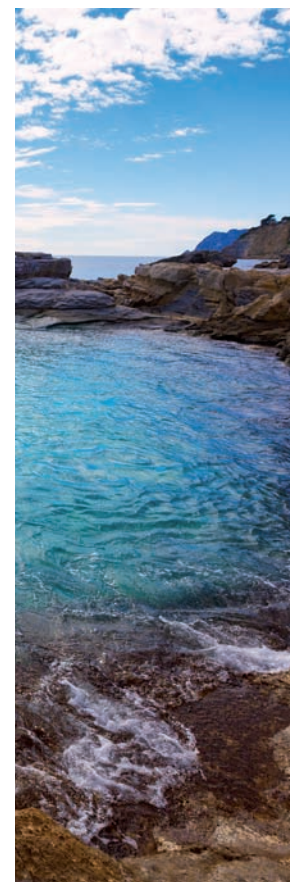


Consell de redacció.

08



18



24



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Rakel Cernicharo.
- 08 HUI MENGEM...**
"Dips" per a picar de manera saludable.
- 10 ELS FRESCOS**
Berberetxos, cloïsses i clòtxines, els reis dels mol·luscos marins.
- 12 SABER COMPRAR**
Com podem "caçar" vacances a última hora (i a bon preu).

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Tipus d'ambientadors.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Com pots ser bon amfitrió... i disfrutar de la festa!
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Ruta de cales per la Costa Blanca.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
10 maneres d'aprofitar la fruita i la verdura.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum va facturar 2.518,7 milions d'euros en 2017. Celebrem la 13a edició del Concurs de Contes Il·lustrats i renovem la col·laboració amb PayaSOSpital.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
9 consells per a un estiu segur.
- 26 CONEIX-TE**
Mindfulness o com pots deixar de preocupar-te per tot.
- 28 CURA INFANTIL**
Extraescolars, per què i quines?
- 30 MASCOTES**
Anem a la platja i el gos ve amb nosaltres!

EDITORIAL



TU FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres socis, hem llançat una novetat en la nostra app Món Consum. En els mòbils Android i amb NFC activat, els socis clients es poden identificar, bescanviar els xecs regal i els cupons estalvi passant el mòbil pel datàfon. Que bo poder disfrutar de la tecnologia NFC amb la nostra app! Estes idees i moltes més s'arreglen en la iniciativa "Consum és molt tu".

Entra a <https://participa.consum.es> i conta'ns-ho!

TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment.

Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Recepta guanyadora



GASPATXO DE REMOLATXA

Ingredients (1 litre): 1 kg de tomaques madures, 50 g de remolatxa bullida, 25 g de pa dur, 10 g de pimentó verd, 15 g de ceba, 50 ml d'oli d'oliva verge extra, 10 ml de vinagre de xerés i sal. **Guarnició:** Formatge fresc i cibulet picat

Preparació:

Llava les tomaques, partix-les per la mitat i trau-los les llavors. Guarda el suc de la tomaca juntament amb les llavors en un bol per a utilitzar-ho més tard. Talla el pa en trossos i deixa'l en remull en l'oli d'oliva verge extra i el

vinagre de xerés. Tritura les tomaques, la remolatxa, el pa remullat, la ceba i el pimentó verd. Cola el suc de les tomaques per a eliminar-ne les llavors i afeg-lo a la mescla ja triturada. Passa la sopa freda per un colador xinès per a eliminar els grumolls de la pell de la tomaca, afeg aigua mineral si queda molt espessa i posa-ho al punt de sal. Talla el formatge fresc en trossos xicotets i pica el cibulet. Servix-ho ben fred i a disfrutar!

Josefa Paniagua

@ Participa!

Coneixes algun truc de cuina, llar o de bellesa o una recepta amb la qual sempre triomfes? Conta'ns-ho en comunicacionexterna@consum.es i podràs guanyar un val de 10€ o 20€ respectivament.

TU DONES VIDA A LA NOSTRA XARXA CONTA'NS!



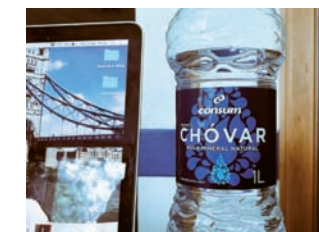
ProducteSENSEpalma
Bona notícia! Consum lleva la palma de la seua crema de cacau. Feu córrer la veu!



Me gusta Comentar Compartir



M'encanta el nou format de l'aigua de @Consum Superpràctic #Queboserdiferent #Chovar



Gràcies



Els productes més econòmics i efectius que he conegut (si estàs a Espanya t'ho recomane)
Desmaquillant amb llet, tònic i crema hidratant és la meua rutina de nit, quede satisfeta i el meu cutis també (he notat els canvis)

Ara provaré les bandes depilatòries, estic segura que m'agradarà.

#kyrey #maquillatge #productesdebellesa



COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



Registra't en el nostre xicotet "racó d'opinió", on escoltem els nostres socis-clients. Apunta't a les nostres reunions i podràs opinar sobre els productes i servicis de les nostres tendes.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS
hacemos
consum :)

yTÚ

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci-client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.

Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...





ELS CINC DE...

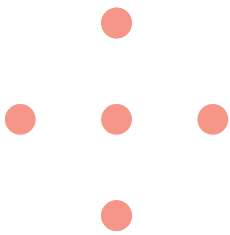
RAKEL CERNICHARO

CUINERA

La jove cuinera valenciana, guanyadora de la quarta edició de *Top Chef*, va començar a trastejar a la cuina de xiqueta, preparant el menjar per a les seues nines. Amb 13 ja es defensava entre paelles i cassoles i amb 14 va tindre el seu primer accident en els fogons amb cremades de tercer grau. Després d'estudiar cant i belles arts, es va adonar que la seua autèntica vocació passava per dedicar-se a cuinar professionalment. Després de passar uns anys a Londres, on va viure molt de prop la cuina vegana i macrobiòtica, va obrir el seu propi restaurant, Karak, amb tan sols 22 anys. La seua energia, la seua imaginació i una personalitat que desborda es reflectixen en les seues creacions culinàries, que l'han portat a conquistar no només el jurat del popular concurs, sinó tots els aficionats a la bona taula.



Per la realització d'este reportatge, Raquel Cernicharo i Consum entreguen 500 € en aliments a la Protectora Modepran.
Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2016 va destinar més de 12 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 5.200 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



AMETLES
Sempre intente menjar-ne 4 o 5 al dia pels antioxidants que tenen; me les menje amb pell, perquè ahí és on estan els nutrients. Juntament amb les anous, crec que són la fruita seca imprescindible i les utilitze molt en les meues receptes.

02



XOCOLATE
Jo no podria viure sense xocolate. En menje cada diumenge de vesprada, quan arribe a casa del restaurant, veient una pel·lícula. De tots, em quede amb el xocolate negre, per les moltes propietats que té, com ara cuidar l'esmalt dental. Proveu-ho!

03



PA
El pa és un producte bàsic. M'encanta fer els meus propis pans. En menje de tot tipus i els utilitze amb tot: amb xocolate, amb formatge, amb pernil... i al restaurant m'agrada que cada plat porte el seu pa.

04



TOMACA VALENCIANA
La tomaca de la meua terra! En necessite a les nits d'estiu, amb un poquet d'oli d'oliva i sal. A més, ara ací a València hem rescatat la tomaca rosa valenciana i és una meravella. Esta no necessita ni sal ni oli d'oliva, te la pots menjar a mossos. Una autèntica salvatjada.

05



OUS
Els ous em fascinen perquè es poden convertir en mil coses: un remenat, una tortada, un crep, una truita, passat per aigua... En la cuina n'utilitzem cada dia. Però, sobretot, m'agrada blanquejar els rovells, muntar les clares, ajuntar-ho tot i menjar-ho cru amb una mica de gofio (farina de mill torrada).

‘DIPS’ PER A PICAR *de manera saludable*

I PER FI HA ARRIBAT L'ESTIU, SINÒNIM DE CALOR I DE VIDA A L'AIRE LLIURE, UNA ÈPOCA DE CELEBRACIONS, DE FESTES AMB ELS AMICS, DE SOPARS I DE REUNIONS PER A APROFITAR EL BON TEMPS.

Sempre que pensem en trobades sorgix l'oportunitat de compartir alguna cosa bona. Els últims anys, l'opció de menjar sa i gurmets ha conquistat les nostres taules, i ha buscat renovar tot allò tradicional per convertir una reunió familiar o entre amics en innovadora i diferent.

Plats que només reclamen una bona salsa o patés per a sucar o untar, que hui es coneixen com *dips*, ‘salsa’ en anglés, servixen també per a definir l'acte d'untar o sucar, i la publicitat ha posat de moda el verb “dipejar” per a definir esta acció.

Els *dips* més populars hui són, sense dubte, dos receptes que ens han arribat d'Amèrica i de l'Orient Mitjà, el guacamole i l'humus, però hi ha vida més enllà d'estes dos preparacions, només és qüestió de posar-li imaginació. En molts casos, ni tan sols cal encendre el foc i es poden preparar amb productes frescos o amb conserves (per exemple, de peix) que es barregen amb ingredients com el iogurt, el formatge d'untar o la maionesa, per a oferir la untuositat necessària per a sucar-hi bastonets de pa o de verdures.

L'originalitat no només està a idear una crema, sinó també a trobar-ne el millor acompanyament, és a dir, el que se suca o s'unta.

Els bastonets de verdura crua, també coneguts com a *crudités*, són l'opció més saludable, pel seu avantatge de ser rics en vitamines, minerals, fibra, afavorir la masticació i, per tant, generar una sensació de sacietat. Entre estos hi ha la carlota, l'api, el pimentó roig, les “flors” de coliflor, la carabasseta o les tiges de ceba tendra.

També resulta interessant que les verdures es presenten en format xips, entre les quals destaquen les creïlles, el moniato, les remolatxes, les carlotes o el plàtan mascle.

D'altra banda, hi ha una gran varietat de rosquilletes, torrades o bastonets de pa que resulten abellidors tant per a untar com per a sucar. Al mateix temps es pot utilitzar el pa de pita, que no té molla, les *tortillas* mexicanes o els *nachos*.

La veritat és que estos *dips* són molt addictius i un se'ls menja quasi sense adonar-se'n, per la qual cosa si en prepareu dos o tres de diferents, probablement n'hi haurà prou per a no arribar amb fam a l'hora de menjar. A continuació vos en deixem unes quantes propostes:

Baba ganchush

INGREDIENTS (4 persones)

240 g d'albergines
30 g d'oli oliva verge extra
10 g de sèsam torrat
2 g de comí mòlt
50 ml de suc de llima
1 all
Sal
Pebre

PREPARACIÓ

Renta les albergines i eixuga-les. Torra-les senceres al forn durant 30-40 minuts a uns 180 °C. Una vegada estiguen fetes, lleva'ls la pell i xafa la polpa amb una forquilla o amb una batidora. Deixa-les refredar. Afig-los mitja culleradeta de comí, l'all, una cullerada de sèsam torrat i xafat en un morter, sal, pebre, l'oli i el suc de llima. Servix-ho amb bastonets de pa o de verdures per a sucar, o col·loca la crema en culleretes individuals, sobre les quals pots posar un filet d'anxova.



ENERGIA	PROTEINES	GREIXOS	HDC	SAT
101,5 kcal	1,2g	9,26g	3,26g	1,52g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
6,11g	1,41g	0g	0,82g	2,32g

Informació Nutricional per ració.

All negre i guacamole

INGREDIENTS (4 persones)

120 g de tomaca
120 g d'alvocat
100 g de ceba morada
10 g de coriandre fresc
2 g de xili mòlt
5 ml de suc de llima
2 alls negres
Sal
Pebre negre mòlt



PREPARACIÓ

Escalda la tomaca per a poder pelar-la millor. Fes-hi un tall en forma de creu a la base i submergeix-la en un casset amb aigua bullint durant 30 segons, passa-la a un bol amb aigua freda i deixa-la refredar. Pela la tomaca i talla-la en daus xicotets. Escorre-la bé sobre un colador perquè amolle tot el líquid. Pela la ceba i pica-la finament. Col·loca-la en un recipient profund juntament amb la tomaca escorreguda. Pica les fulles de coriandre i agrega-les juntament amb el xili mòlt, el suc de llima i l'all negre picat. Incorpora-hi la carn de l'alvocat i xafa-ho tot amb una forqueta al mateix temps que ho mescles bé. Salpebra-ho al gust.

ENERGIA	PROTEINES	GREIXOS	HDC	SAT
185,10 kcal	1,08g	2,6g	4,13g	0,3g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
1,92g	0,25g	0g	1,09g	3,38g

Informació Nutricional per ració.

Dip de Tiramisù

INGREDIENTS (4 persones)

150 g de formatge d'untar
100 g de formatge mascarpone
50 g de sucre en pols
10 g de cacau en pols
3 g de café instantani
2 ml d'extracte de vainilla

PREPARACIÓ

Col·loca en la batidora els formatges amb el sucre en pols i bat-ho fins que estiga esponjós. Incorpora-hi el café en pols i la vainilla. Passa-ho a un bol per a servir-ho i empolvora-ho amb el cacau en pols. Servix-ho acompanyat de galetes.



ENERGIA	PROTEINES	GREIXOS	HDC	SAT
225,86 kcal	10,27g	13,63g	15,52g	8,28g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
2,46g	0,38g	38,25g	0g	15,35g

Informació Nutricional per ració.

Berberetxos, cloïsses i clòtxines

GUST DE MAR EN UN MOS

ELS BERBERETXOS, JUNTAMENT AMB LES CLOÏSSES I LES CLÒTXINES, SON ELS MOL·LUSCOS BIVALVES COMESTIBLES MÉS CONEGUTS. PERÒ N'HI HA MÉS, COM LES ROSSELLONES, LES OSTRES I LES NAVALLES. ELS MOL·LUSCOS BIVALVES S'ANOMENEN AIXÍ PERQUÈ LA CLOSCA TÉ DOS PECES ANOMENADES VALVES. VIUEN AL MAR, NORMALMENT SUBJECTES A LES ROQUES O ENTERRATS EN L'ARENA, I RESPIREN PER BRÀNQUIES.



Clòtxina

- **Clòtxina gallega:** blaneta i sucosa, de color groc o rogenç, més intens en les femelles que en els mascles. És el mol·lusc més conegut i popular del nostre país. La principal producció és a les ries gallegues, encara que també en podem trobar al Mediterrani. Es cultiven en clotxiners, on passen aproximadament un any fins que arriben al mercat.
- **Clòtxina de València:** es cultiva al port de València i Sagunt i té una mida més xicoteta que la clòtxina gallega; a més, és més suau al paladar i té molt més sabor. La seua temporada va d'abril a agost.
- **Clòtxina del Delta de l'Ebre:** la característica principal és que es cria en aigües de la desembocadura del riu Ebre. Destaquen per l'exquisidesa de la carn, de consistència dura.



Cloïsses

- **Cloïssa fina o de Carril:** pel poble de Galícia on es produeixen, la closca té unes "quadrícules" formades per solcs radials i concèntrics que s'entrecreuen i són més marcats als extrems. El seu color, entre blanc i marró clar, varia depenent de l'arena on es cria.
- **Cloïssa japonesa:** la closca és fosca, entre torrada, grisa i negra, amb estries molt marcades que també forma quadrícules (més marcades que en la cloïssa fina). Itàlia és un dels països on es cria de manera intensiva.
- **Cloïssa bavosa:** de color gris o crema amb taques marrons, de forma més ovalada. Presenta línies concèntriques que es creuen amb línies radials més fines, però no formen quadrícules com la cloïssa fina.
- **Cloïssa rossa:** la seua closca és llisa i més brillant que altres cloïsses, de color groc, marró rosat o amb taques marrons-rogenques.

CALENDARI

	Gen	Feb	Març	Abr	Maig	Juny	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Des
Clòtxina valenciana												
Clòtxina gallega												
Clòtxina de roca												
Clòtxina atlàntica												
Berberetxo												
Navalla												
Rossellona												
Cloïssa												
Tellerina												
Caragol de punxes												



Rossellones

Es troben, principalment, al mar Mediterrani, al mar Negre i a la costa sud-atlànica de la península Ibèrica. De mida més xicoteta que la cloïssa.



Petxina de pelegrí

Abundants a Galícia, viu sobre fons d'arena o grava prop de la costa, en profunditats de fins a 100 metres. La closca superior és entre rogenca i marró groguenca.



Berberetxos

Tenen dos closques simètriques mitjanes amb solcs molt marcats en la closca. Es localitzen als fons arenosos del mar Mediterrani i l'oceà Atlàntic.



Navalles

El seu color va del blanc al marró clar, amb bandes marrons o rogenques i la closca és corbada. Es troben al mar Mediterrani i a l'oceà Atlàntic.



Ostres

- **Ostra comuna:** el seu hàbitat és l'Atlàntic, encara que també en tenim al Mediterrani. Viu en fons arenosos i rocósos.
- **Ostra arrissada:** pot induir a confusions amb la comuna, encara que és més allargada i còncaua.



Tellerines

També conegudes com tellines, poden arribar a fer 4 centímetres de llarg, de forma ovalada, color gris blanquinós o marró.

Sabies que...

Es pot calcular l'edat de les cloïsses comptant els anells de la closca. En època de fred s'alentix el creixement, per la qual cosa es forma un anell més fosc, i a l'estiu, el creixement és més ràpid i l'anell que es forma és més clar.

VALOR NUTRICIONAL

- Tenen una gran quantitat de proteïnes d'alt valor biològic, per això ens aporten tots els aminoàcids essencials.
- En general, tenen un contingut baix en greixos i colesterol (encara que dependrà de l'espècie que consumim), i per tant, també en calories.
- Cal destacar la presència de vitamines A i del grup B i, pel que fa als minerals, contenen zinc, fòsfor, ferro, iode i potassi.

Com podem “caçar” unes vacances a última hora (I A BON PREU)

QUAN ARRIBEN LES MERESCUDES VACANCES, L'IDEAL ÉS TINDRE JA TANCADA LA DESTINACIÓ, LES DATES I EL PRESSUPOST, PERÒ MOLTES VEGADES EL TRÀFEC DEL DIA A DIA O LES CIRCUMSTÀNCIES ENS IMPEDIXEN ORGANITZAR-HO TOT COM ENS AGRADARIA. AIXÒ NO HA DE VOLER DIR QUE ENS QUEDEM SENSE EL NOSTRE VIATGE, TOT ÉS QÜESTIÓ DE SABER BUSCAR BÉ I VALORAR TOTES LES OPCIONS.

CLAUS PER A TROBAR OFERTES

- ✓ **Actitud positiva:** és cert que han arribat els dies previs i no tenim “vacances”, però a vegades els plans improvisats són els millors. No et deixes endur pel mal humor.
- ✓ **Ment oberta:** potser no trobem l'oferta perfecta al nostre paradís somniat, però mai no hem de menysprear cap destinació, ens pot sorprendre. Mai se sap on ens pot trobar l'aventura.
- ✓ **Flexibilitat:** si pots, evita la temporada alta i les dates més demanades; sense dubte, la butxaca t'ho agrairà.
- ✓ **Agències:** molt sovint les companyies de viatge necessiten completar places i ens poden fer un descompte substancial. No deixes de preguntar.
- ✓ **Buscar a l'origen:** hi ha nombrosos buscadors d'ofertes turístiques, aplicacions per a llicitar per uns bitllets, centrals de reserves... Però no deixes de banda les pàgines webs oficials dels hotels o de les companyies aèries. Pots trobar ofertes exclusives a bon preu.
- ✓ **Compra en pack:** És més senzill trobar bones ofertes si busquem un paquet complet (transport i allotjament) i si, a més, viatgem amb companyia.

Consells per a una maleta ràpida i efectiva

- **Consulta les especificacions d'equipatge del transport que tries**, sobretot si és una companyia aèria. Evitaràs sorpreses desagradables en el control d'equipatges.
- **Els objectes més oblidats solen ser pijama, raspall i pasta de dents, carregador del mòbil i adaptador d'electricitat.** Fica'ls primer.
- **Més val un llaips curt que una memòria llarga.** Fes una llista amb tot allò necessari i vés marcant-ho.
- **Enrotlla, no plegues:** s'aprofita més bé l'espai i, amb un poc de cura, la peça no s'arrugarà massa.
- **Utilitza bosses transparents amb autotancament:** a més d'evitar fuites de líquids, són molt pràctiques per a guardar les sabates sense por de tacar la roba i per a organitzar i localitzar més fàcilment els objectes més menuts.
- **Reserva espai:** no esgotes al màxim l'espai de la maleta. Deus voler tornar amb algun record, no?

LES FRAGÀNCIES ENS AJUDEN A FER DE LA NOSTRA CASA UNA LLAR. UNA AROMA BEN TRIADA POTENCIA LA SENSACIÓ DE NETEDAT I EL BENESTAR DE TROBAR-NOS EN EL NOSTRE ESPAI. ELS AMBIENTADORS HAN EVOLUCIONAT MOLT ELS ÚLTIMS ANYS I, A MÉS DE PERFUMAR I/O ELIMINAR LES MALES OLORS, S'HAN TRANSFORMAT EN UN "OBJECTE" DECORATIU MÉS.



Ambientadors DE LA LLAR

La concepció de l'aroma com un element més per a ambientar la casa ha fet que apareguen diferents formats i una gran quantitat de fragàncies. Encara que de vegades resulta molt senzill triar "la nostra olor", convé tindre en compte també l'acció, la duració i la ubicació que tindrà l'ambientador.

Si tenim en compte l'ús, podem distingir entre els d'acció contínua i els d'acció instantània.

ACCIÓ CONTÍNUA

L'època que només s'utilitzava l'ambientador quan es percebia una mala olor dins de casa ha passat, ara també hi ha solucions contínues que ofereixen un perfum uniforme de manera permanent. L'olor de casa.

Elèctrics

Funcionen amb una resistència elèctrica que calfa el perfum i fa que s'evapore. Són molt versàtils, ja que permeten canviar de fragàncies per a anar variant en funció dels gustos o de l'època. El consum elèctric que generen és mínim i proporcionen una duració més gran que la resta d'ambientadors.

Automàtics

Funcionen amb piles i dosifiquen mecànicament l'ambientador en polvoritzacions més o menys curtes. L'interval entre les dosis es pot regular des de l'aparell difusor.

ENCARA QUE DE VEGADES RESULTA MOLT SENZILL TRIAR "LA NOSTRA OLOR", CONVÉ TINDRE EN COMPTE TAMBÉ L'ACCIÓ, LA DURACIÓ I LA UBICACIÓ QUE TINDRÀ L'AMBIENTADOR.

Varetes

També conegudes com mikado, inclouen unes varetes de bambú que se submergixen parcialment en el perfum. Són el producte més decoratiu i proporcionen una aroma subtil i permanent fins que s'acaben. Tant la intensitat com la duració dels mikados varia en funció del nombre de varetes: com més gran siga la superfície de difusió més intensitat tindrà el perfum, però durarà menys. Quan la intensitat de l'aroma disminuïska es recomana girar les varetes i introduir-les pel costat contrari del que estaven.

ACCIÓ INSTANTÀNIA

Les solucions instantànies actuen de manera puntual i se solen utilitzar per a emmascarar les males olors.

Aerosols

Hi ha aerosols amb aigua i sense (la diferència és el residu humit que deixen en l'ambient). Convé polvoritzar sempre lluny dels aliments, de les persones o de les mascotes. A més, es recomana no polvoritzar directament sobre els mobles per a no fer malbé el seu acabat.

Ciris perfumats

Generen una fragància per combustió, a més de crear un ambient diferent. La duració depén del grau d'humitat i de la temperatura del lloc on es consumisca el ciri. És necessari vigilar-los i no deixar el ciri encés si s'abandona l'estança.

I LA FRAGÀNCIA?

Hi ha un gran varietat de perfums: inspirats en la naturalesa (fruites roges, gesmiler, brisa...), amb toc cítric, dels que evocuen moments (relax, zen, infància) i, fins i tot, els que ens recorden algun aliment, però és important distingir entre els que porten alcohol i els que no en porten.

Sense alcohol

La intensitat del perfum que percebem en un ambientador 0 % alcohol es manté pràcticament constant en el temps i la nota olfactiva del perfum és la mateixa al llarg de tota la seua vida útil.

Amb alcohol

En un ambientador amb alcohol, encara que la intensitat inicial del perfum és més alta, decreix progressivament en unes setmanes.

COM ES POT SER UN BON AMFITRIÓ... I DISFRUTAR DE LA FESTA!

EL MÉS IMPORTANT
ÉS UNA BONA
PLANIFICACIÓ DEL
QUE FAREM.



ARRANQUEM LA TEMPORADA D'ESTIU I ELS PLANS IMPROVISATS QUE ENS AGRADEN TANT. QUEDADES PER A SOPAR, PER A PRENDRE UN APERITIU, I AIXÍ, DE SOBTE ENS TROBEM QUE HEM ORGANITZAT UN SOPAR O UN DINAR I EN SOM ELS AMFITRIONS.

Quan tenim convidats a casa ens vénen els dubtes i el pànic; ací vos deixem, doncs, algunes idees per a la planificació, receptes i la manera d'organitzar estes trobades perquè rebre a casa es convertisca en un autèntic plaer.

Vos proposem organitzar un dinar/ sopar de tipus bufet, perquè encara que és una mica més costós de muntar, permet als convidats que puguen triar el que més els agrada i als amfitrions no hagen d'estar pendents de servir plats i així disfrutar millor de la festa.

El més important és una bona planificació del que farem i no voler fer un milió de coses diferents, totes alhora. És millor preparar quatre o cinc plats que estiguen perfectes, que no voler fer-ne molts i que no isquen bé. A més, este no és el moment per a fer experiments i receptes que no hàgem fet mai: hem d'anar a coses que siguen fàcils i que no ens suposen un maldecap, ni un mal tràngol per als nostres convidats. A més, com més plats freds planifiquem, més fàcil serà per a l'organització i la presentació. Després podem completar la taula amb snacks, com ara papes, cacaus, ametles, olives, envinagrats, uns fuets tallats en trossets, etc.

I per a les postres, aprofita que estem a l'estiu i tria fruita de

temporada tallada en trossets en gots xicotets; la pots acompanyar de xocolata fos, o si ho preferixes, pots jugar a combinar algunes boles de gelat o, també, oferir granissats i sorbets ja preparats.

PRESENTACIÓ DE LA TAULA

Per a la presentació de la taula, no et compliques, el millor és disposar d'una taula llarga on es puguen anar posant tots els elements. A l'extrem esquerre posa el parament: gots apilats, plats de diferents mides, tovallons i un pot amb els diferents coberts, per si algú en necessita. Seguidament, comença amb els plats del menjar; com que tots seran freds no hi ha problema en la distribució. En una taula a banda, més menuda, pots posar una safra gran amb glaçons i la beguda perquè es mantinga freda.

PARA UNA ATENCIÓ ESPECIAL A

- El **picant**, no n'abuses...
- Els **al·lèrgens**, pregunta als convidats si tenen alguna al·lèrgia o intolerància alimentària.
- **No et compliques la vida amb receptes noves**, no és moment d'innovar.
- La **beguda**: has de tindre previstes begudes 0 % ensucrades, cerveses sense alcohol, vi negre i blanc... Això sí, que totes estiguen molt fredes.
- La **música**: fes-ne una selecció agradable perquè sone de fons al llarg de tot el sopar o dinar.



Opcions de receptes

- **Broqueta de mozzarella, tomaca cherry i alfàbega.**
- **Hummus de cigrons amb crudités de carlota, cogombre, api, pimentons roig, groc i verd.**
- **Guacamole amb nachos.**
- **Truites de creïlla** (amb ceba o sense, per a tots els gustos).
- **Pimentons del piquillo farcits de brandada d'abadejo.**
- **Cassoletes de sobrassada, formatge i mel.**
- **Taula de salades.**
- **Taula de formatges.**
- **Plat de pernil.**
- **Gotets de gaspatxo amb crispy de ceba.**
- **Pa** (diferents tipus de panets xicotets).

CALES DE LA COSTA BLANCA

LA COSTA BLANCA ÉS SINÒNIMA DE PLATGES I CALES DE SOMNI. VOS PROPOSEM UNA RUTA PER ALGUNES DE LES MÉS BONIQUES D'ALACANT. UNA EXPERIÈNCIA DE NORD A SUD PER A DISFRUTAR I EXPLORAR LA COSTA ALACANTINA I DESCOBRIR XICOTETS PARADISOS D'AIGUA CRISTALLINA QUE ESTAN MÉS A PROP DEL QUE IMAGINES.



10 MANERES D'APROFITAR la fruita i la verdura

DURANT LA SETMANA INTENTEM PLANIFICAR-NOS PER A COMPRAR ELS ALIMENTS NECESSARIS DELS NOSTRES MENÚS SETMANALS. PERÒ, DE VEGADES, ELS NOSTRES PLANS CANVIEN I, QUAN ENS EN VOLEM ADONAR, ELS PRODUCTES PERIBLES, SOBRETOT LA FRUITA I LA VERDURA, JA ESTAN MASSA MADURS. QUÈ FEM EN ESTOS CASOS?



1 Macedònia o ensalada de fruites i verdures

Potser el primer que pensem quan veiem que la fruita està a punt de fer-se malbé és la macedònia. És una opció molt bona per a aprofitar tota la fruita mesclada en trossets amb una miqueta de suc de taronja. També podem fer ensalades mixtes amb fruites i verdures crues i un bon condiment, les combinacions són infinites.



2 Melmelades

La melmelada es prepara normalment bullint la fruita amb sucre, amb això acaba desfent-se. Per tant, si està un poc "tocada", no es notarà a la vista i obtindrem el mateix resultat. L'important és conservar-la en pots de vidre esterilitzats i tancats al buit. Fígues, bresquilles, maduixes... qualsevol fruita és apta per a fer melmelada o compota i combinen a la perfecció amb postres o com a acompanyament de torrades, galetetes o plats agredolços.



3 Smoothies (suc, líquats i batuts)

És una de les maneres més fàcils i ràpides d'aprofitar la fruita madura. Podem utilitzar qualsevol fruita, mesclar-ne diverses i fins i tot afegir-hi llet o cereals perquè quede més espès. A més, per als xiquets a qui la fruita no agrada massa és una opció molt socorreguda.



4 Gelats

Els gelats casolans són senzills i resulten molt abellidors durant els dies d'estiu. A més, als xiquets els encanten! Per tant, una manera genial que mengen més fruita pot ser incloure'n en alguna de les teues receptes. De meló d'Alger, de plàtan, de llima... combina'ls com vulgues i segur que triomfes.



5 Conserves

No cal que la fruita o la verdura estiga madura per a intentar conservar-la el màxim temps possible. La gent que té horts propis sovint es troba amb molt de gènere alhora (tomaques, bresquilles, etc.) i al final no sap què fer-ne. Una manera perfecta d'aprofitar els aliments i que no perden les propietats és fer-ne conserva. Dolça o salada, si utilitzem pots de vidre tancats al buit, podem guardar la nostra collita molt de temps.



7 Herbes aromàtiques

Igual que les salses de verdures, si tenim herbes aromàtiques a casa i s'estan marcint, les podem batre amb oli d'oliva fins que en quede una mescla lleugera i guardar-la a la nevera o congelar-la en daus menuts per a utilitzar-la com a condiment més avant.



9 Verdures per a conservar en vinagre

Cogombres, pimentons, raves, carlotes... Els vegetals, en general, aguanten molt bé a la nevera, però si els tenim molt de temps també tendixen a fer-se malbé. Abans que això ocorregui, podem tallar-los en trossets xicotets al gust i afegir-los al líquid que obtenim de bullir en un perol menut 1 tassa de vinagre blanc, 1/3 de tassa de sucre i 3 cullerades de sal. Ho deixem reposar unes 6 hores i, a partir d'ací, ja podem utilitzar-los com a acompanyament en ensalades, aperitius, sandvitxos, etc.



6 Salses

Una altra de les opcions per a aprofitar verdures que comencen a madurar, és preparar salses que ens serviran per a acompanyar pastes, arrossos, carn o peix. A més, es poden congelar sense problemes per a tindre-les preparades en qualsevol ocasió. Ens referim a una senzilla salsa de tomaca, samfaina casolana, salsa bolonyesa, marinera, etc.



8 Cítrics al congelador

Els cítrics són fruits que solen durar molt de temps a la nevera, però arriba un moment que comencen a madurar. És ací on podem actuar. Una bona manera d'aprofitar-los és ratllar la pell del cítric i després guardar-la en una bossa i congelar-la. Ens servirà per a condimentar sopes i altres plats de cuina. També podem espremer el suc i congelar-lo en una safata de glaçons. Així tindrem porcions individuals per a utilitzar-les en salses, begudes, etc.



10 Aigües amb un "toc"

Quan la fruita comença a fer-se lletja, la majoria de vegades potencia la dolçor. És per això que si piquem unes poques fruites roges (o qualsevol altra fruita) i les afegim a una gerra d'aigua ben freda, obtindrem un aigua aromatitzada molt abellidora per a hidratar-nos durant els dies de calor.

RESULTATS 2017

Consum va facturar 2.518,7 milions d’euros en 2017, un 7,45% més que l’exercici anterior



Equip de direcció de Consum

Les inversions van ser de 114,3 milions d’euros, un 11,29% més, i es van destinar principalment a l’obertura de 38 nous supermercats, a la millora de la xarxa comercial, a l’adequació de les instal·lacions logístiques de Catalunya i València, així com a processos d’innovació i transformació digital. Amb una xarxa de 707 establiments, 445 de propis i 262 Charter, la Cooperativa manté el 6é lloc del rànquing nacional d’empreses de distribució i té una quota de mercat per vendes del 15% en el seu àmbit d’actuació.

Crear ocupació estable i de qualitat. La plantilla va arribar als 14.364 treballadors, 860 més que en 2016, dels quals el 72,4% són dones. Els socis treballadors són propietaris de la Cooperativa i estan implicats en la gestió i en el repartiment de beneficis, la xifra dels quals va arribar als 31,4 milions d’euros. En 2017 el Ministeri de Sanitat, Servicis Socials i Igualtat va concedir a Consum el distintiu Igualtat en l’Empresa, per haver potenciat i garantit un tracte equitatiu i amb igualtat d’oportunitats entre els socis treballadors.

Una experiència de compra amb valor. En 2017 es van donar d’alta 220.734 nous soci-clients fins a arribar als 3.060.720, que situen Consum com la cooperativa espanyola més gran per nombre de socis. A més, va llançar la marca Consum ECO, amb més de 30 referències. Durant este període s’han incorporat altres referències de productes ecològics, en totes les seccions, amb un total de 135 referències.

Compartir amb la societat. Es van destinar 14,9 milions d’euros a projectes de col·laboració solidària, un 18% més que l’exercici anterior. Com a part d’estes col·laboracions solidàries, Consum compta amb el programa Profit de Gestió Responsable d’Aliments, que l’exercici passat va donar 6.000 tones d’aliments per un valor de 14,7 milions d’euros.

Gestió ambiental per a no deixar petjada. El 2017, el Ministeri d’Agricultura va reconèixer la Cooperativa com l’única empresa de distribució amb certificació sobre la seua petjada de carboni. En este sentit, Consum va disminuir en un 24,3% la seua petjada de carboni respecte de l’any anterior. A mes, ha destinat 14,6 milions d’euros a inversions mediambientals i, actualment, el 91% dels supermercats Consum són ecoeficients.

OBERTURES

Consum obri a Granada el seu segon supermercat de l’any



Supermercat Consum a Las Gabias, Granada

Esta obertura ha suposat la creació de 28 llocs de treball especialitzat

Consum va obrir el mes d’abril passat el seu segon supermercat de l’any a Las Gabias, Granada. El nou establiment, el primer de la localitat, ha suposat la creació de 28 llocs de treball especialitzat. Amb esta obertura a Las Gabias, Consum arriba als 3 supermercats a la província de Granada, i un total de 17 tendes a Andalusia, entre pròpies i franquícies Charter.

El nou establiment, situat a la cantonada dels carrers d’El Mirador i de La Estación de Tranvías, compta amb 1.435 m² de superfície i un horari d’atenció al públic, de dilluns a dissabte, de 9.00 a 21.30 hores. Disposa de servici de compra a domicili i d’aparcament gratuït per als clients. A més, compta amb atenció personalitzada en pescateria, xarcuteria i carnisseria, secció de fruita i verdura al detall, forn i la secció de perfumeria de Consum, amb atenció personalitzada i les marques exclusives Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma i Consum Kids.

DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR

Dos mil alumnes han participat en la 13a edició del Concurs de Contes Il·lustrats de Consum



Participants en el Concurs de Contes Consum.

El col·legi Nuestra Señora de Monte Si3n de València ha guanyat el primer premi amb el conte “Exploradors d’Aliments”

Consum va entregar el mes d’abril passat els premis de la 13a edició del seu Concurs de Contes Il·lustrats, que té com a objectiu fomentar els bons hàbits de consum per mitjà dels contes i la creativitat, amb motiu del Dia Mundial del Consumidor. Amb el lema “Exploradors d’Aliments, coneix les etiquetes i com cal interpretar-les”, esta edició, en la qual han participat centres escolars, CEE i CO de totes les comunitats autònomes on la Cooperativa està implantada, ha volgut destacar la importància de l’etiquetatge dels productes d’alimentació com a instrument per a seleccionar, comparar i decidir els que són més convenients a l’hora de comprar i consumir.

Quant als guardonats, el primer premi va ser per al conte “Exploradors d’Aliments” dels alumnes de 2n d’ESO del col·legi Nuestra Señora de Monte Si3n, de València. El segon premi, per al conte titulat “Vaga poc comuna”, dels alumnes de 6é de primària del CEIP Los Molinos de Calasparra, Múrcia. I el tercer premi per al conte “Besora ecològic”, que van presentar els alumnes de 4t de primària de l’Escola Can Besora, de Mollet del Vallès, Barcelona. En total s’hi han presentat 1.524 treballs, de 75 centres, amb la participació de més de 2.000 alumnes.

ACCIÓ SOCIAL

Consum renova la col·laboració amb l’ONG PayaSOSpital



Carmen Picot, executiva de relacions institucionals de Consum, i Javier Quiles, director de relacions externes, al costat de membres de PayaSOSpital

L’objectiu és ajudar els xiquets hospitalitzats perquè el seu ingrés siga més suportable.

La Cooperativa acaba de renovar, per quinze any consecutiu, el conveni de col·laboració amb l’ONG PayaSOSpital. Una aliança que els ajudarà a dur a terme activitats, durant l’any 2018, als hospitals Clínic Universitari, La Fe i Dr. Peset, de València; a l’Hospital General de Castelló i l’Hospital de la Plana de Vila-real; i a l’Hospital General d’Alacant, l’Hospital Sant Joan d’Alacant i l’Hospital General d’Elx, amb la finalitat d’ajudar els xiquets hospitalitzats i les seues famílies a suportar millor la seua hospitalització, oferint-los moments per a relaxar-se i distraure’s.

Una acció que s’emmarca dins de la política de Responsabilitat Social de la Cooperativa, que dona suport a projectes solidaris de proximitat com el d’esta organització sense ànim de lucre, que es dedica a fer visites als xicotets pacients que reben tractament en hospitals perquè la seua convalescència siga més suportable.

VIGILA ELS XIQUETS
EN TOT MOMENT I NO
ELS DEIXES MAI SOLS
DINS DE L'AIGUA O A
PROP.

9

CONSELLS PER A UN ESTIU MÉS SEGUR

QUAN ARRIBA L'ÈPOCA ESTIVAL, QUALSEVOL PRECAUCIÓ ÉS POCA PER A EVITAR COLPS DE CALOR, PICADES, SOBREEXPOSICIÓ AL SOL O ALTRES CONTRATEMPES. SEGUIX ELS NOSTRES CONSELLS I DISFRUTA D'UN ESTIU SEGUR!



1. Alerta amb el sol

Per a evitar marejos, cremades o colps de calor, és important posar-se un barret i crema solar, també roba fresca i ingerir líquid abundant. També es recomana no prendre el sol entre les 11 i les 14 hores, renovar el protector solar amb freqüència i posar-se ulleres de sol amb protecció UV.



6. Aliments i calor

Durant l'estiu és quan s'ha d'extremar al màxim la cura dels aliments amb la finalitat d'evitar les intoxicacions alimentàries. No trencar la cadena de fred, descongelar-los sempre dins de la nevera i evitar l'ús d'ous, salses o cremes si hem d'estar a l'aire lliure contribueixen a millorar la seguretat alimentària.



2. Talls

Assegurem-nos que les superfícies, sobretot en platges i piscines, que és on més temps passem sense sabatilles, estiguen lliures d'elements que puguin provocar talls o lesions. Extremem la precaució, sobretot, si hi ha xiquets menuts.



7. L'hora del bany

Es recomana entrar a l'aigua a poc a poc, sobretot després d'haver pres el sol, nadar on toquem terra i evitar joc perillosos o bromes com jugar a ofegar-se, que poden causar danys cervicals i d'esquena.



3. Picades

Convé evitar, en la mesura possible, que ens pique qualsevol insecte. Però moltes vegades és inevitable. En el cas que comencem a notar inflamació en la pell, inflor, dolor o picor, ens podem llavar la zona amb aigua i sabó, aplicar-nos una miqueta de gel amb una tovalla i posar-nos alguna crema antiinflamatòria i antihistamínica.



8. La roba

És millor posar-se roba fresca, preferentment de cotó i de colors clars. Estos no absorbeixen tant la calor i permeten que la pell transpire, factor indispensable per a combatre millor la calor. No t'oblides del barret quan estigues exposat directament al sol.



4. Hidratació

És una part molt important per a evitar marejos i colps de calor. Intenta beure almenys 2 litres d'aigua al dia i mantén una dieta equilibrada en la qual predominin els aliments frescos. Evita també els menjars abundants.



9. Si tenim aire condicionat

És un dels millors aliats per a combatre la calor, però també un dels elements amb què hem d'anar més alerta per a evitar els colps de calor. No l'hem de tindre a menys de 22°C, tant a casa com al cotxe, perquè la diferència amb la temperatura de l'exterior no siga massa brusca.



5. A la piscina i a la platja

Vigila els xiquets en tot moment i no els deixes sols dins de l'aigua, o a prop. A més, respecta les dos hores de pausa entre la menjada i el temps de bany, per a evitar talls de digestió, i vés alerta amb els esvarons.

TOTS ENS PREOCUPEM
ALGUNA VEGADA, JA
QUE ES TRACTA D'UNA
EXPERIÈNCIA QUE LES
PERSONES COMPARTIM.
RESPONDRE AMB
PREOCUPACIÓ DAVANT
LES SITUACIONS
ESTRESSANTS ÉS UNA
MANERA HABITUAL
D'AFRONTAR-LES
QUE POT AJUDAR A
RESOLDRE PROBLEMES.

La preocupació és adaptativa, però a vegades es convertix en excessiva, i està present de manera continuada en les vides dels qui la patixen i pot arribar a convertir-se en patològica.

Quan les preocupacions estan relacionades amb successos probables, ens ajuden a mantindre la consciència en situacions sense resoldre i a preparar una resposta anticipada davant l'amenaça. En canvi, quan se centren en tots els perills possibles, sense pensar que molts d'estos perills no arribaran a ocórrer mai, ja no és tan efectiva.

No és possible afrontar el que no ocorre; per tant, anticipar-se a situacions impredecibles pot elevar el nivell d'estrés, i pot generar efectes nocius per a la salut física i emocional.

PER QUÈ ENS PREOCUPEM TANT?

Són molts els camins pels quals es pot arribar a un estil de vida marcat per la preocupació excessiva. Es poden activar estats de preocupació freqüent a partir de les sensacions de no controlar o de no ser capaç d'aconseguir resultats desitjats en situacions difícils. També s'hi pot arribar per una altra via, com és el biaix atencional. Algunes persones creuen que són més probables els successos negatius que els positius.

En altres casos s'intenten generar tantes conseqüències negatives com siga possible a una situació potencialment amenaçadora. L'objectiu és previndre-les, ja que es confia poc en un mateix per a resoldre-les.

La preocupació també s'alimenta de creences supersticioses: algunes persones pensen que preocupar-se per alguna cosa provocarà que no passe. Se li concedeix un paper d'"utilitat" que es va reforçant diàriament, ja que moltes de les coses per les quals ens preocupem no arriben a ocórrer.

Finalment, la preocupació va en companyia d'una tolerància reduïda a la incertesa. Quan es té predisposició a reaccionar negativament davant de situacions incertes, independentment de la probabilitat que ocorreguen i de les seues conseqüències associades, es generen cascades de pensaments del tipus "I si..?" que mantenen encés un estat permanent de preocupació.

QUÈ PODEM FER?

El *mindfulness* es pot considerar una filosofia de vida a la qual s'ha donat hui dia un enfocament científic i pragmàtic. És una de les teràpies psicològiques denominades "de tercera generació".

No només és eficaç per a les intervencions terapèutiques, també s'utilitza com a programa educatiu per a ajudar a controlar el malestar, i amb això es reduïx l'estrés, l'ansietat i la infelicitat.

Ajuda que la persona se centre en el moment present, que pose l'atenció de manera conscient en les experiències del moment amb interès, curiositat i acceptació.

A més, el *mindfulness* pot ser una ferramenta potent per a millorar la qualitat de vida, per a reforçar de manera activa el projecte personal triat.

EL MINDFULNESS ES POT CONSIDERAR UNA FILOSOFIA DE VIDA A LA QUAL S'HA DONAT HUI DIA UN ENFOCAMENT CIENTÍFIC I PRAGMÀTIC.

6

consells per a no preocupar-se per tot

El *mindfulness* pot ajudar a construir una ment "sàvia", se centra en la presa de consciència de la realitat present, a posar el focus en el que ocorre en el moment present, i així afavorix la flexibilitat atencional.

La pràctica de les habilitats següents ens ajudarà a aconseguir-ho:

- 1 Observar:** atendre les experiències internes i les externes tal com ocorren en el moment present.
- 2 Descriure:** allò que s'observa, sense qualificatius ni etiquetes, posant en paraules l'experiència pròpia.
- 3 Participar:** endinsar-se en el que es viu, integrar-se en l'acció.
- 4 No jutjar:** adoptar una actitud no avaluativa.
- 5 Atenció conscient:** aprendre a focalitzar l'atenció en el que es fa en el moment present, centrant-se amb plena consciència, sense dividir l'atenció.
- 6 Actuar amb eficàcia:** aprendre habilitats per a afrontar les coses segons els objectius personals i les demandes de cada situació.

MINDFULNESS

O COM DEIXAR DE PREOCUPAR-SE PER TOT

A L'HORA DE TRIAR ESTE TIPUS D'ACTIVITATS HEM DE TINDRE EN COMPTE ELS GUSTOS DELS XIQUETS I FER-LOS PARTÍCIPS EN LA TRIA.

UNA VEGADA S'HA ACABAT EL CURS, ÉS MOMENT DE FER MATRÍCULES I D'ANALITZAR METICULOSAMENT EL PROGRAMA D'ACTIVITATS EXTRAESCOLARS PER AL PRÒXIM CURS. PERÒ REALMENT, ENS PREGUNTEM QUINS BENEFICIS TÉ CADA DISCIPLINA PER AL DESENVOLUPAMENT DELS XIQUETS?, SABEM IDENTIFICAR LES HABILITATS DELS NOSTRES FILLS PER A PODER POTENCIAR-LES AMB ESTE TIPUS D'ACTIVITATS?

Cada vegada hi ha més oferta d'activitats extraescolars al nostre abast, des de les més clàssiques com la música, el futbol, el bàsquet, el ballet o la gimnàstica rítmica, fins a les opcions més noves com aikido, taitxí, pilates, patinatge, zumba, classes d'expressió corporal, de coaching o, fins i tot, de matemàtiques amb el mètode Kumon, una manera diferent d'estimular els xiquets sobre esta disciplina.

A l'hora de triar este tipus d'activitats hem de tindre en compte els gustos dels xiquets i fer-los partícips en la tria. Un altre factor que és important és poder complir sempre amb els horaris perquè puguin assistir i que no interrompen les activitats quotidianes de la família. Els professors també ens poden ajudar en este aspecte: si tenim algun dubte podem consultar-los en quin tipus d'activitat podem matricular-los.

BENEFICIS SEGONS EL TIPUS D'ACTIVITAT

ESPORTIVES

- Inculquen un estil de vida saludable basat en l'exercici físic.
- Ajuden a millorar la coordinació i la psicomotricitat.
- Aprenen a controlar i tolerar la frustració.
- Desenvolupen els sentiments de companyonia i superació.
- Si és un esport d'equip, beneficia la socialització de xiquets i xiquetes.
- Si és un esport individual, reforça l'autocontrol en els xiquets i xiquetes més actius.

OCI I ARTÍSTIQUES (PINTURA, BALL, MÚSICA, TEATRE, MÀGIA...)

- Ajuden a saber expressar els sentiments.
- Contribuïxen al desenvolupament de la creativitat i de la imaginació.
- Potencien les destreses manuals i la motricitat fina.
- Estimulen el gust i la sensibilitat per disciplines artístiques.

ACADÈMIQUES (IDIOMES, MATEMÀTIQUES...)

- Reforcen el que han après a l'aula.
- Aporten coneixements extra a xiquets i xiquetes amb desitjos de saber coses noves.
- Donen suport a escolars amb problemes d'aprenentatge.

Recorda

- Respectar els gustos dels xiquets.
- No carregar-los l'agenda, màxim 3 a la setmana.
- Fer que el xiquet se senta partícip de l'elecció.
- Combinar-ne de diferents tipus: d'aprenentatge, oci i esportives.
- Que l'activitat triada siga concorde amb l'edat del xiquet o xiqueta.
- No utilitzar les extraescolars ni com a premi ni com a càstig.

Extraescolars

PER QUÈ I QUINES?

ANEM A LA PLATJA I EL GOS VE AMB NOSALTRES!

PER FI! JA HA ARRIBAT L'ESTIU I LES ANHELADES VACANCES. UNA DE LES DESTINACIONS PREFERIDES AL NOSTRE PAÍS ÉS LA PLATJA I DES DE FA UNS ANYS, A MÉS, TENIM L'AVANTATGE DE PODER VIATJAR AMB LES NOSTRES MASCOTES PERQUÈ ESPANYA JA DISPOSA D'UNA ÀMPLIA XARXA DE PLATGES APTES PER A GOSSOS.

La primera platja oficial per a gossos d'Espanya va ser **la Rubina**, a Empuriabrava (Girona), habilitada el 2012. Però a poc a poc, en vista de l'alta demanda, altres municipis s'han decidit a habilitar platges perquè amos i gossos puguin disfrutar junts del mar. El 2018, són més de 80 les platges aptes per a gossos al nostre país.

Així que si al teu gos li agrada la platja tant com a tu, esteu d'enhorabona perquè podreu disfrutar junts de les vacances.

Com que no totes les platges disposen d'estos servicis, es recomana planificar el viatge abans d'eixir de casa i consultar, per mitjà de les oficines de turisme de la localitat de destinació, les platges que tindrem a la disposició dels nostres gossos, l'horari, els servicis i les normes d'ús.

També resulta convenient saber altres aspectes, com ara si la platja és d'arena o de pedra, si té a prop allotjament *petfriendly*, si l'aparcament està molt lluny de la zona de bany o si trobarem a prop algun lloc per a comprar aigua i menjar. Quasi totes les platges canines tenen servicis bàsics com papereres, llavapeus, dutxes, servici de neteja, aparcament i servici de socorrisme.

Per exemple, la **Platja Can** de Gandia està considerada com una de les millors del país, amb una extensió d'arena fina d'uns 300 metres de longitud. La **Doggy Beach** d'Aiguamarga, a Alacant, disposa d'un quiosquet on trobaràs aigua fresca per al gos i per a tu. I la **Platja Canina de Torre del Mar**, a Màlaga, té una zona de jocs canins i està qualificada com la millor platja canina d'Andalusia.

A poc a poc, els amants dels animals van adquirint drets perquè les seues mascotes també disfruten de l'estiu. Però ells també han de complir les normes de cada platja, que varien segons cada municipi. Hi ha unes normes bàsiques, com ara mantindre el gos sempre vigilat i controlat, no molestar altres usuaris de la platja, arregar els excrements, tindre el gos censat, amb microxip i amb la cartilla de vacunes al dia i, si és un gos potencialment perillós, portar-lo lligat i amb boç. Les sancions per no complir les normes depenen de les ordenances municipals de cada ajuntament.

Amb respecte i consideració cap als altres, podem passar tots, gossos i persones, un estiu molt "guau", disfrutant del mar, l'arena, el sol i la brisa.

UN CAS ESPECIAL PER A GOSSOS GUIA

Els gossos no poden accedir a les platges no habilitades per a ells. Els gossos guia o d'assistència, tampoc. A pesar d'això, l'ajuntament d'Àguilas (Múrcia) ha fet una excepció i permet que els gossos guia es puguin banyar solts a la **platja de Las Delicias** d'esta localitat.

CONSULTA LES PLATGES CANINES D'ESPANYA



EN CONSUM VOLEM CONÉIXER LA TEUA MASCOTA

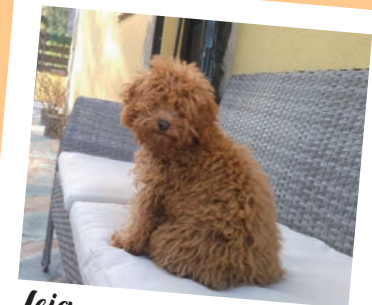
Si estàs orgullós de la teua mascota, envia'ns en una foto a **mascotas@consum.es** amb el seu nom, el teu i el núm. de soci o puja-la tu mateix a **www.entrenosotros.consum.es/tumascota**



Xic
Lucía Pinto



Senkai i Jack
Yolanda Arias



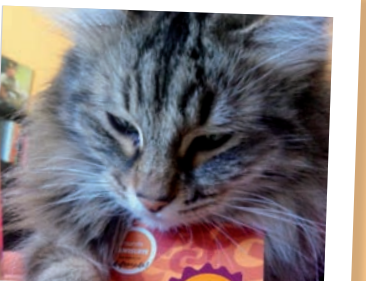
Leia
Maite Merino



Fira i Tula
Ana Baonza



Otto
Ariana i Juanjo



Tigre
Isabel Rovira

En compliment de la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal (LOPD), el Reial Decret 1720/2007, de 21 de desembre, pel qual s'aprova el reglament de desenvolupament de la LOPD, "CONSUM, S.coop.V.", amb domicili social a l'avinguda d'Alginet, núm. 1, 46460, de Silla (València), informa l'interessat de l'existència d'un tractament de dades de caràcter personal responsabilitat d'esta última (d'ara en avant, "El Responsable del Tractament"), en el qual seran emmagatzemades les seues dades personals per a la gestió correcta de la publicació en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS, consistent en la publicació de les fotos de mascotes de lectors de la revista, o de trucs de cuina, llar o bellesa, així com de receptes de lectors d'aquella. L'interessat podrà, en qualsevol moment, exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició mitjançant escrit dirigit a "CONSUM, S.coop.V." al domicili que s'indica més amunt. **Secció "Mascotes"**- Per mitjà de l'enviament de la foto o les fotos de la seua mascota o les seues mascotes, l'interessat cedirà i transmetrà a "CONSUM, S.coop.V.", sense límit temporal i amb caràcter gratuït, els drets d'autor sobre la foto o les fotos referides, i autoritzarà expressament la publicació de la foto o les fotos i del seu nom i cognoms en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS com a peu de foto, així com en qualsevol mitjà de comunicació intern i/o extern, convencional o electrònic (Internet, pàgina web) que "CONSUM, S.coop.V." considere convenient. **Secció "Finestra oberta" (trucs i receptes)**- S'informa el participant de la Secció que, pel sol fet de participar-hi, autoritza "CONSUM, S.coop.V." de forma expressa, irrevocable i gratuïta per a la publicació del truc, juntament amb el seu nom i cognoms al peu del truc o de la recepta, tant en la revista del mes com en successives i fins i tot en llibres o publicacions recopilatoris que la cooperativa pugui efectuar en el futur, o per qualsevol altre sistema convencional o electrònic (Internet, pàgina web) que "CONSUM, S.coop.V." considere convenient. En este sentit, queda ben entès que "CONSUM, S.coop.V." no es fa responsable del contingut dels trucs o les receptes enviats pels socis (ni de la seua veracitat, realitat o efectes reals o possibles, com tampoc d'efectes secundaris o conseqüències que, per la seua aplicació, es puguin produir), i es limita únicament i exclusivament a publicar-los.

PENSA EN EL MÉS FRESC I MENJA'T L'ESTIU

Fruita preparada, sopes fredes i gaspatxos... plats sans, fresquets i lleugers amb els productes de temporada. Fes una ullada al nostre magazine digital *EntreNosotros* i menja't l'estiu!

Entra a entrenosotros.consum.es/va



www.consum.es

consum

que bo ser

different!