

XIXÓN 100%

INFORMACIÓN CULTURAL, GASTRONÓMICA, DEPORTIVA Y FOLIXERA

Xunetu 2020

La hípica no
faltará en Xixón

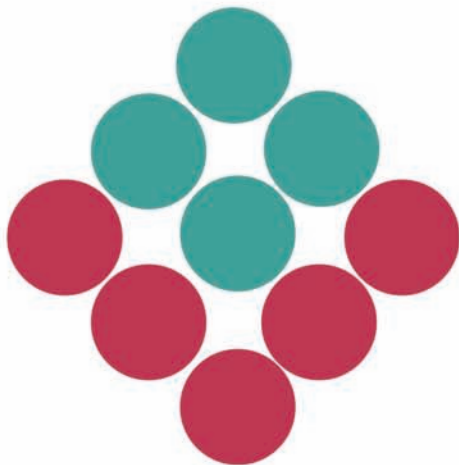
Una villa bien
marinera

Agenda del
mes

Xixón. Una
historia por
descubrir

Radio Taxi Villa
de Jovellanos





Instituto Reumatológico FUNDACIÓN

Dr. Marcos Marqués

www.institutoreumatologico.com

Uría 19 - 1º izda

T. 985 27 06 73

33001 OVIEDO / UVIÉU

Instituto, 17 - 1º A

Tel. 985 35 61 35

33201 GIJÓN / XIXÓN

Carreño Miranda 11 - 5º C

Tel. 985 52 11 32

33400 AVILÉS

XIXÓN 100%

Xunetu 2020

Númeru 1

Edita: Espublizastur S. L.

Depósitu Llegal: AS 1.320-2020

xixonciengmail.com

Tif.: 652 594 983

3.000 exemplares

Cola collaboración de:

Xixon

Asturies con sal



Semeyes cedíes por Gijón / Xixon Turismo

PCSTOCK

Venta y reparación de ordenadores

Alquiler de equipos informáticos

Especialista en Equipos de Ocasión

Ex-renting y Ex-lensing (HP, DELL, LENOVO, etc.)

C/ Saavedra, nº 40. Tlf. 985 144 511. 33208 Xixon

A
xen
da

LA VIDA TIENE UN COLOR ESPECIAL

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO
Del miércoles 1 de julio al domingo 12 de julio.
 EXPOSICIÓN

M^ª Oliva Ramos (Oviedo 1956) es una artista autodidacta que, gracias a una serendipia, descubrió la acuarela en el año 2018 y desde entonces ha realizado varias exposiciones tanto a nivel local como nacional. Con su obra pretende activar en el espectador, a través de sus acuarelas, de su color, una emoción, un sentimiento agradable, hermoso, positivo.



XXXIII SEMANA NEGRA

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO
Del viernes 3 de julio al domingo 12 de julio.

La trigésima tercera edición de la Semana Negra se ha reinventado para continuar siendo el encuentro literario, cultural y reivindicativo más longevo de España. La crisis sanitaria global derivada del COVID-19 obliga a adaptar la situación a su formato histórico tradicional -un encuentro con algunos de los maestros de la literatura y las narrativas de género-, sin perder su espíritu iconoclasta y comprometido que, desde hace más de tres décadas, le lleva a proponer nuevas ideas para el debate y a retomar argumentos que la actualidad incita a situar en las mesas de discusión. En esta ocasión, más de un centenar de autores participarán, física o telemáticamente, con sus propuestas y obras.



El Centro de Cultura Antiguo Instituto acogerá, desde las seis de la tarde y hasta las doce de la noche, las actividades de debate, conferencias, presentaciones, exposiciones y conciertos, mientras que la Feria del Libro se celebrará justo al lado, en la calle peatonal Tomás y Valiente.

Para acceder a todas las actividades, excepto a las exposiciones, se requerirá entrada gratuita que se podrá obtener en www.semananegra.org.



MARTITA DE GRANÁ

PLAZA DE TOROS EL BIBIO
Domingo, 5 de julio y lunes, 6 de julio, a las 22:30.
 MONÓLOGO

Una de las influencers más mediáticas y divertidas actualmente se lanza a los escenarios con su show «Mi padre flipa», en el que las risas están aseguradas

Precio: Desde 18 €.

EL CIGALA

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Miércoles, 8 de julio, a las 22:30. CONCIERTO

La carrera musical de Diego El Cigala cambió para siempre cuando coincidió con Bebo Valdés, acompañado de su piano, en la grabación de «Lágrimas Negras». Su conexión con este instrumento fue tal que ya nuncha se ha separado de él. Desde 2005, Jaime Calabuch, «Jumitus», un gitano del catalán del barrio de Gracia con alma latina, le acompaña al piano.

En este nuevo espectáculo, que presenta a El Cigala más cercano e íntimo, ofrece un repertorio de grandes éxitos desde la zambra al tango o al bolero. Su capacidad de transmitir emociones conmovió los corazones de los asistentes.

Precio: Desde 35 €.A
xen
da**RULO Y LA CONTRABANDA**

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Jueves, 9 de julio, a las 22:30. CONCIERTO

Rulo y la Contrabanda es el nuevo proyecto del que fuera cantante y bajista de La Fuga, Raúl Gutiérrez «Rulo». Así inició, en 2010, una nueva etapa personal en la que lleva el timón de un quinteto de músicos.

En un principio el grupo estaba formado por cuatro miembros; el propio Rulo, Karlos Arancegui (batería), Quique Mavilla (bajo) y Dani Barraldés (guitarra), aunque él siempre se refirió a la banda como un quinteto. Un candidato para ese puesto siempre fue Adolfo Garmendia, «Fito», ex guitarrista de La Fuga, y que Rulo consideró siempre “un amigo del alma”. Con esta formación grabaron su primer disco, «Señales de Humo», que salió a la calle en septiembre de 2010.

Precio: Desde 25 €.**MARLON**

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Viernes, 10 de julio, a las 22:30. CONCIERTO

Marlon es un grupo de música asturiano formado por Adrián Roma (Voz y líder de la banda), Juanin (guitarra y coros) y Jorge (Bajo). Marlon se ve claramente influenciado por el pop de los 80 (Hombres G, Los Rodríguez, Los Ronaldos) y el pop británico de los 60 (Rolling Stones, Beatles).

Precio: Desde 22 €.



LOQUILLO Y GABRIEL SOPEÑA

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Sábado, 11 de julio, a las 22:30. CONCIERTO

En la gira «La vida por Delante», Loquillo y Gabriel Sopena repasarán los temas en los que, desde 1994, cantan a más de treinta poetas. Con esta proyecto recuperan la noble tradición de la poesía cantada, conscientes de que el cantor tan solo es un eslabón de esa robusta cadena emocional que es la canción como arte mayor. Para ello, proponen un viaje de ida y vuelta que hermana continentes, sensibilidades y géneros: de Benedetti, Luis Alberto de Cuenca o Aute al pespunte francés de Brel y Brassens; o el pulso y la dicción incomparables de los versos de Johnny Cash o Kris Kristoffersson.

Precio: Desde 35 €.



MÚSICA TRADICIONAL

SALÓN DE ACTOS DE LA ESCUELA DE COMERCIO

Martes, 14 de julio, a las 17:00. CONCIERTO

Se interpretarán melodías, cantares y romances del cancionero asturiano. Además, se podrán conocer los principales instrumentos tradicionales de la región, sus materiales, las técnicas de construcción, la evolución que han experimentado a lo largo del tiempo y las funciones que tuvieron en la sociedad tradicional. Es necesaria inscripción previa en: actividades.gijon.es.



HORIZONTE EN LAS TINIEBLAS

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO

Del martes 14 de julio al jueves 30 de julio.

EXPOSICIÓN

Victoria Salillas Herrero es la autora de este proyecto con el que pretende mostrar, a través de la escultura y el dibujo, el mundo distópico de miedos y sufrimiento en el que transcurre el día a día de un campo de refugiados.



LOS HABLADORES

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO

Jueves 16 de julio, a las 18:30 y 20:00. TEATRO

Un viaje de fantasía y humor a la España del Siglo de Oro, de la mano de la compañía El Callejón del Gato, que interpreta con ingenio el famoso entremés de Los habladores. Es necesaria reserva previa en: promociondelasartes@gijon.es.

PAISAJES DEL FRACASO

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO

Del jueves 16 de julio al domingo 30 de agosto.
EXPOSICIÓN

Esta exposición de Román Corbato se centra en el concepto de ruina, explorando e insistiendo en dos elementos claves para su comprensión: el tiempo y el fracaso. A través de instalaciones, esculturas y fotografías se desarrolla esta muestra que recoge trabajos desde el año 2016 hasta la actualidad. Materiales recuperados y escombros, colapso, gravedad y vacío son la esencia de Paisajes del fracaso, un proyecto que reclama la ruina, sin nostalgia, desde una perspectiva contemporánea.



A
xen
da

ISMAEL SERRANO

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Jueves, 16 de julio, a las 22:30. CONCIERTO

Nacido en el popular barrio de Vallecas, el joven Ismael creció entre los discos de su padre, el periodista y escritor Rodolfo Serrano, y de su hermano mayor. Su progenitor incluso le enseñó los primeros acordes con una guitarra. Comenzó a estudiar solfeo y piano y, poco después, ya se atrevía a componer sus primeros temas. A finales de 1996, después de haberse dado a conocer con sus actuaciones en festivales y actos benéficos, publicó su primer trabajo discográfico, «Atrapados en azul».

El cantautor madrileño celebra sus más dos décadas de carrera con la gira «20 años, Hoy es siempre» en la que repasa sus grandes éxitos, con temas inéditos y sorprendentes versiones de temas de Silvio Rodríguez, Luis Eduardo Aute o Joaquín Sabina, entre otros.

Precio: Desde 30 €.



AMARAL

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Viernes, 17 de julio, y sábado, 18 de julio, a las 22:30.
CONCIERTO

El grupo zaragozano ha visto interrumpida la gira «Salto al Color» por la pandemia global. En su lugar, harán conciertos acústicos, sin banda, en espacios al aire libre y para aforos reducidos, en los que tocarán canciones de todo su repertorio, solo acompañados de sus guitarras.

Precio: Desde 40 €.





EL JOVEN AHMED

COLEGIO PÚBLICO ALFONSO CAMÍN

Viernes, 17 de julio, a las 22:30. CINE

En la Bélgica de nuestros días, Ahmed es un adolescente birracial de madre blanca, que empieza a cambiar en sus creencias, influenciado por un imán militante. El cambio en Ahmed no pasa desapercibido para sus familiares o profesores, en especial a su profesora Inés, también musulmana y muy cercana a él desde su infancia. Los hermanos Dardenne vuelven con otra impecable fábula moral por la que recibieron el Premio a la Mejor Dirección en Cannes.



UN RECORRIDO POR LOS INSTRUMENTOS MUSICALES DE LOS 5 CONTINENTES

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO

Sábado, 18 de julio, a las 12:00 y a las 18:00.

CONCIERTO

Pablo Canalís ofrecerá un concierto didáctico para público familiar en el que se mostrarán y tocarán instrumentos musicales de diferentes partes del mundo.



LOS CONSEJOS DE ALICE

COLEGIO PÚBLICO ALFONSO CAMÍN

Sábado, 18 de julio, a las 22:30. CINE

Una hilarante e incisiva comedia ambientada en las bambalinas de la política, y que fue ovacionada en Cannes y San Sebastián. El alcalde de Lyon, Paul Théranneau, se encuentra en una situación delicada: tras 30 años de carrera política cada vez le es más difícil proponer nuevas ideas. Para superar este bache, contrata a una joven y brillante filósofa, Alice Heimann, pero sus personalidades, totalmente opuestas, hará que sus respectivos mundos se tambaleen.



TEMBLORES

COLEGIO PÚBLICO ALFONSO CAMÍN

Domingo, 19 de julio, a las 22:30. CINE

Pablo es un hombre de 40 años, casado y padre de dos maravillosos niños. Es un modelo a seguir y un cristiano evangélico practicante. Pero su perfecta vida tradicional comienza a quebrarse cuando se enamora de un hombre y sus sentimientos entran en conflicto con sus creencias. Su vida se convierte en un infierno de intolerancia represiva cuando su familia y su iglesia deciden hacer lo que sea preciso para "curarle", forzándole a reprimir sus impulsos mediante terapia.

BASURILLA

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO

Lunes 20 de julio, a las 18:00. TEATRO

La compañía La Sonrisa del Lagarto representa Basurilla, una simpática basurera, pasa el día limpiando y recogiendo la basura de las calles, pero lo que más le gusta es usar la imaginación y transformar los objetos en juguetes divertidos.

Es sorprendente las montañas de basura que somos capaces de generar, pero más sorprendente es lo que se puede hacer con todo lo que ya no sirve. Las cosas más simples y cotidianas adquieren vida y se llenan de historia cuando la imaginación entra en juego. Es necesaria inscripción previa en: actividades.gijon.es.

A
xen
da**BLANCANIEVES XXI**

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO

Miércoles 22 de julio, a las 18:30. TEATRO

Un set de fotografía será el primer marco que verá el espectador y en el que se verá reflejado, como la madrastra en el espejo. Tres personajes se fotografían mientras da comienzo nuestra historia, una y mil veces recurren a subir su día a día (o mejor dicho su segundo a segundo) a las redes sociales, como parte natural de la vida.

Poco a poco irán apareciendo la miope Blancanieves, la madrastra en busca de belleza y seguidores de IG, el inocente Pepe el Pescador, el príncipe del reguetón o nuestros enanitos, niños convertidos en Ni-nis... Así es la Blancanieves XXI representada por la compañía Guayominí Producciones. Es necesaria inscripción previa en: actividades.gijon.es.

**EL BODORRIO**

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO

Jueves 23 de julio, a las 20:00. TEATRO

La compañía Higiénico Papel representa un bodorrio por todo lo alto, con acaloradas discusiones y besos apasionados. Con silencios y voces más altas que otras. Con karaoke, bailes sueltos y agarraos, banquete, brindis y brindis y brindis...

Y por supuesto, con cientos de invitados, tantos como público asistente, que seguro disfrutarán con la boda que jamás desearían tener. Es necesaria inscripción previa en: actividades.gijon.es.



**M CLAN**

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Jueves, 23 de julio, a las 22:30. CONCIERTO

Carlos Tarque y Ricardo Ruipérez se presentan a solas en una gira íntima. Sin la compañía de su habitual banda, repasarán temas seleccionados de todo su repertorio en formato acústico. Una ocasión especial y una situación excepcional para escuchar sus clásicos reinterpretados con un matiz diferente.

Precio: Desde 30 €.**MALDITA NEREA**

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Viernes, 24 de julio, a las 22:30. CONCIERTO

Un Planeta Llamado Nosotros, su octavo álbum. Un ambicioso salto cualitativo dentro de una carrera plagada de éxitos. Producido por Paco Salazar, con un sonido cada vez más enérgico y unas letras brillantes, el grupo de Jorge Ruiz firma un trabajo que incide en el enorme potencial que atesoramos los seres humanos. Es el discurso del creador y líder de una banda que continúa con más fuerza que nunca.

Precio: Desde 23 €.**CONCIERTO DIDÁCTICO DE MÚSICA CLÁSICA**

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO

Viernes, 24 de julio, y lunes, 27 de julio, a las 17:00.**Sábado, 25 de julio, y martes, 28 de julio, a las****12:00.** CONCIERTO

En este concierto fantabuloso, interpretado por Juventudes Musicales, conoceremos los instrumentos de viento metal que forman parte de todas las orquestas. Trompetas, tubas, trombones y trompas, acompañados de una batería y de un piano, tocarán piezas conocidísimas por todos y nos descubrirán sus secretos más ocultos. Es necesaria inscripción previa en: actividades.gijon.es.

**MAIKEL DELACALLE**

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Sábado, 25 de julio, a las 22:30. CONCIERTO

El salto a la fama lo da con la publicación de su versión española del tema "Or nah" en el año 2016. Con este vídeo y el single "Ganas", lanzado poco antes, Delacalle está del día a la mañana en el centro de todos los focos del RnB español.

Precio: Desde 25 €.

DE SIMBA A KIARA: EL TRIBUTU AL REY LEÓN

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Domingo, 26 de julio, a las 19:00. MUSICAL

Hay películas y canciones que han pasado a la historia y que atraen la curiosidad del espectador en todo el mundo. Gracias al musical de Madrid, El Rey León es, sin duda, la referencia del momento. La Compañía Onbeat ofrece un espectáculo con unas voces de alta calidad en directo y un vestuario muy cuidado, que le ha servido para estar considerado el mejor tributo de El Rey León en España y avalado por el éxito cosechado en más de 40 ciudades.

Precio: Desde 18 €.A
xen
da**MÚSICA TRADICIONAL**

SALÓN DE ACTOS DE LA ESCUELA DE COMERCIO

Martes, 28 de julio, a las 17:00. CONCIERTO

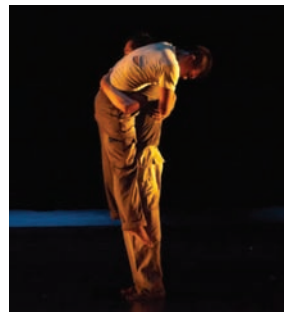
Se interpretarán melodías, cantares y romances del cancionero asturiano. Además, se podrán conocer los principales instrumentos tradicionales de la región, sus materiales, las técnicas de construcción, la evolución que han experimentado a lo largo del tiempo y las funciones que tuvieron en la sociedad tradicional. Es necesaria inscripción previa en: actividades.gijon.es.

**TRENZANDO LOS CUERPOS, MIGRANDO LOS SENTIRES**

CENTRO DE CULTURA ANTIGUO INSTITUTO

Miércoles, 29 de julio, y jueves, 30 de julio a las 18:30 y a las 20:00. DANZA

Programa compartido de danza, integrado por cuatro obras de los colectivos mexicanos Malitzi Arte Escénico y Nuestra Tribu, y una pieza grupal de la colaboración de estos con la compañía asturiana Meraki Cía., con el objetivo de ahondar en el intercambio cultural México-España.

**ARA MALIKIAN**

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Viernes, 31 de julio, a las 22:30. CONCIERTO

Ara Malikian se encuentra inmerso en su nueva gira, «Royal Garage World Tour». Desde los recintos más grandes y espectaculares hasta los teatros de corte íntimo y personal, Ara y su violín son capaces de llenar cada rincón de sensaciones y emociones únicas.

Precio: Desde 45 €.

**DON PATRICIO**

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Sábado, 1 de agosto, a las 22:30. CONCIERTO

Don Patricio consiguió alcanzar la fama cuando su tema «Contando Lunares» se hizo viral. Diez meses después, varios de sus temas siguen siendo lo más escuchado en nuestro país. Además, su tema «Enchocado de ti» está catalogada por muchos como la próxima canción del verano y ya está coronando las listas más potentes de Spotify.

Precio: Desde 22 €.**DANI FERNÁNDEZ**

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Jueves, 6 de agosto, a las 22:30. CONCIERTO

Dos años se ha hecho esperar el primer trabajo en solitario del cantante y compositor Dani Fernández. Después de realizar dos exitosas giras por toda España, «Incendios» ya es una realidad. Ha aprendido a transformar esa rabia inicial y esas ganas de tirar la toalla en cicatrices sobre las que edificar un buen puñado de temas autobiográficos, a los que acompañan composiciones de Andrés Suárez, Marwan, Luis Ramiro o Diego Cantero de Funambulista.

Precio: Desde 25 €.**HOMBRES G**

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Viernes, 7 de agosto, a las 22:30. CONCIERTO

En 2019 se publica «Resurrección», un álbum de estudio de la banda tras más de tres años de proceso de grabación y nueve años desde la publicación de su último disco. La canción «Con los brazos en cruz» es la de más ritmo y cuenta con la irreverencia característica de la banda. El segundo single «Confía en mí» es una balada romántica también muy característica.

Precio: Desde 40 €.**FERNANDOCOSTA**

PLAZA DE TOROS EL BIBIO

Sábado, 8 de agosto, a las 22:30. CONCIERTO

Es el máximo exponente de la última hornada de artistas que está tomando el relevo en la escena rap del país. Con poco más de dos años de carrera, ha dejado una profunda huella en el público con el lanzamiento de su primer trabajo de estudio «Yípiyou».

Precio: Desde 22 €.



La excelencia en el escanciado eléctrico



Faustino Roque, presidente de Radio Taxi Villa Jovellanos.

RADIO TAXI VILLA JOVELLANOS, UNA EMPRESA DE REFERENCIA

Su presidente, Faustino Roque, analiza la situación actual y el incierto futuro que vendrá tras la pandemia

Radio Taxi Villa Jovellanos (Los Verdes) es la mayor cooperativa de taxistas de Asturias. Una empresa, fundada en los años 80, que ofrece a sus clientes profesionalidad, rapidez, eficacia, garantía y seguridad en la prestación de todos sus servicios de traslados. Integrada por una flota de 157 vehículos, funciona todos los días del año, las 24 horas. Faustino Roque, presidente de la junta directiva, analiza cómo se han ido adaptando a los nuevos

tiempos con un sistema informático de los más avanzados y, sobre todo, la difícil situación que están viviendo en la actualidad.

¿Cuál es el funcionamiento de Radio Taxi Villa Jovellanos?

Tenemos una centralita donde se receptionan todas las llamadas, las cuales insertamos en un programa de gestión de flotas, el cual distribuye automáticamente los servicios al vehículo más cercano a la solicitud del cliente, que está controlado vía GPS,

lo que permite atender más llamadas telefónicas, ya que se elimina la utilización de la voz y se libera a las teleoperadoras de esa labor.

¿Cómo se han ido adaptando a las nuevas tecnologías?

Fuimos la primera empresa de recepción de llamadas para el servicio de taxis a domicilio que se fundó en Xixón en 1983. Cuando empezamos, teníamos una radio emisora en cada coche y otra en nuestra central, ahí nos llegaban las llamadas y las distri-

buimos a los diferentes taxis. Eso funcionó así hasta 2004 cuando integramos los ordenadores que distribuían a quién se le asignaba cada servicio, el cual llegaba a los coches a través de una tableta. Unos años después, iniciamos nuestra era digital, en la cual pasamos a poder recepcionar llamadas incluso a través de servicios IP.

¿Han visto un cambio en las costumbres del cliente?

A pesar de los diferentes canales a través de los cuales se puede solicitar un servicio, el 99% de los clientes siguen llamando por teléfono. La aplicación puede resultar más útil para los que vienen de fuera, ya que la gente de Xixón prefiere llamar directamente porque les es mucho más cómodo.

¿Cómo ha afectado la pandemia al sector?

Los taxistas somos los primeros que detectamos la vibración de las necesidades de movilidad de una ciudad. Ahora mismo estamos en un momento de muchísima incertidumbre donde el futuro es muy incierto, no sabemos cómo evolucionará la salud y los daños colaterales que

«ESTE VERANO
HABRÁ MENOS
MOVILIDAD Y
LOS TAXISTAS LO
VAMOS A SUFRIR
DIRECTAMENTE»

provocará, sobre todo, económicos. Pasamos de tener una movilidad libre a estar confinados y ahora que estamos libres de nuevo, está el miedo y las restricciones a interactuar entre personas de una manera natural. Somos conscientes de que mientras exista esa incertidumbre

habrá menos movilidad, menos actividad económica y, por consiguiente, los taxistas lo vamos a sufrir directamente.

¿Y cómo se plantea el verano?

Pues muy incierto, las personas cuando están sanas y bien económicamente, lo que quieren es salir de casa, hacer actividades, relacionarse... Esa necesidad de movilidad, de ir rápido a un sitio, se ha paralizado y desaparecido, ya que los grandes eventos se han suspendido y la gente tiene que buscar otra manera de emplear su tiempo. Se está viendo que lo que buscan son lugares particulares donde se puedan reunir un grupo reducido, ya no exige una organización sino que lo hacen de manera particular y, por lo tanto, ya no existe ese reclamo para que mucha gente quiera ir a un mismo sitio.





La sablera de San Llorienzu custodiada pola Ilesia de San Pedru.

Una villa bien marinera

Xixón ufre la posibilidá d'esfrutar del Cantábricu al traviés de la decena sableres, pa toa triba gustos y públicos, distribuyíes per tol conceyu.

Xixón ye una ciudá enllena vida qu'irradia enerxía en caún de los sos requexos, conquistando a los sos visitantes, non namás con una espectacular ufierta cultural y gastronómica, sinon ta-

mién con una orografía marcada pola hestoria de los asentamientos asturios y romanos y pola influencia de la mary el viendo, faciendo de la so costa un enclave únicu nel que los cantiles entemécense

coles sos magnífiques sableres arrodiaes de rutes y vistas, simplemente, espetaculares

Con una gran tradición marinera, la villa de Gaspar Melchor de Xovellanos ufre la posibilidá d'esfrutar del mar

Cantábricu na decena sableres, pa toa triba de gustos y públicos, distribuyíes per tol conceyu, perafayaíces pa pasar un gran díi en compañía de familia y collacios.

Sablera de San Llorienzu

Probablemente la más popular de too Asturias, atópase en plenu epicentru de la ciudá, con unu llargor de kilómetru y mediu, ta flanqueada pola ilesia de San Pedru y pela desaguada del ríu Piles. Con un espetacular paséu marítimu, conoció popularmente como El

Muriu, esta sablera ye'l llugar perfectu pa dase un calumbón o esfrutar del surf.

Sablera Poniente

Asitiada xunta'l Puertu Esportivu, ye una sablera bien sele y abellugada cuando sopla'l vientu del nordés. Recuperada na década de los 90, esti espaciu yera yá un enclave balneariu metanes del sieglu XIX. Les sos agües calmes son perfectes pa nalar y pal bañu de los más piqueños, que disponen d'una fastera de xuegos nel mesmu sable. Amás, la sablera de Poniente

ye accesible dafechu a presones con movilidad amenorgada, qu'atopen equipamientu afechu y áries reservaes pa ellos.

Sablera L'Arbeyal

Allugada na fastera oeste de la ciudá, xunta'l puertu d'El Musel y ente los barrios de La Calzada y El Natahoyo, esta sablera tuvo bien de tiempu en desusu por mor de lal mala traza na que s'atopaba pola so cercanía cola industria de la fastera. Metanes de los 90 sufrió una gran anovación que la convirtió nuna preciosa sablera onde prauti-



Sablera de Peñarrubia, arrodiada de cantiles d'un importante valor xeolóxicu.



car múltiples deportes acuáticos y que, como incentivu, cunta con un perampliu aparcamientu.

Sablera El Rinconín

Nel estremu oriental del paséu marítimu. Pue llegase a ella andando, siguiendo'l paséu que bordia la mariña. Ye perfecta pa la práctica de la pesca somarina pesa'l ronchel. Esta ye la única sablera de Xixón na que se permite l'acesu con perros

demientres tol añu.

Sablera Peñarrubia

Ye la primera de les sableres rurales qu'hai na fastera este de la ciudá. Nuna redolada privilexada, arrodiada d'altos cantiles d'importante valor xeolóxicu, apórtase a ella pela carretera de La Providencia o siguiendo la sienda mariniega El Rinconín-La Ñora. Ye un bon abelugu pa bañistes aficionaos al nudismu y naturismu, asina comu pa los

amantes del bucéu o la pesca somarina.

Sablera Serín

Una guapa sablera virxe, abierta al mar Cantábricu, con bellos cantiles y escasa arribación de visitantes por mor de la dificultá p'aportar a ella poles sos enllargaes bargues. Perafayaiza pa pasar una xornada sele o esfrutar del nudismu.

Sablera La Cagonera

Una calina allegante a la

sablera Serín y antiguu abellugu de barques de pescadores, el mediu de tresporte perfectu col qu'aportar por cuenta de la orografía del tearén, lo qu'enzanca enforma'l so acesu.

Sablera La Ñora

Asitiada na desaguada del ríu Ñora, ye una sablerina de bon acesu, iperafayaíza para dir andando dempués de percorrer la sienda mariniaga que llega dende

la sablera d'El Rinconín o la de La Llorea. Un espaciu únicu pa practicar actividaes náutiques, rápel o esguilada.

Sablera Estaño

Acullá de La Providencia, a cinco kilómetros de Xixón, atópase esta cala de sable doráu y en forma de tómbolu, con una peña central qu'estrema la sablera en dos marxes, siendo más recomendable'l bañu nel llau esquierdu, pesía'l el

so fondu de pedreru. Na sablera d'Estaño destaca'l pozu del Cura», una piscina natural llabrada na roca.

Sablera Los Mayanes

Aópase al final de la sablera de San Llorienzu pel so marxe drechu. Ta formada por margen derecho. Está formada por roques, regodones y una superficie bien variable en función de les mareas.



Vista aérea de les perguapes sableres de Serín y La Cagonera.



IDEAL A CUALQUIER HORA DEL DÍA

CAFÉ BAR 180 GRADOS

En pleno barrio xixonés de El Llano, se encuentra este café bar, regentado desde hace ocho años por Celso Javier Alenza. Un lugar ideal para disfrutar de un rato agradable y desconectar, desde primera hora de la mañana hasta bien entrada la madrugada, tomándose un café o una copa bien preparada, acompañada de la mejor música en un ambiente tranquilo. El local, recién reformado, es el sitio perfecto para

los amantes del fútbol, que pueden disfrutar de su pasión en sus múltiples pantallas mientras pican algo de su amplia variedad de raciones o degustan una de sus exquisitas hamburguesas.

Su espectacular terraza es uno de sus mayores reclamos, con la llegada del verano se convierte en un punto de encuentro para disfrutar de un vermú a media mañana, acompañado de un delicioso pincho, o para saborear

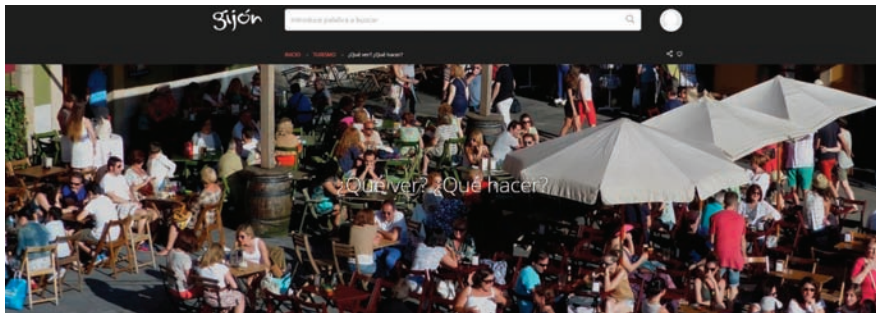
Dirección: Avda. Gaspar García Laviana, 73. Xixón.

Tlfno. 984 152 541.

Horario: De lunes a jueves de 07:00 a 03:30; viernes, de 07:00 a 05:30; sábados, de 08:00 a 05:30; y domingos, de 08:00 a 03:30.

sus deliciosos batidos o copas de helado. Con un trato cercano, amable, familiar y, sobre todo, profesional, el 180 Grados se convierte en un local de paso obligado a cualquier hora del día.





INFORMACIÓN TURÍSTICA OBJETIVA Y DE CALIDAD

<https://www.gijon.es/es/turismo>

La web del Ayuntamiento de Xixón ofrece una información turística imprescindible no solo para los visitantes, sino para los propios xixonenses.

De hecho, el acceso a la información ofrece tres posibilidades diferenciadas: **Descubrir Gijón/Xixón, ¿Qué ver? ¿qué hacer?**, y **Preparar la estancia**.

Cada una de ellas nos ofrece una auténtica guía, por ejemplo, en la de **Descubrir Gijón / Xixón**, nos ofrece entre

otras posibilidades un plan para tres días: El primero, Cimavilla y la mar, el segundo Del Botánico a El Molinón, y el tercero Museos, sendas y confiterías.

El de **¿Qué ver? ¿qué hacer?** por ejemplo, propone Xixón como destino gastronómico, recoge una interesante agenda, propuestas de Xixón activo, rutas verdes, visitas en familia, compras, deporte, espacios visitables... y cada una de esas secciones perfectamente desarro-

lladas.

En **Preparar la estancia** nos ofrece información turística, alojamientos, tours virtuales, preguntas FAQ, destino sostenible, destino accesible, turismo con mascotas, información práctica... todo lo necesario para sacar el máximo rendimiento a la ciudad.

Una información tan objetiva y de tanta calidad, que será muy útil hasta para que los propios xixonenses conozcan todo lo que su ciudad puede ofrecer.



GRESILVA

Tecnología patentada y respetuosa con el medio ambiente

¡Asados a la brasa sin llama, sin carbón y sin piedra volcánica!




Pide una demostración

- Cocina simultáneamente carne e pescado sin mezclar sabores
- Mano obra reducida
- Humo reducido

Inventos Patentados y Marca Registrada

DISTRIBUIDOR OFICIAL EN ASTURIAS



García Rodríguez Hnos.
HOSTELARÍA Y LAVANDERÍA

GIJÓN www.grh.es

Avdo. Constitución 54 33207 Gijón | Asturias | España
Telf. 985 355 056 | Fax. 985 357 246 | grgijon@grh.es

Pídanos presupuesto sin compromiso | **Venga a conocerla a nuestras instalaciones**

GRESILVA[®]

a new grilling
concept



ecológico

Innovación en parrillas

¡Asados a la brasa sin llama, sin carbón
y sin piedra volcánica!



Inventos Patentados
y Marca Registrada



www.gresilva.com

Marca de
Calidade
em S.C., S.R.L., S.R.L.,
L.L.F.R., N.L. e DE



GAS-FIRED
C  US
LISTED
MH49781

C  US
LISTED
Commercial Cooking Appliances
E33244

Lisboa
+351 219 628 120

Porto
+351 229 829 947/8

mail
gresilva@gresilva.pt

Lisbo20²⁰

PORTUGAL
2020



gas
tro
no
mía

A disfrutar de la parrilla

El sabor que dan las brasas es incomparable, las carnes se asan lentamente quedando tiernas por dentro, pero crujientes en su exterior. Sin duda el fuego realza su sabor haciendo que se nos haga agua la boca. Y más aún si compartimos estas ricas elaboraciones en compañía. Ya sean de mariscos, pescados o de carnes, las parrilladas triunfan siempre en la mesa.



¿Un homenaje parrillero?

CASA JULIO, PARRILLA-SIDRERÍA. Xixón

Dirección: Río Eo, 56 / **T.** 985 165 280

Horario de cocina: 13:00 a 16:30 y de 20:00 a 00:30

Descanso: No cierra

Sugerencias: brocheta de cerdo ibérico con tacos de queso provolone y salsa de soja agri dulce



Impresionante parrilla en Granda

EL CARBAYU, SIDRERÍA-PARRILLA. Xixón

Dirección: Camín del Carbayu, 78 / **T.** 985 137 907

Jefa de cocina: Sandra Morán

Horario de cocina: 11:00 a 17:00 y de 20:00 a cierre

Descanso: No cierra **Sugerencias:** Chuletón, cordero a la estaca lubina salvaje al horno, bonito del norte, callos caseros



Más de 40 años los avalan

EL SAÚCO, SIDRERÍA. Xixón

Dirección: Valencia, 20 / **T.** 985 398 330

Jefes de cocina: Víctor Dos Reis y Pablo Sánchez

Horario de cocina: 12:00 a 24:00 horas

Descanso: Miércoles / **Sugerencias:** Cochinillo, arroz con bugre, pescados y mariscos, cuentan con cetárea propia



Para disfrutar del verano

EL PRAO DEL SOL, BAR-RESTAURANTE-CHILL OUT. Xixón

Dirección: Carretera de La Providencia 28-24 / **T.** 985 132 082

Jefe de cocina: Pablo Coto / **Horario de cocina:** Lunes a miércoles de 11:00 a 16:00 y de 20:00 a 24:00. Fines de semana el horario es continuo. **Descanso:** No cierra / **Sugerencias:** Degustación de carnes, vacío, picaña, entrecot, costilla, chuletón, vaca rubia



Lugar de parrilla por excelencia
PARRILLA MUÑO Y PARRILLA MUÑO PONIENTE. XIXÓN

Dirección: Feijóo, 33 (Muño) y Avda. Juan Carlos I, 42 (Muño Poniente)
T. 985 336 080 (Muño) y 985 317 286 (Muño Pte.)
Jefa de cocina: Inés Meana / **Horario de cocina:** De 13:00-16:00 y de 19:00-00:00
Descanso: Martes / **Sugerencias:** carnes y pescados frescos



Expertos en parrilla y en producto
SIDRERÍA ALBERTO BRASA Y MAR. XIXÓN

Dirección: Decano Prendes Pando, 8 / **T.** 984 839 926
Jefe de cocina: Alin Florin
Horario de cocina: De 11:00 a cierre
Descanso: No cierra
Sugerencias: pescados y carnes a la parrilla



Referente en el Barrio de la Sidra
PARRILLA ANTONIO I, SIDRERÍA. XIXÓN

Dirección: Roncal, 1 / **T.** 985 154 973 / **Jefa de cocina:** Margarita Mosquera / **Horario de cocina:** De 13:00-16:30 y 20:30-00:30 h / **Descanso:** No cierra / **Sugerencias:** cachopo de la casa, tablón marinero, plato parrillero, chuleton de Angus



Un emblema del oriente
CABAÑÓN, LLAGAR-SIDRERÍA. NAVES DE LLANES, LLANES

Dirección: Naves de Llanes s/n **T.** 985 407 550 / **Jefe de parrilla:** Jacinto Vela / **Horario de cocina:** 13:00 a 16:00 y de 20:00 a 23:30 / **Descanso:** No cierra en temporada alta / **Sugerencias:** excelente cocina casera asturiana como fabada, pitu caleya, bacalao a la llanisca o unos cachopos espectaculares

Elaborada SOLO con manzana asturiana

SIDRA NATURAL
El Duque
GIJÓN

T. 630 440 262
CASTIELLO - GIJÓN (ASTURIAS)
www.sidraelduque.es



UNA TIENDA MUY DE BARRIO

LA ESIPIGA DEL POLÍGONO

Después de 25 años trabajando en el negocio, Carmen Fernández, decidió coger las riendas de lo que todo el mundo llama la panadería y convertirla en lo que siempre fue, una tienda de barrio, en la que, aunque el pan sigue siendo su fuerte, incluido el auténtico pan de leña, se pueden encontrar empanadas de todo tipo, incluso galletas; productos asturianos y otros más exclusivos como las anchoas de Revilla o la cecina de Cebón, pero, sobre todo,

tienen casi de todo para cubrir cualquier urgencia, son, como reconoce felizmente Carmen, “las salvadoras del Polígono”, a las que se ha sumado, recientemente, un nuevo miembro, su hijo Adrián, que ha empezado a trabajar en la tienda.

En esta nueva etapa llena de ilusión cuentan con la fidelidad de sus vecinos a los que se han ganado a pulso con su amabilidad, profesionalidad y cercanía. Su compromiso con ellos es tal que, siempre que

Dirección: C/ Puerto Tarna, 11. Xixón.

Tlfno. 985 163 222.

Horario: De lunes a viernes de 08:00 a 15:00 y de 17:00 a 20:00. Sábados y domingos, de 08:00 a 15:00.

pueden, colaboran en las actividades que desarrollan en el barrio. Sin ir más lejos, durante el confinamiento, pusieron en marcha un servicio a domicilio para que los mayores no tuviesen que salir de casa. La Espiga del Polígono es un negocio que vive por y para sus vecinos.

La spiga *del Polígono*

Pan sin gluten
Mantequilla ecológica
Quesos asturianos
Embutidos asturianos de Quirós
Empanadas de bacalao, de pulpo, de zamburiñas...
¡Y mucho más!

Calle Puerto Tarna, 11. Xixón. Tel. 985 163 222



El cerru de Santa Catalina cola badea de San Llorienzu al fondu.

Una historia por descubrir

La ciudad alberga una gran variedad de museos que permiten conocer sus orígenes romanos, sus costumbres y tradiciones, su naturaleza y sus obras de arte.

Xixón ofrece a los amantes de la cultura y de la historia, una amplia variedad de museos a través de los cuales descubrir sus orígenes, empezando por sus restos arqueoló-

gicos, que configuran un valioso testimonio tanto de la cultura castreña original como de la relevancia que tuvo la ciudad, hace más de dos siglos, durante la época de ocupación del im-

perio romano. De aquel periodo, se conservan numerosas piezas y vestigios que, hoy en día, se pueden contemplar y que componen lo que se conoce como la ruta del «Xixón Romano».

Parque Arqueológico Natural de la Campa Torres

En el cabo Torres, a siete kilómetros del centro de Xixón, y en el flanco oeste de su bahía, se sitúa el Parque Arqueológico-Natural de la Campa Torres. Inaugurado en 1995.

Se trata del recinto fortificado marítimo de mayores dimensiones de toda la costa de los astures. Su origen, según sus investigadores, se sitúa en torno a los siglos VI-V a.C. y estuvo ocupado por gentes dedicadas principalmente a la metalurgia (cilúrnigos). Posteriormente, en el siglo I d.C. fue romanizado y conocido por las fuentes clásicas con el nombre de *oppidum Noega*. Con la fundación de la ciudad romana de Xixón, a comienzos del siglo II d.C., en el actual

barrio de Cimavilla, el castro se fue despoblado gradualmente hasta su desaparición.

Las instalaciones se componen de tres edificios principales: recepción, museo y faro. El primero se encuentra a la entrada del yacimiento y sirve para la acogida de los visitantes además de presentar una exposición sobre la arqueología del concejo. El museo, en el extremo norte del castro, aprovecha en parte un antiguo emplazamiento de artillería de costa. Cuenta con una exposición permanente, sala de exposiciones temporales, talleres y salón de actos. En la exposición permanente se hace un recorrido por la historia del poblado desde sus orígenes hasta época romana. Se muestran restos materiales procedentes de las excavaciones así como maquetas,

textos, reproducciones e imágenes ilustrativas.

El recorrido finaliza en el Faro del Cabo Torres, construido en 1923. En la planta baja se sitúa una exposición permanente sobre la historia de este edificio portuario, del cabo Torres y de su fondeadero.

En el piso superior se encuentra la Biblioteca y Centro de Documentación “Manuel Fernández-Miranda”, así como la oficina administrativa del área de Arqueología del Ayuntamiento de Xixón, desde donde se coordina la actividad arqueológica del concejo.

Además, el Parque cuenta con un itinerario arqueológico, un observatorio de aves y un mirador con unas vistas increíbles de la costa. El itinerario arqueológico discurre a través de trece puntos de observación en los que se identifican los elemen-



Parque Arqueológico
Natural de La Campa Torres

tos más significativos del poblado (foso, contrafoso, muralla y viviendas).

Horario: De martes a domingo de 10:30 a 19:00.

Entrada gratuita.

Museo Termas Romanas de Campo Valdés

El museo de las Termas Romanas de Campo Valdés, inaugurado en 1995, es un equipamiento próximo a la costa, situado en el corazón de la ciudad antigua de Xixón y concebido como un museo de sitio. A un paso de las termas encontraremos la estatua de César Augusto, el gran conquistador de estas tierras. Sus objetivos principales son la protección, conservación, investigación, divulgación y presentación didáctica de los restos recuperados en las excavaciones ar-

queológicas.

La visita al museo se divide en dos áreas. Una zona informativa ofrece una visión completa de las termas en el mundo romano y sobre el funcionamiento e historia de las termas públicas de Xixón. El recorrido continúa por el pasillo, donde una vitrina corrida muestra los materiales arqueológicos más representativos recuperados en las excavaciones tales como materiales constructivos, cerámicas, vidrios, restos óseos, etc. Una maqueta del sistema de calefacción (hipocaustum) permite comprender su funcionamiento.

A continuación, se inicia la visita por las termas a través de una pasarela que reproduce la circulación interior de las termas y permite observar las estancias originales de los baños. En primer lugar se encuentran las columnillas de ladrillos

redondos de la sala de sudoración "sudatio". Después de subir la escalera, se accede al pasillo central, y se pueden ver las estancias del primer edificio termal o vestíbulo "apodyterium", la sala fría con la piscina "frigidarium", la sala templada "tepidarium" y la sala caliente "caldarium". Entre los objetos que podemos observar, se conserva in situ un sarcófago de piedra y una tumba de lajas, elementos representativos de la necrópolis que se ubicó en este espacio en época medieval.

Horario: De martes a domingo visitas con reserva previa a las 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 17:00 y 18:00h, con un máximo de 8 personas cada hora. Reservas en el teléfono 985 185 151.

Entrada gratuita.

Museo Villa Romana de Veranes

La Villa Romana de Veranes, conocida desde antiguo como Torrexón de San Pedro, se abrió al público en 2007 y está próxima a la antigua ruta romana que comunicaba estos territorios con su capital, Asturica Augusta (Astorga).

La visita al yacimiento se realiza a través de un camino enlosado que desciende hasta el



Muséu Termas Romanas de Campo Valdés

monumento. Antes de iniciar el descenso, el visitante puede detenerse a contemplar la perspectiva que ofrece el entorno del yacimiento y reparar en la posición privilegiada de la villa romana, situada a media ladera y orientada al mediodía.

Los restos arqueológicos que actualmente se pueden visitar en Veranes, pertenecen a la pars urbana de un gran establecimiento de tipo villa que se construyó en el Bajo Imperio (s. IV d. de C.) sobre las primitivas ruinas de un asentamiento rústico alto imperial de considerable relevancia. Esta gran casa señorial, perteneciente a un notable propietario,

que seguramente se llamaba Veranius, presenta tres fases de reforma y ampliación arquitectónica que se desarrollan a lo largo del siglo IV d. de C. La mansión continuó en uso hasta el siglo V d. de C.

El conjunto se organiza en cuatro terrazas excavadas en la ladera que se extienden por una superficie aproximada de una hectárea. La entrada principal de la villa está en el flanco oeste y da acceso al patio norte. La configuración de los espacios permite suponer que el recorrido ceremonial que realizaban los visitantes de la villa se iniciaba en la entrada del patio norte por donde se accedía a la gran

logia abierta al mediodía cuyo recorrido conducía a las salas principales de representación.

Este recorrido se apoya con una video-guía de uso individual, disponible en la recepción del museo, que recrea los muros y las dependencias originales de la villa y proporciona una visión más completa del antiguo edificio de la villa de Veranes.

Horario: De martes a domingo y festivos, de 10:30 a 19:00h. Todos los viernes de julio y agosto, se realizarán a las 12:30, visitas guiadas de una hora de duración con un mínimo de 5 personas y un máximo de 10. Reservas en el teléfono 985 185 129.



Museu Villa Romana de Veranes



Interior del Jardín Botánico Atlántico

Entrada gratuita.

Xixón no es solo historia, también es una ciudad sostenible y amante de la naturaleza, donde poder respirar aire puro en sus espaciosos parques, encabezados por el colosal Jardín Botánico Atlántico que, junto al Acuario, se han convertido en lugares de paso obligados para todos aquellos que visitan la ciudad. Además, a escasos metros del Jardín Botánico se encuentra Laboral Ciudad de la Cultura, un complejo único, que merece la

pena recorrer para descubrir más sobre esta singular joya arquitectónica.

Jardín Botánico Atlántico

Este museo natural cuenta con más de 30.000 plantas de 2.500 especies diferentes en un entorno de 25 hectáreas, de las cuales 16 están abiertas al público. Sus colecciones se encuentran distribuidas en cuatro áreas temáticas, con el océano Atlántico como hilo conductor, que permiten conocer las

plantas utilizadas por el hombre en el Viejo y el Nuevo Mundo, así como viajar entre dunas, marismas, bosques boreales, y recorrer un jardín de más de 150 años de antigüedad.

También cuentan con algunos bosques naturales, maduros y bien conservados, integrados en el recinto como son la Aliseda del río Peñafancia y la Carbayera del Tragamón con sus robles centenarios.

El Jardín Botánico posee una casería rural tradicional asturiana,

la Quintana de Rionda, formada por la Casa, la Cuadra, el Llagar, el Molino y la Panera, recuperados y habilitados como museos para completar información sobre las colecciones.

Horario: De lunes a domingo visitas con reserva de 10:00 a 15:30 horas y de 16:00 a 21:00 horas, permaneciendo cerrado de 15:30 a 16:00. El aforo será limitado en cada franja horaria. Además, desde el 23 de junio, se podrán hacer visitas guiadas con un aforo máximo de 8 personas. Para más información, en el telé-

fono 985 185 130

Precios: Menores de 12 años, gratis. De 12 a 26 años y mayores de 65, 1.80 €. Adultos, 2.90 €.

Laboral Ciudad de la Cultura

Laboral Ciudad de la Cultura es el resultado de un proyecto de transformación que el Gobierno del Principado de Asturias acometió en 2001 con el fin de dar nueva vida al edificio de la antigua Universidad Laboral de Xixón. El proyecto vio la luz en marzo de 2007, con la clara intención de crear una

ciudad cultural del siglo XXI, abierta y plural, en la que hay espacio para todo tipo de espectáculos y propuestas de ocio.

Para ello, se ha buscado al edificio nuevos usos, siendo ya utilizados la mayoría de sus 130.000 metros cuadrados construidos, por los que, a diario, pasan más de 4.000 personas. Entre sus servicios se encuentra un teatro, un centro de arte, un conservatorio de música, una escuela superior de Arte Dramático, varias facultades de la Universidad

Iglesia ubicada en el patio central de Laboral Ciudad de la Cultura



de Oviedo...

La fachada principal cuenta con un arco de entrada rematado en forma de torre, que rememora los arcos de triunfo romanos. Nada más cruzar la puerta, se accede a un patio rectangular rodeado por columnas de granito de diez metros y medio de altura. La disposición del patio genera un vivo contraste entre las imponentes masas de las columnas y la pequeña abertura que dejan en su centro, abierta al cielo.

El patio agrupa los edificios más representativos del conjunto y se convierte en un espacio de paso obligado, verdadero corazón del edificio. Su torre se ha convertido en el símbolo más destacado de la Laboral, desde cuyo mirador se puede disfrutar de unas vistas espectaculares de todo Xixón. En el mismo patio, se encuentra una imponente Iglesia que es, desde el punto de vista arquitectónico, una pieza de singular interés en la que destaca su gran cúpula elíptica y la profusa ornamentación exterior. Es un espacio en el que conviven los usos artísticos y expositivos.

Horario: Todos los días de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 18:00. Aforo limitado. Las visitas

guiadas, de una hora de duración aproximadamente, se realizarán de lunes a domingo a las 12:00 y a las 17:30. En estas visitas se recorre la plaza, jardines, teatro, sala de pinturas y antiguas cocinas.

Precios: La entrada al edificio es gratuita, pero si se quieren recorrer los diferentes espacios anteriormente citados, hay que adquirir la entrada para la visita guiada por 4.50 €; los niños menores de 3 años tienen acceso gratuito. Además, existe la posibilidad de adquirir una entrada conjunta para la Laboral y el Jardín Botánico por 5.50 €.

Acuario Bioparc

Este espacio sumerge a los visitantes en un recorrido por 60 acuarios de agua dulce y salada que le permi-

tirán conocer al detalle la flora y la fauna de los mares del mundo, quedando atrapados por el colorido y la biodiversidad de sus 12 ecosistemas y más de 2 millones de litros de agua para recrear la vida en los ríos, la costa Cantábrica, el mar Caribe, los océanos Pacífico e Índico, el mar Rojo, el océano Índico Africano, el océano Atlántico Sur y el océano Atlántico Subtropical.

Durante la visita, se podrán descubrir animales como los salmones, las anguilas, los estuaciones, las morenas, las rayas, los tiburones toro, musola y gris, que conviven en el Acuario de Xixón junto a las tortugas bobas. Pero, estos sólo son algunos de los 4.000 animales de las 400 especies que se podrán ver durante

Una imagen del Acuario de Xixón





Creciendo contigo desde 1985

TENEMOS LA MEJOR TARIFA EN FIBRA Y TELEFONÍA
¡CONSÚLTANOS!

**FIBRA
100MB
20,90€**
/MES

**FIBRA 100MB
+MÓVIL 12GB
29,90€**
/MES

**FIBRA 300MB
+MÓVIL 24GB
34,90€**
/MES

Productos Informáticos

TPV Hostelería y Comercio

Servicio Técnico

Reparación Pcs y Portátiles

Reparación Móviles y Tablets

Recuperación de Datos

Altas Fibra y Telefonía

📍 C/ Daniel Cerra, 38 | 33213 Gijón

📞 985 316 622 ✉️ informatica@amr.es

📱 684 635 236 🌐 www.amr.es



Varios locomotores y vagones nel Museu'l Ferrocarril

la visita.

Horario: Todos los días de 10:30 a 20:00. Aforo limitado. Las taquillas y el acceso a la instalación se cierran siempre una hora antes de la hora de cierre del Acuario.

Precios: Menores de 3 años, gratis. Personas con discapacidad, 7 €. Niños de 3 a 14 años, 7,50 €. Mayores de 65 años, 10 €. Adultos, 15 €.

Museo del Ferrocarril

El Museo del Ferrocarril abrió sus puertas en 1998 y, actualmente, cuenta con una de las colecciones ferroviarias más importantes de España. Está dedicado a la conservación, inves-

tigación y difusión de la historia industrial de Asturias, cuyo elemento vertebrador fue el ferrocarril. El museo conecta la historia nacida con la Revolución Industrial con el presente y actúa así como un importante elemento dinamizador de la cultura local y asturiana.

El museo se ubica en el barrio obrero del Natahoyo, cuyo origen, a finales del siglo XIX, tuvo mucho que ver con la edificación en 1874 de la terminal del Ferrocarril del Noroeste, actual edificio principal del museo. El total de espacio dedicado comprende tres edificios y una amplia playa de vías, con un

total de más de 14.000 metros cuadrados. De ellos 10.000 integran la exposición permanente y, en el resto, se ubican la zona administrativa, centro de documentación, sala de exposiciones temporales, sala de actividades, taller de restauración, de reserva y espacios verdes.

El museo organiza exposiciones temporales dedicadas a los ferrocarriles y el patrimonio industrial, así como otros temas que complementan los contenidos de la exposición permanente. Además, cuenta con un centro de documentación que reúne un valioso conjunto de testimonios gráficos y documentales, funda-

mental para el conocimiento del mundo del ferrocarril. Los contenidos se estructuran en una serie de unidades temáticas que muestran la historia social, económica, tecnológica e industrial asociada al mundo del ferrocarril en Asturias, cuya red fue una de las más densas de España.

La colección del museo está formada por más de dos mil piezas, de ellas, más de un centenar son material móvil, es decir, locomotoras, vagones y coches de hasta siete anchos de vía diferentes. Constituyen el mayor conjunto de material histórico ferroviario preservado de toda España. Además, se han conservado objetos relacionados con la labor ferroviaria como faroles, herramientas, o teléfonos. Entre las piezas, cedidas en su mayoría por empresas y entidades públicas colaboradoras, destacan las locomotoras de vapor y las relacionadas con los ferrocarriles mineros e industriales, dada la intensa vinculación de la economía asturiana con estos sectores.

Horario: De martes a viernes, de 10:00 a 19:00. Sábados, domingos y festivos, de 10:30 a 19:00.

Entrada gratuita.



Muséu del Pueblu d'Asturies

Fue creado en 1968 por iniciativa del Ayuntamiento de Xixón y la Cámara de Comercio, Industria y Navegación con el objetivo de conservar, estudiar y difundir la memoria del pueblo asturiano. El museo coordina la Red de Museos Etnográficos para aunar los esfuerzos y recursos de otros museos similares.

El museo ocupa un recinto arbolado de 35.000 metros cuadrados y posee una charca de agua salobre, recuerdo de la marisma que en otro tiempo dominaba la desembocadura del río Piles. Este recinto constituye un

agradable espacio de ocio en el que tanto el museo como la ciudadanía organizan distintas celebraciones. Las colecciones se presentan al público en varios edificios, algunos de los cuales, como las casonas, el llagar, los hórreos y las paneras, constituyen en sí mismos una parte de la exposición.

La colección del museo comprende testimonios materiales e inmateriales y abarca contenidos muy amplios, por lo que se organiza en cinco áreas: museográfica, musical, fotográfica, documentación, oral.

Además, el museo desarrolla un amplio programa anual de actividades dirigido a todos los públicos que incluye

visitas guiadas, cursos, talleres didácticos y colonias de vacaciones, así como también eventos festivos y culturales relacionados con la sociedad tradicional asturiana y organizados en colaboración con la ciudadanía a través de entidades y asociaciones gijonesas y asturianas.

Horario: De martes a viernes, de 10:00 a 19:00. Sábados, domingos y festivos, de 10:30 a 19:00.

Entrada gratuita.

Museo Casa Natal de Jovellanos

El museo fue inaugurado en 1971 en uno de los edificios más emblemáticos de la ciudad: la casa-palacio de finales del siglo XVI en la que nació y vivió el ilustrado Gaspar Melchor de

Jovellanos. Su principal misión consiste en la difusión, conservación e investigación del patrimonio artístico municipal además de conmemorar la figura y la obra de Jovellanos.

El edificio es una casona asturiana, estructurada en dos torres cuadradas laterales unidas por un cuerpo rectangular central con un patio interior de acceso a las diferentes dependencias. La exposición permanente ofrece un recorrido por el arte asturiano de los siglos XIX y XX, así como una interesante representación de las principales escuelas artísticas europeas de los siglos XVII y XVIII. Dos de sus salas están dedicadas a Jovellanos, y en ellas se exponen mobiliario y objetos personales además de

algunas piezas de su colección artística.

El Museo conserva la colección artística municipal compuesta por más de 3.000 obras, entre pinturas, esculturas, dibujos, grabados, ilustraciones, fotografías y obras en nuevos soportes. En su formación y desarrollo tienen singular importancia las donaciones y legados efectuados por coleccionistas y artistas locales, entre los que destaca Alberto Paquet, el matrimonio Lledó-Suárez, Julia Alcayde y, en época más reciente, Antonio Suárez o Rubio Camín.

Horario: De martes a viernes, de 09:30 a 14:00 y de 17:00 a 19:30. Sábados, domingos y festivos, de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 19:30.

Entrada gratuita.



Interior del Museo Casa Natal de Jovellanos



Sidra Shop

www.lasidra.as/tienda

La tienda online de sidra

- Sidras internacionales de más de 10 países
- Sidras de importación difíciles de encontrar
- Envío eficaz
- Pago seguro





LA HÍPICA NO FALTARÁ A SU CITA CON LA CIUDAD DE XIXÓN

El Club Hípico Astur acogerá seis concursos de saltos, que se celebrarán entre los meses de julio y agosto.

Ante la cancelación del Concurso de Saltos Internacional de Las Mestas por la actual situación sanitaria, Xixón no ha perdido el tiempo a la hora de seguir apostando por la hípica y celebrará seis concursos, integrados dentro del proyecto *Xixón Horse Jumping*, que tendrán lugar entre los meses de julio y agosto en el Club Hípico Astur (CHAS).

Del 3 al 5 de julio tendrá lugar la primera

prueba, un concurso nacional de tres estrellas. Posteriormente, entre el 9 y el 12 de julio tendrán lugar dos concursos, uno nacional de tres estrellas y otro, de caballos jóvenes. Por último, los días 14 y 15 de julio se celebrará un curso intensivo impartido por el jinete asturiano Sergio Álvarez Moya.

La idea es traer a la ciudad el mayor número posible de participantes,

alrededor de 300 caballos y 120 jinetes y amazonas por cita. Por otro lado, la organización ha decidido establecer un aforo máximo de 2.500 personas que podrán seguir los concursos presencialmente cada día. El abono para todas las pruebas se puede adquirir por un precio de 12 euros, mientras que si se opta por comprar un abono solo para los concursos de julio, el precio es de 5 euros.

I CARRERA DE OBSTÁCULOS NOCTURNA

Se celebrará el 25 de julio en la playa de Poniente y tendrá, además de la competición, una categoría familiar.

El día 25 de julio, la playa de Poniente será el escenario de la primera carrera de obstáculos nocturna de Xixón. En esta ocasión y para poder seguir los protocolos de seguridad, la carrera se disputará en modo contrarreloj.

Para no poner en riesgo la salud, en los obstáculos de suspensión habrá gel hidroalcohólico en cada carril para usarlo antes de atacar el obstáculo y solo habrá un intento en cada obstáculo para evitar taponos. En cuanto al resto de obstáculos serán pulverizados con líquido desinfectante cada vez que pase un corredor.

La prueba consta de dos categorías. Por un lado, habrá una carrera familiar, que arrancará a las 21:30 y que tendrá un recorrido de 3km y más de 15 obstáculos para que, tanto grandes como pequeños, disfruten de una experiencia inolvidable.

A las 22:15, arrancará la competición con la playa completamente a oscuras y con salidas contrarreloj para tratar de superar un recorrido de 6km y 30 obstáculos, entre los que se entremezcla arena, agua y asfalto. Los participantes saldrán de 3 en 3 y en intervalos de 1 minuto, con tres carriles de paso



en cada obstáculo para que la distancia de seguridad esté garantizada.

Las inscripciones se podrán hacer hasta el día 22 de julio o hasta que se complete el número de plazas disponibles, a través de la web en www.nortea.es.

PRÓXIMOS PARTIDOS SPORTING DE XIXÓN



Albacete - Sporting
Jueves, 09/07/2020
19:30 horas



Sporting - Málaga
Lunes, 13/07/2020
19:30 horas



Extremadura - Sporting
Jueves, 16/07/2020



Sporting - Huesca
Lunes, 20/07/2020





DIETA ALTA EN ÁCIDO ÚRICO: ALIMENTOS QUE AYUDAN

UNA BUENA DIETA NOS APORTARÁ SOLUCIONES EFECTIVAS PARA ESTE PROBLEMA

El exceso de ácido úrico en el cuerpo debe controlarse, ya que de lo contrario los niveles altos pueden provocar enfermedades como ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, cálculos renales o gota. La última, por cierto, es precisamente la acumulación de este ácido en las articulaciones.

Esta sustancia, producida naturalmente por el cuerpo, es el resultado de la descomposición de las moléculas de una proteína

llamada purina, presente en algunos alimentos, como salchichas, bebidas alcohólicas, mariscos, tomates, champiñones, frijoles y algunas carnes. En situaciones normales, la purina se transforma en ácido úrico y la mayoría se elimina por los riñones. Sin embargo, puede suceder que esta sustancia se retenga en la sangre y cause estos problemas ya mencionados. Esto puede ocurrir debido a algún error metabólico, consumo excesivo de alimentos ricos

en purinas, interferencia por el uso de cualquier tipo de medicamento o vitamina, hipotiroidismo u obesidad.

Algunos signos que identifican la cantidad excesiva de este ácido en la sangre son: articulaciones dolorosas, hinchadas, de aspecto rojo o dificultades de movimiento.

DIETA PARA ÁCIDO ÚRICO ALTO

Así como el consumo de algunos alimentos puede contribuir a la acumulación



Sa
lú /
Sa
lud



de este ácido, otros pueden ayudar a eliminarlo del cuerpo porque son alcalinos. Sepa cuales son:

Alcachofa: esta es una de las plantas más eficientes para eliminar toxinas, ya que es altamente diurética, lo que evita la retención de líquidos.

Zanahoria: esta raíz versátil tiene un efecto alcalinizante, lo que significa que ayuda a eliminar las purinas y los cristales de las articulaciones.

Naranja: una de las mejores fuentes de vitamina C, la naranja también ayuda a reducir los cristales en las articulaciones.

Limón: Aunque el limón es

una fruta ácida, en nuestro cuerpo se vuelve alcalino. Esta es la razón por la que se usa tanto en recetas de desintoxicación y se recomienda beberlo junto con agua tibia, incluso en ayunas.

Cebolla: para aquellos que no evitan la cebolla en los alimentos, buenas noticias: actúa como un purificador en el cuerpo y reduce los triglicéridos.

Ajo: además de agregar sabor extra a los platos y de ser un poderoso antiinflamatorio, el ajo también actúa reduciendo las tasas de colesterol, presión arterial y ácido úrico.

Quinoa: otro superalimento que, además de tener una alta concentración de fibra, también contiene saponina, una sustancia que reduce el colesterol malo producido en el hígado.

Semillas de calabaza: no descarte esta parte de la verdura. Tiene acción diurética y, a través de la orina, se produce la eliminación del ácido.

Chia y linaza: estos dos superalimentos son fuentes ricas en fibra y omega 3, dos sustancias importantes para la reducción del colesterol malo (LDL) en la sangre y el control de la glucosa.



¿QUÉ ES LA FITOTERAPIA?

LA FITOTERAPIA CONSISTE EN EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES A TRAVÉS DE LAS ESPECIES VEGETALES Y SUS DERIVADOS

Esta ciencia nació casi con el hombre, ya que "desde la prehistoria éste ha aprendido a reconocer las plantas útiles para curar y ha transmitido ese conocimiento primero de forma oral y luego escrita

Y es que las plantas medicinales contienen compuestos químicos con capacidad terapéutica, siendo prácticamente la única forma terapéutica utilizada hasta el siglo XIX cuando empiezan a aislarse los primeros principios activos de las plantas y la síntesis sistemática de moléculas relegó a la fitoterapia a un segundo plano.

¿LAS PLANTAS TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS?

Las plantas medicinales son fármacos y como tales cuentan con efectos adversos si su administración no es controlada o se aplican en patologías para las que no están indicadas.

Al igual que ocurre con los fármacos convencionales, los principios activos de las plantas medicinales se unen a diferentes estructuras del organismo modificándolas. Si bien la concentración de estos principios suele ser baja en las plantas, también pueden producir cierta toxicidad o efectos no deseados.

No obstante, la concentración limitada de

principios activos hace que los efectos tóxicos sean menores y menos frecuentes que los de los fármacos de síntesis. Esto hace que los fitofármacos sean una buena alternativa en los trastornos leves en los que los fármacos convencionales no son eficaces o no son bien tolerados. Asimismo, puede complementar las terapias de enfermedades graves y sustituir a las empleadas en la prevención de afecciones leves, especialmente del aparato respiratorio, digestivo, genitourinario y dermatológico.

FALTA INFORMACIÓN

El principal problema al que se enfrenta la fitoterapia es la falta de información sobre la utilidad de las plantas medicinales y sus interacciones con otros fármacos, y este desconocimiento se presenta tanto en el paciente como en el profesional sanitario. El farmacéutico es el único especialista que recibe formación en esta especialidad. Es necesario un marco legal específico que regule la venta y aplicación de los fitoproductos, ya que existen muchas plantas medicinales de venta libre que se ofrecen en herbolarios sin un prospecto, indicación terapéutica, información sobre dosis, efectos adversos o datos sobre su calidad, mientras que los que se venden en la farmacia están respaldados científicamente.



VITALMED

Herramientas para la salud del futuro

WWW.VITALMED.ES

Tratamiento del dolor

PRP Antidolor



Parches antimareos



Psoriasis psoriasis



Ortopedia

Tobilera



Muñequera



Separador de dedos



Suplementos dietéticos

Cartilago



Taurina



Vitamina B



Selenio



Cúrcuma



Gota de caballo



Ser
vi
cios



FARMACIES DE GUARDIA XIXÓN

ABIERTES 24 HORES

FARMACIA LUACES

Jose De Las Clotas, 3
Teléfono: 985 342 861

FARMACIA BADES

Avda'l Llanu 57
Teléfono: 985 399 411

FARMACIA DE BEGOÑA

Paséu De Begoña, 7
Teléfono: 985 342 518

ABIERTES 9:30 A 22 HORES

Rotando a lo llargo'l mes

HOSPITALES Y CIENTROS DE SALÚ D'URXENCIES

HOSPITAL DE CABUEÑES

Los Prados, 395
Teléfono: 985 185 000

CIENTRU SALÚ EL LLANO

Calle Juan Alvargonzález, 95
Teléfono: 985 160 301

FUNDACIÓN HOSPITAL DE XOVE

Avda. de Eduardo Castro, 161
Teléfono: 985 320 050

CIENTRU SALÚ EL PARQUE- SOMIÓ

Av. Torcuato Fernández Miranda, 36
Teléfono: 985 134 400

CIENTRU SALÚ PUERTA DE LA VILLA

Calle Donato Argüelles, 20
Teléfono: 985 143 030

CIENTRU SALÚ LA CALZADA II

Simón Bolívar, s/n
Teléfono: 985 308 884



TELÉFONOS D'INTERÉS

EMERXENCIES POLICÍA LLOCAL

Teléfono: 092

BOMBEROS XIXÓN

Teléfono: 985 181 440

EMERXENCIES BOMBEROS

Teléfono: 080

OFICINES SALVAMIENTU SABLERES

Teléfono: 985 181 746

POLICÍA NACIONAL XIXÓN

Teléfono: 985 179 200

OFICINA TRÁFICU

Teléfono: 985 181 551

gijontaxi.es

985 16 44 44
16 22 22



En Asturias se bebe sidra

'DE PURA MADRE'

LA PRIMERA DEL AÑO

EDICIÓN LIMITADA

Recién salida de las entrañas
del tonel y sin trasegar.

En su punto exacto de pureza,
textura y sabor como nunca
antes habías probado.

Pídela así:

'DE PURA MADRE'



www.sidrajr.es

Carretera Nacional 632 N° 5321
33294 Cabueñes-Asturias-España
Teléfono: 661302889

cl. | PRODUCCIÓN LIMITADA
EMBOTELLADA POR SIDRA JR, S.L. C/TA. N.º 5321
C.P.: 33294-CABUEÑES-GIJÓN-ASTURIAS-ESPAÑA, R.E.A.º 50330
CONTIENE SULFITOS. 6% vol