

¡VAYA CANCHAS!

Mira todo lo que puedes hacer en ellas:

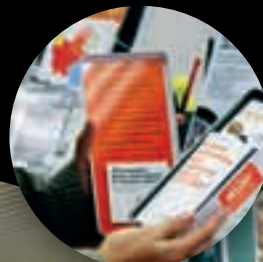


COMPARTIR

Si necesitas un lugar para reunirte, en las Canchas puedes reservar una sala.

CONTRATAR

productos financieros o recibir asesoramiento.



ELEGIR...

el proyecto social que sea más afín a ti.



TOMAR UN CAFÉ

En las máquinas servimos café de comercio justo.



LEER

El periódico, una revista, tu novela preferida... y puedes intercambiar libros.

DISFRUTAR

Por las tardes, en nuestro escenario suceden muchas cosas: cuentacuentos, magia, música, risoterapia, presentación de proyectos y entidades...

NAVEGAR

Chatea, compra entradas o busca información en los ordenadores o conéctate desde el tuyo (tenemos wi-fi).



FOLK EN BARCELONA

David Vila es un barcelonés de 37 años, técnico de laboratorio y de sonido, que iba “andando por la vida” cuando se cruzó con cantautores norteamericanos. Un chico de Virginia, otro de Nueva York, un joven de San Diego... Poco después formó parte de la Wild Turkey Band (1998-2004) y se puso a dar conciertos de música folk en fiestas y bares de Barcelona. David tiene ahora un nuevo proyecto musical entre manos, que ha llevado a la Cancha de Aribau: Vila's people. Cinco amigos le acompañan en esta aventura.

www.myspace.com/vilaspeople

BIENVENIDO A TU CASA

¿Sabes qué diferencia existe entre una VPO, una VPT y una VPP?, ¿conoces los aspectos fiscales sobre la cuenta vivienda? Aval, subvención, plan de pagos... Si te acaban de adjudicar una VPO y estás perdido entre estos términos, tranquilo. CAN quiere asesorar a sus clientes en un momento tan trascendental como éste, y por eso ha organizado en una decena de Canchas de Pamplona y sus alrededores unas charlas que explican todo lo que necesitas saber para afrontar los trámites que requieren la compra de una VPO. Además, después de esa charla general, CAN resuelve dudas particulares y entrega a los asistentes el ‘Manual de Vivienda Protegida’.

BURGOS [LA PAZ]

Nunca sabes qué te puedes encontrar en la Cancha de Burgos de la avenida La Paz.

se mueve

Unos días tienen suerte los más pequeños, como cuando **Judith García** les enseñó a elaborar esas coronas locas con material de reciclaje, o la cuentacuentos **Kolumelah** apareció... ‘Cuentaendo que es gerundio’. Pero en esta Cancha también hay espacio para quienes no son tan peques. Ellos pueden escuchar conciertos de jazz, charlas de economía o aprender a cuidarse la piel, con las consultoras de belleza independientes **Mary Kay**. En la foto, la Cancha de La Paz durante un concierto acústico de la compositora vitoriana **Cris Etxepare**.

¡VAYA CANCHAS!

¿Pero estas oficinas son un banco?



INIGO IBÁÑEZ

“SOMOS DEMASIADO ADULTOS”

Jesús Muñoz, un psicólogo donostiarra de 30 años, ha llegado a las Canchas de Guipúzcoa dispuesto a sacar el payaso que todos llevamos dentro con su taller ‘Clown y emociones positivas’.

¿Cómo es un ‘clown’? Es un ser auténtico, sin caretas, consciente de sus habilidades y errores, pero que aprovecha estos últimos para salir adelante y provocar la risa. Un ‘clown’ se cae y repite la caída porque sabe que hace gracia. Es valiente como ser humano, inteligente y tonto a la vez, pero eso lo sabe emplear para conectar con la gente. No se cree un ser superior, pero tiene una gran fortaleza. Y, sobre todo, utiliza el sentido del humor para sentirse bien desde dentro. En definitiva, es un ser puro, consciente de quién es, y que además se divierte muchísimo.

Suena bien, pero... ¿cómo se consigue? Se trata de jugar y

divertirse en la vida cotidiana. El problema es que somos demasiado adultos y creemos que si actuamos con un humor que nos parece infantil no nos van a respetar. Estamos demasiado acostumbrados a ponernos una careta seria y profesional en el trabajo para parecer más eficaces. Sin embargo, el ‘clown’ se ríe, se divierte y es igual de eficaz. No tenemos que ser tan duros con nosotros mismos.

¿En las Canchas enseñas algún truco? Llevo una nariz roja de payaso y se la pongo a quienes menos les gusta, para que olviden la vergüenza. Ése es el primer paso. Después les pregunto por las situaciones en las que sacan el sentido del



“Mírate al espejo, sonríete, sácate la lengua, date un abrazo”

humor, y les recomiendo que se miren al espejo todos los días y se sonrían a sí mismos, se saquen la lengua, se guiñen el ojo y se abracen. Eso es lo que haría un ‘clown’.

Habrán personas que tengan más dificultad para sacar su ‘clown’, ¿cómo reaccionan ellos ante esos trucos? Bueno, hay de todo, pero he llegado a ver a gente que se pone a llorar cuando se ve a sí misma reflejada en un espejo, y eso es muy fuerte.

Además de tener tu propia consulta, llevas el humor a empresas, a centros de mujeres y a asociaciones. ¿Alguna experiencia especial? Hace poco colaboré voluntariamente con un programa de Cáritas, que pretendía trabajar el humor con gente que vive en la calle. Fue impresionante. Estuve con ellos una hora a la semana durante tres meses y son personas que tienen más problemas que nosotros, pero mucho más sentido del humor: aprenden enseguida, se dejan llevar... Increíble, de verdad.

¿Es difícil dejar en la consulta los problemas que te cuentan? Bueno, digamos que intento tomármelo con humor (ríe), pero es verdad que me tengo que cuidar mucho a mí mismo para poder cuidar a otros. Me busco amigos, aliados, para comentar las cosas y desahogarme.



GRUPE-A VS. INFORMACIÓN

Del Hospital Reina Sofía de Tudela a una Cancha de la misma ciudad. Miguel Ángel Gil, director del hospital, y Mariano Hernández, subdirector, se han propuesto resolver todas las dudas sobre la gripe A: qué es, cómo se transmite, medidas para evitar el contagio, la vacuna, la inmunidad, los factores de riesgo... “Es necesario alejar a la gente de esa psicosis creada en torno a una gripe que ya se ha demostrado que es más leve y causa menos muertes que la estacional”, explica el médico de familia Miguel Ángel Gil. Según él, la gripe

A provoca menos fiebre, tos y dolores musculares que la gripe estacional y una persona sin patologías previas la supera en 3 ó 4 días (2 ó 3 en el caso de un niño), cuando para reponerse de la gripe común se necesitan 5 ó 6 días. El doctor Gil, un zaragozano que llegó a Tudela hace casi 23 años por motivos de trabajo, recordó en la Cancha de Tudela las medidas que se deben tomar para prevenirla: evitar los espacios cerrados, ventilar a menudo, lavarse las manos varias veces al día, tirar el pañuelo después del estornudo...



¡GRACIAS AZPEITIA!

Era una calurosa tarde de julio, pero para el quinteto metal Azpeitiko Metal Boskotea (AMB) no era un día de verano cualquiera. Ése día, los músicos Jon y Edorta (trompetas), Iñigo (trompa), Izusko (trombón) y Agustín (tuba) celebraban sus cinco años de andadura musical con un concierto especial en la Cancha de

Azpeitia, para agradecer a los clientes de CAN el apoyo a su proyecto en ‘Tú eliges: tú decides’. Gracias a ese apoyo pudieron comprar una tuba valorada en 9.500 euros. “Los instrumentos de metal son muy caros, pero cuantos más tengamos, más timbres y estilos diferentes podremos interpretar”, explica Agustín.