

www.hdoso.net

hdoso



AÑOS **3**

Hdos0 no se responsabiliza de las opiniones expresadas y/o contenidos que puedan ser expresados por colaboraciones y redactores que, de forma errónea, se puedan malinterpretar. Hdos0 pretende ser una publicación de la gente del Prat para la gente del Prat sin pretensiones, ni ideales políticos, religiosos o de otra índole.

redaccion@hdoso.net

 **barcelona**
eventos
www.barcelonaeventos.com

Edita: Barcelona Eventos SCP
Av. Anselm Clavé, 33 - Tel. 902 87 66 23

Depósito Legal: B-19502-2009

ISSN N°: 2013-424X

Dirección y gestión de contenidos:
Cabotaje Diseño y Publicidad
www.cabotaje.com

Dirección comercial y contrataciones:
Cabotaje Diseño y Publicidad T. 675 56 55 11

Maquetación: Lourdes Salomón
(www.cabotaje.com)

Imprime: www.xprintcenter.com
T. 902 87 63 23

www.hdos0.net
www.barcelonaeventos.com
www.copyprat.com
www.cabotaje.com
www.xprintcenter.com

cabotaje
diseño y publicidad



EDITORIAL

por Jose Peironcely

Los tres mejores años de mi vida.

Hdos0 cumple tres años y 29 números en la calle. Y eso es un motivo de felicidad para los que hacemos esta revista y para los que han colaborado en algún momento.

La verdad es que no pienso nombrar esa palabra tan fea que todo el mundo repite y que hace que no pensemos en positivo. Seguro que el rumbo de las cosas cambia y todos volvemos a la normalidad en un corto tiempo.

En mis editoriales siempre hay una de cal y una de arena.

La de "Cal" es nuestro cumpleaños y la felicidad que he tenido en los mejores años de mi vida profesional y personal. La verdad es que soy muy feliz junto a los míos y Hdos0

Y la de "Arena" es, Felicitar por las zonas azules del Prat que siempre están repletas de coches y que tanto nos gustan a los vecinos de ellas.

En especial quiero destacar la zona azul del ayuntamiento. Esta zona afecta directamente a los vecinos que si quieren aparcar su coche sin pagar un sábado por la mañana, lo deben hacer en el parking de las estación a la altura de Mundiauto ya que las primeras 200 plazas de este aparcamiento público están bloqueadas por viajeros del aeropuerto. Y no hablemos de los robos. Soy vecino y se de que hablo.

Los sábados no tiene sentido que en esta zona se pague ya que por las mañanas esta zona azul continua desértica y sin uso.

¿Para cuándo una zona verde para vecinos, como en Barcelona?

A menos de 90 días para las elecciones, esta sería una buena propuesta para nuestro político.

Foto tomada el sábado 26 de febrero.

Ser felices.



Gent del Prat
Equinoterapia

4

Gent del Prat
Mireia Cruz

8

Gent del Prat
Coworking

12

Gent del Prat
Espais Culturals Artesà

16

Sabías que...
Julio Mendez

20

Salut al Natural
Alergias

24

Bitàcora
Dubai

28

Zen Cuerpo y Mente
Insomnio

32

Pinzellades del Món
La destrucción de la Amazonia

36

Pota biònica
Los servidores II

42

amb el suport:



Ajuntament del Prat de Llobregat

www.elprat.cat

.diseño gráfico.web.3d.fotografía.video.
.imagen corporativa.logotipo.rotulación.imprenta.
.marketing.merchandising.catálogos.regalo de empresa.
.packaging.blog corporativo.

Av. Anselm Clavé 33 El Prat de Llobregat
902 87 66 23 Serv. 365 tel. 639 74 93 96

www.cabotaje.com cabotaje@cabotaje.com

cabotaje
diseño y publicidad



Gent del Prat



Nos sentamos con el fundador de la asociación Delta del Llobregat, Manel Cruz, un Pratense apasionado por los caballos, el campo y hace algunos años, la equinoterapia, se formo en la universidad de Barcelona y hoy en día hizo de esta actividad su mayor dedicación.

¿QUE ES DELTA DEL LLOBREGAT?

Delta del Llobregat, es una asociación sin ánimo de lucro fundada en el Prat de Llobregat, dedicada básicamente a la EQUINOTERAPIA.

Somos un grupo de equino terapeutas y asistentes que dedican gran parte de su tiempo a ésta actividad.

¿DONDE REALIZAIIS ESTA ACTIVIDAD?

Actualmente tenemos nuestra sede en la localidad de Gava, que es una de las poblaciones situadas en El Delta del Llobregat y las terapias las hacemos en pleno parque natural del Garraf. Hemos elegido esta zona por que una de las cosas que valoramos mucho, es estar en plena naturaleza, ya que el ambiente forma parte de la terapia. Usamos éste ambiente natural como base fundamental de nuestras terapias y lo transformamos

en nuestra herramienta terapéutica, tanto en lo físico (olores, sonidos, tactos, vista) como en lo mental, creando un ambiente placido y tranquilo. De todas formas nuestro objetivo es trasladar nuestra actividad al Prat de Llobregat y a su maravilloso Parque natural. Es un tema complicado, pero estamos trabajando para ello.

¿QUE ES LA EQUINOTERAPIA?

La equinoterapia es una modalidad terapéutica complementaria, en la cual el caballo es el hilo conductor.

La equinoterapia se puede dividir principalmente en tres tipos, EQUINOTERAPIA SOCIAL, HIPO-TERAPIA (nombre que proviene de la palabra Hippo-caballo) y EQUITACION TERAPEUTICA.





¿NOS PODRIAS HACER UN RESUMEN DE ESTAS TRES MODALIDADES DE EQUINOTERAPIA?

EQUINOTERAPIA SOCIAL

Se habla de ésta modalidad, para referirnos al tipo de terapias que realizamos con personas que sufren alguna problemática de adaptación en el área social.

Podríamos resaltar que el terapeuta nato es el caballo, ya que se adapta a la realidad del jinete que lo monta y aporta a cada usuario lo que necesita. Hay personas que tienen problemas de adaptación y dominar un caballo que pesa aprox. 500kg, les confirma que también se pueden dominar a si mismos.

HIPOTERAPIA

Nos referimos a esta modalidad cuando tratamos problemas en el ámbito físico, para ello se aprovechan los principios terapéuticos del caballo. Cuando éste va al paso, realiza un movimiento tridimensional con el cual hace que el usuario mueva exactamente los mismos músculos que cuando estamos caminando.

La temperatura corporal del caballo es de 38/39º por lo que transmite el calor al cuerpo y se siente sensación de relajación.

EQUITACION TERAPEUTICA

Esta modalidad consiste en el trabajo dentro del campo más Psíquico y emocional.

A través del contacto del caballo y la motivación que éste genera, buscamos soluciones a los problemas de aprendizaje y adaptación que presentan algunas personas.

¿ES NUEVA ESTA TECNICA DE REABILITACION?

En España es bastante reciente pero nos podríamos remontar a la antigua Grecia de Hipócrates, que ya aconsejaba la práctica de la equitación para curar dolencias, entre ellas el insomnio. En la actualidad éste tipo de terapias es muy utilizada como terapia complementaria en tratamientos médicos.

¿QUÉ CUALIDADES TIENE QUE TENER EL CABALLO DE TERAPIA?

Un caballo para terapia tiene que ser muy noble, tiene que tener una doma muy especial. Trabajamos a todos nuestros caballos a través de la doma natural, además se tienen que insensibilizar a un montón de miedos, ya que no se pueden asustar del material que usamos para nuestros ejercicios terapéuticos , evitando así, posibles patadas y sustos.

Las características físicas del caballo, como la altura, el peso, la anchura de lomo, dependerán del tipo de usuario que vaya a montar.

Mas info:

e-mail: info@deltadelllobregat.cat

Web: www.deltadelllobregat.cat

Móvil: 615 30 63 00

