

# ateneo



REVISTA DEL ATENEO MERCANTIL DE VALENCIA • OCTUBRE 2020

EL ATENEO  
NO SE DETIENE

NOS ANTICIPAMOS  
A LAS MEDIDAS LIBRES DE COVID

NUESTRA BANDERA  
CUMPLE 60 AÑOS

TU SEGURIDAD  
ES LA DE TODOS

OCTUBRE 2020

[www.ateneovalencia.es](http://www.ateneovalencia.es)

NÚMERO

53

# Pepe Bosca

VALENCIA  
1961



  @PepeBoscaOpticos

G. V. Marqués del Turia 53. 46005 Valencia

Tel. 963 520 326

[www.pepebosca.com](http://www.pepebosca.com)

GARANTÍA DE CALIDAD / GARANTÍA DE IMAGEN / GARANTÍA DE SERVICIO / GARANTÍA DE GRADUACIÓN  
/ GARANTÍA DE ADAPTACIÓN / GARANTÍA DE ESTÉTICA / SEGURO GRATUITO DE ROTURA



COLEGIO NACIONAL  
DE ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS  
COLEGIADOS Nº 13585-13586



EMPRESA REGISTRADA  
SEGÚN NORMA  
UNE-EN ISO 9001:2015



# SUMARIO



04

4. - EDITORIAL



09

9.- NOS ANTICIPAMOS A LAS MEDIDAS LIBRES DE COVID



13

13.- "ACUDO MUY TRANQUILO AL ATENEO, COMO SI ESTUVIERA EN CASA



17

17.- NUESTRA BANDERA CUMPLE 60 AÑOS

6.-EL ATENEO NO SE DETIENE



06

11.- EL TEATRO CAMBIA DE CARA



11

15.-...'PERO A TU LADO'



15



## UN ATENEO MÁS SEGURO POR EL BIEN DE TODOS

En el arranque de cualquier temporada suelo dirigirme a ustedes en nombre de la Junta Directiva para desearles un feliz nuevo curso, como el recientemente inaugurado en septiembre. También lo hago esta temporada, por supuesto, pero entenderán que este no es un comienzo como cualquier otro por los nuevos tiempos que estamos viviendo a raíz de la crisis sanitaria.

Por esa razón, antes que nada, les deseamos de corazón que tanto ustedes, los socios, como sus familias se encuentren en buen estado. Eso es lo primero. Sinceramente cuesta dar normalidad a algo que es desconocido para nosotros, como es este enemigo invisible contra el que está luchando la sociedad sanitaria, médica y científica, pero es algo con lo que debemos convivir.

Dicho esto, comenzamos en septiembre un nuevo curso cargado de ilusión y con las energías renovadas para trabajar por y para el Ateneo Mercantil. Quiero recordarles que como espacio cultural somos un lugar seguro. Cumplimos estrictamente las indicaciones y la normativa de seguridad COVID-19 que marcan las autoridades. De hecho, implantamos todas las medidas y extremamos la seguridad en el Ateneo en pleno confinamiento, en marzo. De tal forma que cuando se levantó el estado de alarma ya no habíamos blindado por la seguridad de todos.

Es por ello que hago un llamamiento a seguir manteniendo las medidas adoptadas: obligación del uso de mascarilla en todas las instalaciones, toma de temperatura al acceder al edificio, distancia social de seguridad, respeto de los aforos indicados en ascensores y en salas, limpieza de manos al entrar y salir de las zonas, desinfección del material de ocio, limpieza de las instalaciones...

El esfuerzo que todos realizamos a diario se traduce en conservar un lugar único donde poder seguir disfrutando de la cultura, el ocio y la restauración. Por eso, no debemos bajar la guardia y les agradezco el esfuerzo que realizan por el bien de todos.

Aprovecho estas páginas, donde seguiremos manteniendo un canal más de comunicación para el ateneísta, para indicarles -aunque seguro que muchos ya lo saben-, que desde septiembre ya acuden socios con regularidad de forma presencial, limitándose a los aforos que marca la normativa para poder participar en muchas de las actividades que mantenemos a su disposición y de las que os podéis informar a través de los canales habituales: web, canal whatsapp, paneles informativos del Ateneo, o esta misma revista digital.

Les recuerdo, igualmente, que estos encuentros culturales no sólo pueden seguirse presencialmente, también lo pueden hacer telemáticamente, a través de Zoom, tras la buena acogida que tuvo durante el confinamiento.

No cabe duda de que ante la inminente llegada del otoño no podemos bajar en ningún momento la guardia, razón por la que el Ateneo sigue plenamente concienciado en intentar extremar las medidas de prevención que nos permita convivir en la medida de lo posible con esta realidad que nos ha tocado vivir.

Esta pandemia supone un reto para todos, desde luego, pero también debemos retomar las actividades programadas del Ateneo con normalidad, dentro del marco de seguridad establecido. Estamos seguros de que es una responsabilidad y un reto para todos cuidarnos, respetarnos e intentar evitar a toda costa contactos estrechos.

Depende de nosotros cuidar como es debido a nuestra histórica institución, un referente cultural de la sociedad valenciana que debemos poner en valor y salvaguardar entre los ateneístas.

CARMEN DE ROSA TORNER

Presidenta del Ateneo Mercantil de Valencia



## EL ATENEO NO SE DETIENE

LA ENTIDAD TRASLADA SU CONFIANZA A LOS SOCIOS Y A LA CIUDADANIA MANTENIENDO LA AGENDA DE ACTIVIDADES DE FORMA PRESENCIAL BAJO LAS MÁXIMAS MEDIDAS DE SEGURIDAD



Iniciamos el pasado mes de septiembre un nuevo curso en el Ateneo Mercantil con la sensación de extrañeza que la crisis del Coronavirus ha dejado en todos nosotros tras dejar atrás unos duros meses -de marzo a junio-, marcados por el estado de alarma, el confinamiento y el posterior levantamiento del aislamiento.

No han sido, desde luego, meses para recordar, pero es necesario empezar a dar trato de normalidad en nuestras vidas, conscientes, por supuesto, de que los nuevos tiempos que corren marcan nuevos hábitos en materia de seguridad e higiene, tanto para cuidar nuestra salud personal como para los que nos rodean, dentro y fuera de nuestros hogares. Unas medidas que ya hemos interiorizado como parte de nuestras vidas.

Por todo ello, el Ateneo Mercantil de Valencia se apresuró en proteger a los suyos, que son ustedes, por lo que fuimos de las primeras instituciones socio-culturales en anticiparse a las medidas establecidas por la administración, conscientes de que había que realizar todos los esfuerzos posibles para proteger y dar tran-

quilidad a nuestros socios. Velar por su seguridad y su salud es prioritario, igual que nuestra vocación de generar actividades culturales, que no han cesado en ningún momento.

Porque este es el momento donde el Ateneo Mercantil, como referente y punto de encuentro de la sociedad, reivindica de nuevo todas las acciones que tradicionalmente lleva a cabo como constante promotor de la cultura valenciana. Esa es nuestra razón de ser y así vamos a seguir de forma presencial y también de forma telemática para no dejar de ofrecer cultura. No nos vamos a detener.

De este modo, los socios que integramos el Ateneo Mercantil de Valencia debemos unir nuestras fuerzas con el objetivo de mantener y promocionar todas nuestras actividades como una parte de la normalidad y a la vez como la solución que debe imperar en la situación sanitaria actual, una vez asimilado que los protocolos y las costumbres de comportamiento han cambiado.

Es hora de hacer hincapié a la ciudadanía en general que la cultura, con todo lo que ello abarca en el Ateneo Mercantil (debates, tertulias, clubes de lectura, clubes de poesía, juegos, ocio, conciertos, exposiciones, etc), no puede quedarse aislada ni arrinconada. La cultura es también un transmisor de salud para nuestra mente y hay que dinamizarla.

Deben saber el gran esfuerzo que el Ateneo Mercantil está realizando no sólo para garantizar la salud de sus socios, también para poner en valor la cultura como una parte de la solución a la coyuntura excepcional que vivimos en la actualidad. Estos meses tan importantes, después del regreso de vacaciones, es cuando muchos sectores e instituciones como el Ateneo inician su actividad cultural. Se antoja necesario, de este modo, como espejo cultural donde muchos se miran, que el Ateneo siga trasladando esa confianza a la sociedad valenciana manteniendo su agenda.

Hoy por hoy somos muchos más seguros que antes a nivel de medidas sanitarias de obligado cumplimiento. Una de las premisas que se autoimpuesto la actual junta directiva es priorizar la seguridad de todos aplicando las medidas higiénicas y prevención que marca el protocolo sanitario. Vencer ese miedo que, lógicamente, podemos tener a la desconocido, pero asimilando que no podemos estar eternamente encerrados. La actividad económica, social y cultural no puede parar.

Los valencianos deben saber que la cultura es salud, como saludable es proyectar y fomentar todas las ac-

tividades que nuestra institución genera a lo largo de año, sabiendo que nuestros socios pueden disfrutar de ellas de forma presencial -con aforo limitado por las medidas de seguridad- y que todos nuestros salones, salas y espacios en general han sido adaptados para que ustedes puedan estar tranquilos y seguros. Esa es la nueva realidad con la que debemos convivir.

Muchos de nuestros socios pudieron mantener su agenda de actividades durante el confinamiento, desde marzo a agosto, a través de videoconferencias, webinars y zoom así como disfrutar de conciertos y charlas a través de nuestros canales oficiales, pero el nuevo curso, como el colegio de nuestros hijos y nietos, se ha puesto ya en marcha. No podemos ni debemos parar, aunque respetando, por supuesto, todas las medidas de distanciamiento social y material de protección que indica Sanidad.

Nuestros socios, trabajadores del Ateneo y colaboradores vamos de la mano para reactivar un sector que no debemos dejar caer. El Ateneo Mercantil, por lo tanto, se suma a la reivindicación del mundo de la cultura por tener presencia como otros sectores del mundo empresarial, financiero, deportivo, etc. Lo haremos en una situación y condiciones diferentes pero sin dejar de consumir y proyectar cultura desde el respeto a las normas y protocolos de seguridad. Es necesario que sigamos haciendo del Ateneo uno de los grandes motores y altavoces de la ciudad de Valencia y de la cultura valenciana.



# MEJORE LA TRANSFERENCIA

## Cuide de usted y de los suyos

**15%**  
descuento  
**GRÚAS**  
y arnés estándar  
gratis

Promoción válida hasta 30-11-2020



Le ofrecemos:

- Asesoramiento personalizado
- Demostración de uso
- Financiación a medida

Central:

C/ Félix Pizcueta, 10. 46004 - Valencia. **Tel. 96 353 03 09-[www.ortoprono.es](http://www.ortoprono.es)**

EL CORTE INGLÉS AV. DE FRANCIA (8ª planta)

C/Pintor Maella, 37. 46023- Valencia. **Tel. 96 330 51 37**

C/ Pintor Vilar, 1. 46010

Valencia. **Tel. 96 369 07 64**

**COMUNIDAD VALENCIANA - COMUNIDAD DE MADRID**  
**CASTILLA LA MANCHA - ARAGÓN - ANDALUCÍA**

# NOS ANTICIPAMOS A LAS MEDIDAS LIBRES DE COVID

**EL ATENEO CUMPLE DESDE MARZO CON TODOS LOS REQUISITOS DE SEGURIDAD PARA VELAR POR LA SALUD DE TODOS SUS SOCIOS / UNA CÁMARA TERMOGRÁFICA A LA ENTRADA Y DESINFECCIÓN CON OZONO EN LAS ZONAS DE JUEGO Y SALÓN NOBLE**



Porque las personas somos lo más importante, porque los socios deben estar protegidos y porque el mundo no puede detenerse, el Ateneo Mercantil de Valencia, según la normativa dictada por el Gobierno respecto a COVID-19, implantó todas las medidas socio sanitarias para garantizar el bienestar de los ateneístas. Les recordamos que semanas antes de decretarse el estado alarma, el Ateneo decidió cerrar sus puertas por seguridad.

De este modo, como primer filtro de protección instalamos ya en marzo, durante el estado alarma, una cámara térmográfica en la puerta de acceso principal en la Plaza del Ayuntamiento para proceder a la toma de la temperatura corporal. Este es el único punto de acceso al edificio, quedando anuladas el resto por medidas de seguridad para controlar absolutamente a todas las personas que accedan a la casa.

Como marca la normativa, es obligatorio el uso de la mascarilla para poder acceder al Ateneo y durante la estancia en cualquiera de las dependencias de la casa. El Ateneo ha instalado en todos los puntos esenciales del edificio dosificadores con gel hidroalcohólico para desin-

fectarse las manos al acceder y salir del edificio así como en los distintos salones.

Una vez en el interior del Ateneo se respetarán los aforos, debidamente indicados, así como la distancia social mínima de al menos dos metros. Los aforos de cada salón estarán visibles en cada uno de ellos. Para cualquier duda, el personal del Ateneo estará a su disposición.

Otra zona protegida son los ascensores, que podrán ser utilizados por tres personas en cada viaje (en los de mayores dimensiones situados en el vestíbulo) y de una persona (los recayentes a la calle Moratín por ser de menores dimensiones). Además, a tal efecto se han puesto adhesivos identificativos en el ascensor para respetar las mencionadas medidas de distancia entre socios.

Si usted, por el contrario, prefiere andar y elige las escaleras debe saber que se ha establecido un sentido único para subir (por la derecha) y otro para bajar (por la izquierda). Evitamos así cruzarnos con otras personas, desplazarnos de forma escalonada y además garantizar una mayor seguridad por el bien de todos.

Todos los cuartos de baño del edificio serán desinfectados por el personal de la entidad según marca la normativa con frecuente periodicidad. En el excusado cuentan con provisión de jabón y gel hidroalcohólico en los dispensadores habilitados para la ocasión.

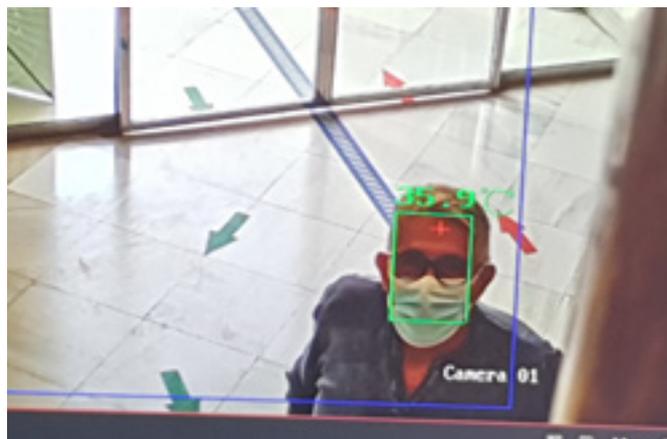
El personal de Ateneo podrá realizar indicaciones sobre el incumplimiento de falta de equipos de protección, de aforos o de distancia de seguridad de socios y público en general. Se trata de que desde el primero al último que acceda a nuestro edificio respete las normas y, sobre todo, al resto de socios.

De este modo, socios o usuarios que no cumplan con las normas establecidas por la COVID-19 podrán ser sancionados según la normativa de régimen interno e incluso denunciados ante las autoridades en casos muy graves.

Para conocer de primera mano qué salas están a disposición de los socios se las detallamos a continuación:

## SALÓN DE RECREOS Y SALA DE BRIDGE

Será obligatorio el uso de mascarilla. Se deberá desinfectar las manos al entrar y al salir del salón de recreo. Además, se recomienda seguir la normativa sanitaria de usar de forma recurrente durante el desarrollo de los juegos los geles hidroalcohólicos. Según la normativa marcada



por las autoridades el aforo será del 50% de los salones con un máximo de 50 personas por lo que se habilitarán 12 mesas para dominó, 7 mesas para bridge, 12 mesas para canasta. En el transcurso de las partidas, los socios podrán ser atendidos por el servicio de cafetería.

Para mayor seguridad y tranquilidad debe conocer que todo el material utilizado por los jugadores estarán previamente desinfectados con ozono antes de iniciar el juego, se realizará una segunda desinfección cada dos horas aproximadamente y al terminar su uso. Una vez finalizada las partidas, se procederá a la limpieza y desinfección de mesas y sillas. Otra medida preventiva para la seguridad es ventilar con periodicidad las instalaciones. Indicaciones que ya están en práctica desde mayo.

## BIBLIOTECA

Será obligatorio el uso de mascarilla y desinfectarse las manos al entrar y al salir de la biblioteca. Además, se recomienda seguir la normativa sanitaria de usar de forma recurrente durante el tiempo de estudio los geles hidroalcohólicos. El aforo, igualmente, será del 50%.

La ocupación de los puestos de estudio en Biblioteca ha sido acordado y organizado por los usuarios de la Sala de Estudio, estableciéndose turnos rotatorios para no sobrepasarse el aforo permitido legalmente y que todos dispongan de tiempo para disfrutar de las instalaciones.

## AULA DE INFORMÁTICA

Uso obligatorio de mascarilla y desinfección de manos antes y después de acceder a la sala de informática, además de hacer uso con cierta frecuencia del gel hidroalcohólico. El aforo es del 50%. Con todo lo anteriormente expuesto, sólo queremos darles las gracias por colaborar en el cumplimiento de las normas para hacer de las amplias instalaciones del Ateneo un lugar más seguro para los socios.

## EL TEATRO CAMBIA DE CARA

LA ENTIDAD COMPLETA UNA DE LAS REFORMAS MÁS IMPORTANTES CON LA IGNIFUGACIÓN DEL SALÓN DE ACTOS / LA NUEVA ILUMINACIÓN POR LED SUPONDRÁ UN AHORRO ENERGÉTICO



El Ateneo ha concluido ya una de las obras más importantes que faltaban por completar como es la que se ha llevado a cabo en el Salón de Actos, con capacidad para 468 personas. Una inversión necesaria para adecuar el teatro a la normativa existente. La entidad ha aprovechado los meses de verano, los de menos concurrencia por parte de los socios, para acometer y acelerar estas importantes mejoras de cara a la vuelta al nuevo curso de actividades, ya en marcha desde septiembre. La reforma ha servido, además, para renovar otras partes del Salón de Actos.

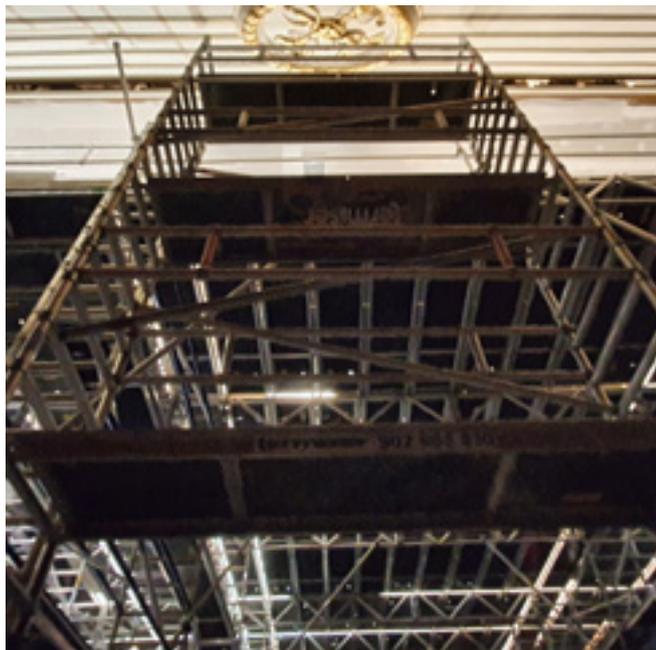
Durante las obra de acondicionamiento se procedió a la instalación de una plataforma segura de trabajo a la cota de alcance del falso techo. Un andamiaje colocado por una empresa especializada, acreditada y homologada según la normativa vigente. Entre las mejoras, se retiró manualmente los elementos singulares del techo de escayola, rehabilitando y restaurando los mismos respetando su forma original.

En ese punto, se procedió a retirar el cañizo existente del techo, donde se encontraban el antiguo sistema de ven-

tilación del edificio. Además se dotó de una estructura de tramex de acero galvanizado formando una plataforma de trabajo segura para las labores de mantenimiento y conservación ordinarias, ya que hasta ahora se corría un riesgo muy elevado al no contar con estas prestaciones.

Asimismo, la ignifugación de la estructura del edificio se ha realizado por medio de mortero de vermiculita de alta resistencia; se ha creado la subestructura y estructura para el nuevo falso techo que reproduce la forma y curvatura del original, manteniéndose la acústica anterior. Además se ha cambiado toda la iluminación a led apostando por un ahorro energético, completándose con la instalación de una luz perimetral en los apliques de las paredes con el mismo sistema de iluminación, dotando de luces artísticas al escenario, ignifugándose también telones y butacas.

Otra mejora considerable por tratarse el Salón de Actos una de las joyas del Ateneo, por albergar conciertos, diferentes actuaciones musicales además de conferencias y presentaciones de todo tipo se ha procedido a modernizar la cabina técnica de luz y sonido. El nuevo sistema



## Andamio levantado para la reforma del teatro

permite que todas las luces del teatro sean controladas por una pantalla táctil, además de haber actualizado todo el sistema de sonido.

Adecuar el teatro a las nuevas medidas antiincendio, según la normativa, ha incluido instalar el sistema antipánico en las puertas laterales. Además, se ha restaurado la pintura del escudo central del Ateneo y redecorado la boca del escenario.

También se aprovechado esta obra para la finalización de saneamiento y renovación de los desagües de la terraza, correspondientes al sexto piso, ante las constantes fugas de agua que se detectaron.

## OTRAS MEJORAS

En el proceso de mejoras realizadas en el Ateneo para adecuarse al plan antiincendios que marca la normativa, el Ateneo ha aprovechado para renovar la terraza del sexto, conocida como terraza-jardín, con la colocación de un suelo antideslizante de exterior. Igualmente todo el suelo de la terraza ha quedado a un mismo nivel ganando más espacio útil tras haber retirado la isleta central.

Entre las mejoras realizadas en el proceso de reformas y modernización del Ateneo también se ha dado por concluida las obras para la salida de evacuación del restaurante, así como la colocación de las puertas RF (antiincendios) en el vestíbulo del sexto piso. También en esta planta se han sustituido las puertas de los baños acorde a la ley.

Fue el pasado 14 de septiembre cuando el Ateneo recibió la visita del personal (OCA) encargado de medir y certificar las medidas adoptadas. Otros cambios para modernizar nuestro edificio han sido la sustitución del contador de aguas corrientes en el local propiedad del Ateneo y arrendado a Balanza, adaptándolo a la normativa vigente. Igualmente se ha procedido a la sustitución de la barandilla del séptimo al octavo piso, transformada a clase antiescalable tal y como requiere la normativa vigente. El mismo proceso se ha llevado a cabo con la sustitución de la barandilla de toda la escalera en la parte recayente a Moratín, desde la planta baja a la séptima planta.



# “ACUDO MUY TRANQUILO AL ATENEO, COMO SI ESTUVIERA EN CASA

## LOS SOCIOS APLAUDEN LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN APLICADAS EN NUESTRAS INSTALACIONES DESDE HACE SEIS MESES

“Me pillas jugando a las cartas, ¿quieres algo?”. Quien así responde es un socio del Ateneo, **Juan Martínez (77 años)**, un asiduo de la casa antes... y después del confinamiento. Suele jugar al billar, pero también es un consumado jugador de manilla y tute. Le llamamos para pulsar su opinión sobre las medidas higiénico sanitarias implantadas por el Ateneo desde marzo a raíz de la pandemia y para saber si ha cambiado mucho su vida en el plano lúdico, pues como jubilado que es, aparte de dedicarse a sus nietos, también le gusta disfrutar de sus horas libres con lo que es una de sus aficiones: los juegos de mesa. Y nos emplaza a otro instante porque le sorprendimos por teléfono en plena partida en el salón de juegos del Ateneo. Perdón.

“He cambiado mis hábitos como todo el mundo a nivel de reuniones sociales, está claro. Creo que estamos todos concienciados en este sentido extremando las medidas de seguridad, pero de la misma forma creo que es necesario y debemos convivir con esto de la mejor manera”, explica este ateneísta al acabar su partida.

Puede que el miedo o la incertidumbre frene a muchas personas a dejar de hacer lo que antes realizaban con frecuencia, si bien Juan Martínez subraya que si sigue acudiendo al Ateneo - “cuatro veces a la semana”, matiza- es porque ahora hay mucha más seguridad a nivel de protección higiénica que antes. “Yo vengo muy tranquilo, me siento protegido, como en casa porque la nueva realidad es que hemos aprendido a ser más cuidadosos a nivel higiénico con nosotros mismos y con los que nos rodean”, explica.

Lo dice una persona que se califica asimismo de riesgo por haber padecido un infarto y tener problemas coronarios. “No puedo dejar de hacer lo que me entretiene y me gusta. Encerrarme en casa tampoco es la solución, aunque hay que respetar al que desee hacerlo. Si cabe, el Ateneo ahora es más seguro que antes. Nos controlan la temperatura, han limitado aforos como marca la ley, está restringido el número

de usuarios en los ascensores, tenemos gel, desinfectan las cartas antes y después de cada partida... En fin, yo vengo muy tranquilo. Tampoco nos damos besos y abrazos los que jugamos una partida y lo hacemos con mascarilla”, sentencia Juan.

Una visión similar sobre las medidas de seguridad -según la normativa- que ha impuesto la casa por el bien de todos la tiene **Ricardo Serra (69 años)**, un habitual en la mesa de dominó. Es socio desde hace 15 años y va con una periodicidad de cuatro cinco veces por semana.

“Las medidas que han puesto en el Ateneo creo que son las adecuadas. No hay día que entremos sin pasar por la cámara térmica de la entrada y además desinfectan con ozono el edificio”, dice bien informado. “Son las medidas lógicas en unas instalaciones que recibe mucha gente todos los días, aunque ahora el aforo es limitado”, dice.

“Cerca de 40 personas juegan al dominó todos los días y otras tantas a la canasta y se respeta la distancia social y las medidas de desinfección tanto en las fichas como en las cartas con regularidad”, añade.

Hay un dato que se corrobora hasta la fecha de esta publicación, que a Ricardo Serra le hace pensar que el Ateneo “está en la línea acertada de prevención” y es que por afluencia de gente que hay de media



en juegos -entre 40 y 50 personas porque hay aforo limitado-no ha aparecido ningún brote. “No ha habido nadie infectado, eso me hace pensar que la salud de la gente que acudimos es buena porque el mismo cuidado que tenemos en casa, lo debemos tener fuera. Es de sentido común”, sentencia.

“Otro caso es fuera del Ateneo, pero las medidas en el edificio creo son la adecuadas porque sabemos ya, de oír las recomendaciones de Sanidad, qué medidas mínimas hay que tener. En el Ateneo, además, se han extremado las medidas de seguridad porque somos mayores”, añade.

Más recogidas en el edificio que el resto de protagonistas se encuentran las socias y socios que practican yoga en el Ateneo. Unas clases que dirige **María Piquer**, más conocida como ‘Mimí’, para poner en práctica estos ejercicios de estiramiento y relajación que tan bien sienta a todo el mundo. Antes de la crisis sanitaria, Mimí impartía clases a cerca de 18 alumnos, pero ahora, por las restricciones, aforo y otras cuestiones cuenta con cerca de 8.

El pasado 1 de octubre retomaron las sesiones como todos los años. Mimí reivindica el Ateneo como centro de cultura, ocio y espacio lúdico. “Este año hemos empezado cinco, pero se van sumando poco a poco. Algunas no vienen porque llevaban tanto tiempo sin realizar ejercicios de estiramientos en sus casas y, lamentablemente, han empeorado sus problemas de hueso y espalda. Han ido a peor. Una pena”, se lamenta.

“Creo que contamos con las medidas de seguridad que corresponden en estos nuevos tiempos que nos ha tocado vivir. Estamos muy tranquilas. Además, antes hacíamos ejercicios sobre una alfombra y como han cambiado el suelo y lo han dejado precioso, ahora tra-

bajamos sobre el nuevo suelo, que desinfectan, y con las esterillas”, comenta en alusión a la Sala de Exposiciones, que es donde normalmente imparte las clases de yoga.

Además de invitar a la gente a participar de las actividades del Ateneo, siempre respetando aforo, Mimí recuerda que aunque estén en una sala cerrada, los sistemas de ventilación del edificio cuentan con nuevos filtros ya higienizados y que emplean ozono para desinfectar todas las estancias. “Todas nos cambiamos con la mascarilla y una vez cada una está en su sitio con las medidas de distanciamiento adecuadas empezamos las clases. Ni se habla y estamos bien separadas”, apunta.

Más arriba, en la séptima planta sigue funcionando como el primer día, paréntesis hecho con motivo del estado de alarma, la biblioteca. Allí acuden todos los días los estudiantes para encerrarse en uno de los espacios más emblemáticos del Ateneo. **Pablo Lluna (36 años)** está en la recta final de su preparación, ya que en noviembre se examina a Notarías. Es socio desde 2015 y asegura que para ellos, poco ha cambiado, salvo las nuevas medidas de protección que todo el mundo se sabe de memoria. “Vengo tranquilo como lo he hecho siempre. Ahora seguimos el protocolo: nos toman la temperatura, respetamos la distancia social, nos desinfectamos las manos antes y después de hacer uso de la biblioteca y con mascarilla”, apunta Pablo.

La biblioteca está dividida en cinco filas con ocho sillas en cada una, cuatro a cada lado con un separador frontal. Y ahora ocupan cuatro en total por fila. Normalmente, los estudiantes o usuarios de la biblioteca suelen tomarse un tiempo de descanso, el que aprovechan para ir a la terraza-jardín del ateneo o al ático para airearse y sin mascarilla al aire libre. Es el momento del almuerzo.



## ... 'PERO A TU LADO'



- CASI 1.300.000 WHATSAPP ENVIADOS (1.298.678) A 2922 PERSONAS QUE ESTÁN DADAS DE ALTA EN NUESTRO SERVICIO ONLINE
- INFORMACIÓN AL SOCIO: APERTURA DE SALAS, FASES DE DESCONFINAMIENTO, CONSEJOS MÉDICOS, COMUNICADOS OFICIALES, INFORMACIÓN CULTURAL DE VALENCIA...
- MENSAJES ENTRE SOCIOS: VIDEOS Y FOTOGRAFÍAS DE LOS SOCIOS ANIMANDO A OTROS SOCIOS...
- VIDEOS EXCLUSIVOS DE NUESTRO CANAL DE YOUTUBE Y CONFERENCIAS POR EL CANAL IVOX DEL ATENEO.
- MÚSICA: CONCIERTOS, ÓPERAS, ZARZUELAS, BALLET CLÁSICO
- TEATRO: OBRAS ÍNTEGRAS
- DOCUMENTALES Y REPORTAJES
- CHARLAS MOTIVACIONALES Y CONFERENCIAS TEDXVALENCIA
- DEPORTES: PARTIDOS, RÉCORDS, VIDEOS, REPORTAJES
- WEBINARS: FILOSOFÍA, HISTORIA, TEMAS DE ACTUALIDAD, SENSUS COMMUNIS
- GASTRONOMÍA: RECETAS
- CIRCO: SESIONES EN DIRECTO DEL CIRCO DEL SOL
- PROYECCIÓN DE PELÍCULAS
- LIBROS DE LECTURA Y REVISTAS
- EXPOSICIONES ARTE: VISITAS GUIADAS, ONLINE Y REPORTAJES
- OCIO: REPORTAJES DE LOS MEJORES VIAJES
- HUMOR: MONÓLOGOS
- LECTURAS DRAMATIZADAS
- PRESENTACIONES DE LIBROS ONLINE
- JUEGOS Y RETOS DIVERTIDOS DE DESARROLLO MENTAL: CULTURA GENERAL, GRAMÁTICA, HISTORIA

### **DESDE MARZO A JULIO HEMOS ESTADO MÁS CERCA QUE NUNCA DEL SOCIO EN LOS DUROS MOMENTOS DE CONFINAMIENTO / MANTUVIMOS EL PULSO PARA REALIZAR ACTIVIDADES ONLINE, INFORMAR Y ENTRETENER, ADEMÁS DE REALIZAR LLAMADAS ALEATORIAS PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS SOCIOS**

'Pero a tu lado' es el título de una canción que popularizó el famoso grupo español 'Los Secretos' en 1995. Una balada escrita por el ya desaparecido Enrique Urquijo y que resurgió de nuevo con motivo de la pandemia por coronavirus. Fue uno de los 'himnos' de resistencia de los españoles contra la enfermedad al igual que el famoso tema 'Resistiré' del Dúo Dinámico.

Y en cierto modo, como cantaba Enrique, desde el Ateneo nos hemos sentido durante el pasado confinamiento a tu lado. Porque la gran mayoría de la sociedad española hemos agradecido las herramientas que ofrecen las nuevas tecnologías para conectarnos por videoconferencia con nuestros seres queridos, amigos, conocidos, grupos de trabajo o colectivos de diferentes asociaciones. Y el Ateneo no ha sido una excepción. Con motivo del confinamiento desde el área de Secretaría de la entidad, que integran presidencia, secretaría general, gerencia, departamento de comunicación y administración hemos multiplicado las acciones telemáticas con el único fin de que nuestros socios pudieran hacer más llevadero el largo confinamiento entre los meses de marzo y junio.

Nos hemos volcado por una parte en mantener el contacto directo e indirecto con los ateneístas, bien mandando información cultural h actividades diarias; ofreciendo conferencias

online, remitiendo tutoriales de toda índole a través de nuestro canal de youtube, aunque también nos hemos preocupado de contactar personalmente con algunos de ustedes de forma aleatoria para interesarnos por su estado. Entendimos desde el primer momento que no podíamos perder la cercanía ni la relación con quienes hacen posible que el Ateneo sea la institución cultural más importante de la sociedad valenciana en número de asociados.

No sólo hemos tratado de entretenerles e informarles en unos momentos duros para todos sino que hemos intentado, sobre todo, hacerles compañía de un modo u otro. Una medida que se ha traducido en cientos de mensajes de agradecimiento por parte de ustedes, que también han tenido la oportunidad de trasladar mensajes de ánimos al resto de socios con sus propios videos. El Ateneo también quiere darles las gracias por haber sido partícipes de esta respuesta donde todos hemos entendido que juntos se sale adelante mejor que individualmente.

De este modo, queremos detallarles todas las actividades e interacciones que se han sucedido desde el confinamiento del desde marzo a julio. Un total de 143 días seguidos donde hemos estado en permanente contacto y disfrutando de todo tipo de actividades vía telemática y telefónica.

# NUESTRA BANDERA CUMPLE 60 AÑOS

**EL ATENEO EXHIBE EN EL HALL SU HISTÓRICO ESTANDARTE CON MOTIVO DE LA FESTIVIDAD DEL 9 D'OCTUBRE**

El Ateneo Mercantil de Valencia expuso desde el 6 de octubre la bandera de la entidad en el Hall de su edificio para conmemorar la festividad del 9 d'Octubre. La presidenta del Ateneo, Carmen de Rosa, indicó que se da la peculiaridad de que el reverso de la enseña es la Reial Senyera "por lo que hemos considerado que era una forma de sumarnos a los homenajes que se realizan durante estos días a nuestra bandera".

Asimismo explicó, en compañía del Secretario General del Ateneo y la Junta Directiva del Ateneo, que esta bandera fue confeccionada por la casa García Smit en 1960 en tela blanca de seda, con el escudo-emblema del Ateneo Mercantil bordado a mano y en el reverso la "Senyera". Se da la circunstancia que se estrenó para el desfile del 9 d' Octubre, por lo que este año hubiera sido su 60 aniversario.

La presidenta del Ateneo indicó que debido a la situación sanitaria se suspendió la tradicional Gala de Sant Donís,

"porque hay que mantener la prudencia y adaptarnos, como hemos hecho con el gesto de exponer nuestros emblema" añadiendo que "invitamos a ver esta joya de nuestro patrimonio a todos los ciudadanos que aprovechen estas fechas para acercarse al centro y disfrutar de nuestra ciudad".

Carmen de Rosa remarcó que "para el Ateneo es un honor formar parte de la procesión cívica como la entidad civil más numerosa de la ciudad que además tiene el privilegio de poder ofrendar a la estatua de Jaime I cuando la comitiva llega al Panterre".

Los balcones del edificio se engalanaron con la Señera como así es tradición todos los años. Si bien el actual es complicado por la crisis sanitaria, en palabras de la presidenta Carmen de Rosa, "no podíamos dejar de cumplir con nuestras tradiciones y mantener alguna de las actividades que nos recuerden esta fecha"



Nuestra bandera, 2020



Nuestra bandera, 2019



**CENTROS RECOMENDADOS**  
**Victoria Pastor Centro de Estética**  
**Avda. Burjasot, 39 Bajo**  
**Valencia**  
**963 38 57 04**

**Espai Massatge**  
**Carrer del Marqués de Montortal, 2**  
**València**  
**657 53 48 52**

**Estética avanzada Sentir & Ser**  
**Cirilo Amorós, 12 Bajo. Izda.**  
**Valencia**  
**961 060 705 / 685 021 355**

## CAUSAS DE LA PÉRDIDA DE LUMINOSIDAD

CONSEJOS DE BELLEZA OFRECIDOS POR COSMÉTICA ROGER

Una piel luminosa y radiante es sinónimo de salud y de que la tenemos a punto para afrontar los efectos nocivos que el sol provoca en nuestra piel. Por eso desde Cosmética Roger te queremos dar unas recomendaciones que te ayudarán a recuperar esa falta de luminosidad.

### TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS QUE TE AYUDAN:

**Productos limpiadores.** Aunque no te maquilles, al final del día tu rostro acusará los efectos del sol, la polución, el estrés, etc. El primer paso en tu rutina de belleza debe ser siempre la limpieza, ya que una piel libre de impurezas es una piel más uniforme y preparada para absorber el 100% de los tratamientos posteriores.

**Exfoliación.** Los exfoliantes eliminan las células muertas de la epidermis y promueven la regeneración de la piel, retornándole su suavidad, flexibilidad y buena apariencia.

**Hidratantes con vitamina C.** Los tratamientos que contienen vitamina C aportan una acción energizante y/o revitalizadora gracias a su efecto antioxidante que neutraliza los radicales libres. Mejoran la micro-circulación cutánea para una piel radiante.

**Alimenta la piel desde dentro.** Una buena manera de mejorar el aspecto de la piel es cuidarla desde dentro siguiendo una dieta equilibrada y saludable, pero ¿qué entendemos por dieta equilibrada? ¡Atento a los nutrientes que no pueden faltar!

**Frutas y verduras de colores intensos:** Asegúrate de que tu dieta sea rica en este tipo de alimentos, especialmente los que contienen un alto nivel de betacaroteno y vitamina C porque actuarán como antioxidantes y ayudarán a neutralizar el daño de los radicales libres.

**Minerales:** Tanto el cobre, como el cinc, el silicio y el calcio favorecen la producción de las proteínas responsables de mantener la flexibilidad cutánea por lo que su ingesta es importante.

Trío de antioxidantes para primavera y verano

**El poder antioxidante de la Vitamina C:** Es el antioxidante por excelencia ya que previene el daño en el ADN de las células (siempre expuestas a los radicales libres y a la radiación solar), combate el envejecimiento cutáneo, aumenta la síntesis de colágeno, blanquea y unifica el tono de la piel, además de controlar la salida de manchas.

**La coenzima Q-10, el aporte de energía para las células:** Es una enzima que se produce de forma natural y que es muy importante para la producción de energía en las células y, así, poder cumplir con los procesos vitales. El uso continuado de coenzima Q10 revitaliza los tejidos, aumenta su elasticidad y promueve la producción de ácido hialurónico, sustancia que mantiene en los tejidos el nivel de humedad adecuado.

**Oxígeno, fuerza y desintoxicación para el rostro:** La cosmética oxigenante pretende activar la ruta metabólica (ciclo de Krebs) para la obtención de oxígeno y la liberación de energía de forma utilizable. ¡Prueba el trío de antioxidantes en los centros de estética que te recomendamos y luce radiante todo el verano! Además, si te realizas uno de estos tratamientos (6 Sesiones) Te obsequiarán con tu tratamiento para casa (Crema + Serum)



Esta cara es de tener  
el dinero que necesitas  
para tu jubilación

# HIPOTECA INVERSA

**Porque jubilarte  
y contar con un dinero  
extra, lo cambia todo.**

Si naciste antes de 1954  
y tienes una vivienda,  
podrás disponer de liquidez  
para complementar tu pensión,  
sin perder tu propiedad.

Para que cambies la cara y todo  
lo que quieras en tu vida.

UNA SOLUCIÓN DE:

**óptima  
mayores** 

**Infórmate gratis 900 70 70 77**

Calcula tu cantidad extra en 2 clics:

**[optimamayores.com](http://optimamayores.com)**

Oficina Valencia:

Carrer de Pascual i Genís, 20. Valencia

Más de  
**20.000**  
**PERSONAS**  
**ASESORADAS**  
desde 2005