



Even closer to you

ASSSA
MAGAZINE

*Cada vez
más cerca de ti*

Nº. 01 - ENERO 2008



- ♦ Cuida tu salud
- ♦ 70 años de experiencia
- ♦ Altea, un lugar especial

- ♦ *Look after your health*
- ♦ *70 years of experience*
- ♦ *Altea, an outstanding location*



TU SALUD ASEGURADA
YOUR HEALTH GUARANTEED

Sumario *Summary*

- 03** BIENVENIDA
WELCOME
- 04** NUESTRA TRAYECTORIA
OUR BACKGROUND
- 05** DELEGACIONES
DELEGATIONS
- 06** ACCIONES
ACTIONS
- 07** GENTE ASSSA
ASSSA PEOPLE
- 08** BENEFICIOS DE UNA PÓLIZA ASSSA
THE ADVANTAGES OF AN ASSSA POLICY
- 09** CÓMO CONTRATAR UNA PÓLIZA ASSSA
HOW TO TAKE OUT A POLICY

- 10** NOTICIAS
NEWS
- 12** CUIDA TU SALUD
LOOK AFTER YOUR HEALTH
- 14** RINCONES BELLOS
BEAUTIFUL PLACES
- 16** PRACTICA DEPORTE
SPORTS FOR EVERYBODY
- 18** TUS RECETAS
YOUR RECIPES
- 19** PASATIEMPOS
PUZZLES

Créditos *Credits*

DIRECTOR: HERMINIO MARTÍNEZ COORDINACIÓN: DESIRÉE BAÑULS DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN,
COMPOSICIÓN Y DISEÑO: BENGALA PUBLICIDAD IMPRESIÓN: SUCH SERRA TRADUCCIONES: AGUACLARA
COLABORADORES: NOELIA PASERO, JUAN ANTONIO ANDREO, ALFONSO CASTRO, BIGGY MARSHALL Y
MARCOS MARTÍNEZ IMÁGENES: ARCHIVO BENGALA PUBLICIDAD Y ARCHIVO ASSSA SEGUROS.

Bienvenida *Welcome*



◆ D. Herminio Martínez
Director General
Managing Director

En ASSSA estamos creciendo constantemente. En una sociedad en la que cada día la competitividad y las exigencias del mercado son mayores, en ASSSA crecemos, y es así porque creemos en lo que hacemos. Todo el equipo de ASSSA trabajamos para satisfacer a nuestros asegurados, para que el nivel de atención y calidad en la asistencia sea máximo.

Tenemos grandes proyectos que vamos a ir convirtiendo en realidades. Uno de ellos es esta revista: ASSSA MAGAZINE. Éste es el primer número, y nace con la ilusión de conseguir unos objetivos: estar siempre cerca de ti.

A través de ASSSA MAGAZINE, te informaremos de las novedades y de los avances de ASSSA, así como de importantes temas relacionados con el sector asegurador y sanitario.

At ASSSA we are growing continually. In an increasingly competitive world with an ever more demanding market, we at ASSSA continue to grow as the result of the belief we have in our own mission. At ASSSA the entire team works together to ensure our clients' maximum satisfaction with the highest possible standards in customer care and attention.

We currently have major plans which will shortly be unveiled. One of them is: ASSSA MAGAZINE. This is our first edition and we hope it achieves the goals we have set: to bring us even closer to you.

In ASSSA MAGAZINE, we will tell you about new products and services from ASSSA, as well as significant developments in insurance and health-care.

Nuestra trayectoria *Our background*



70 años de experiencia

◆ Mejoramos día a día

El tiempo pasa muy rápido. Hemos cumplido 72 años. ASSSA nació en 1935 en Madrid. Fundada por un selecto grupo de médicos que viendo las necesidades de la sociedad de aquellos años decidieron agruparse para facilitar sanidad privada a muchas familias que no disponían de asistencia.

Nuestra Entidad siguió atendiendo durante los difíciles años de la Guerra Civil Española (1936-39) y los siguientes de la posguerra. Eran años muy difíciles en los que únicamente primaban las ganas de ayudar y de mejorar la calidad de vida de los asegurados. Ese espíritu de mejora y ayuda constante es el que marcó esta primera etapa y el que se ha mantenido con el paso del tiempo.

A partir de 1960, se crean nuevas y rígidas leyes financieras que regulan la actividad de las Entidades Aseguradoras en España. ASSSA se adapta inmediatamente a estas leyes y se crean las bases para el desarrollo que se empieza a producir en la sociedad española del momento.

El crecimiento en estos años es lento pero constante, se innovan distintos productos de salud y decesos, y la Compañía mantiene su nivel de desarrollo luchando en un mercado que cada vez se va haciendo más competitivo.

Al principio de los años noventa, ASSSA decide expansionarse hacia la zona del Mediterráneo. Se preparan productos adecuados a las nuevas demandas y se apuesta por los mercados internacionales residentes en esta zona. Se abre la Central de la Costa Blanca y se inicia la actividad. El desarrollo de la Compañía se refleja en los resultados y consigue en pocos años ser la Entidad de referencia en la zona. En el año 2002, como consecuencia de este crecimiento, se trasladan las oficinas centrales de Madrid a Alicante y dos años después se inaugura nuestra actual sede social, unas oficinas de 400 m² en el centro financiero de Alicante, capital de la Costa Blanca.

Pero nuestro desarrollo continúa, ahora más rápido que nunca. Hemos abierto oficinas en la Costa Cálida y preparamos nuevas aperturas en distintas zonas del Mediterráneo, siempre con la misma ilusión y espíritu de ayuda que hasta ahora nos ha caracterizado.

Por todo esto, damos las gracias a las personas que nos precedieron en ASSSA, de las que aprendimos que por encima de todo está la atención y el respeto por nuestros asegurados.

70 years of experience

◆ Improving day-by-day

Time flies. We are 72 years-old. ASSSA was founded in Madrid, in 1935. Set up by a group of prestigious doctors who decided to offer their services collectively, to provide private healthcare to the many families who were not entitled to other types of care at that time.

Our organisation continued to offer services during the terrible years of the Civil War from 1936 to 1939 and in the following dark post-war days. Those were very difficult moments and the only aim then was to help and improve our patients' lives. This philosophy of constant improvement and help was the main feature of our early existence and none of this has been forgotten as time has gone by.

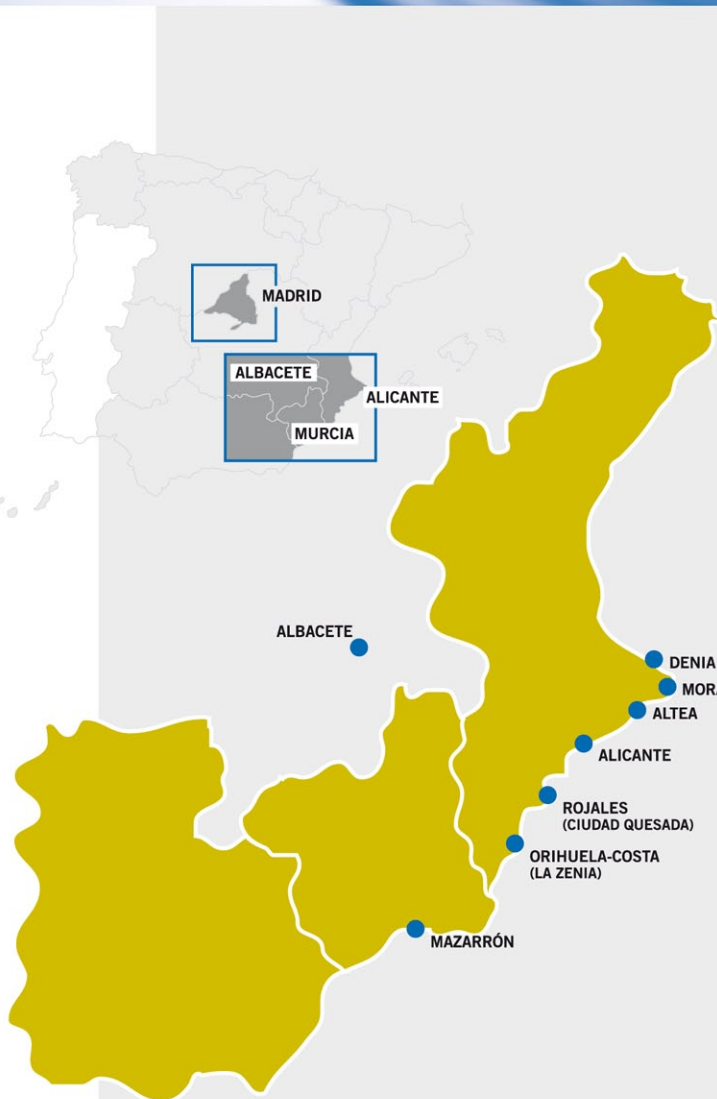
After 1960, strict new financial legislation was introduced to regulate the activities of healthcare insurance companies in Spain. ASSSA was quick to adapt to these new laws and the foundations were thus laid for the development which would be seen in Spanish society at the time.

That period saw slow, steady growth and the development of new healthcare and funeral coverage products and the Company was able to maintain its position in a market which was becoming increasingly competitive.

At the beginning of the 'nineties, ASSSA decided to undertake a programme of expansion into the Mediterranean region. Products were prepared to meet the new demands and the area's foreign residents were targeted as a prime sector. The regional headquarters was opened on the Costa Blanca and things got underway. The Company's progress was seen in the results and within just a few years, it became the leading organisation in the field. In the year 2002, as a result of this growth, the company headquarters moved from Madrid to Alicante and two years later, our current central office was opened with premises occupying 400 m², in the financial zone of Alicante, the capital of the Costa Blanca.

To ensure our ongoing development, which continues at unprecedented pace. We have also opened an office on the Costa Calida and we plan to open new branches along the Mediterranean Coast, in the same spirit which has been our trademark up to now.

That is why we are so grateful to all those ASSSA professionals who came before us and who taught us so much about the importance of care and respect for our clients.



Delegaciones *Delegations*

ASSSA en expansión *ASSSA grows*



◆ OFICINAS CENTRALES - CENTRAL HEADQUARTERS

AVDA. ALFONSO X EL SABIO, 14, ENTLO
TELF. 965 200 106 (6 LÍNEAS)
FAX. 965 144 239
03004 ALICANTE

◆ DENIA

C/ MARQUÉS DE CAMPO 37, 1º
TELF. 965 786 969
FAX. 966 432 432
03700 DENIA

◆ MORAIRA

C/ MORAIRA-CALPE 7, 1º EDIF. NORTE
TELF. 965 744 033
FAX. 966 491 141
03724 MORAIRA

◆ ALTEA

C/ LA LLUM, 1 - LOCAL 14
TELF. 966 882 680
FAX. 966 882 647
03590 ALTEA

◆ ROJALES (CIUDAD QUESADA)

AVDA. DE LAS NACIONES 1-A LOCAL 25
TELF. 965 725 421
FAX. 965 725 510
03170 CIUDAD QUESADA/ROJALES

◆ ORIHUELA COSTA (LA ZENIA)

C/ MAESTRO TORRALBA, 5
TELF. 966 761 794
FAX. 966 761 833
03189 LA ZENIA/ORIHUELA COSTA

◆ PUERTO DE MAZARRÓN

CENTRO CIAL. LA PIRÁMIDE
AVDA. DR MECA, 109 - 1º 21A
TELF. 968 153 396 - FAX. 968 154 212
30870 PUERTO DE MAZARRÓN
MURCIA

◆ ALBACETE

C/ ROSARIO 6, 5º PTA. 3
"EDIFICIO TOSCANA"
TELF. / FAX 967 212 491
02001 ALBACETE

◆ MADRID

DIEGO DE LEÓN 16, 4º, PTA 13
TELF. 915 635 678
FAX. 915 616 565
28020 MADRID

DENIA



MORAIRA



ALTEA



ROJALES (CIUDAD QUESADA)



ORIHUELA COSTA (LA ZENIA)



PUERTO DE MAZARRÓN



Acciones *Actions*

Apostando por un desarrollo basado en un acercamiento a los distintos colectivos asegurados, ASSSA ha llevado a cabo distintas acciones a lo largo del año entre las que cabría destacar:

As part of our ongoing activities in order to offer greater access to our customers, ASSSA has been active with a number of initiatives throughout the last year, including the following:

- ◆ Patrocinio de los torneos más importantes que organiza Benitachell Bowls Club (Benitachell).

Sponsorship of the major competitions organised by Benitachell Bowls Club.



- ◆ Patrocinio del programa diario de la radio local de Mazarrón "The Stevie T Morning Show".

Sponsorship of "The Stevie T Morning Show" on Mazarron local radio.



- ◆ Participación en las distintas ferias del sector: Feria de Ondara, Feria Casa-Jardín, etc.

Participation in the different fairs of the health sector: Fair of the Ondara region, House-Garden Exhibition at I.F.A., etc.



- ◆ Patrocinio de la marcha "Arca de Noé" de la Asociación de Animales de Mazarrón.

Sponsorship of the Noah's Ark walk, organised by the Mazarron Animal Society.



Entrevistas personales

◆ Querida ASSSA,

Hace poco que mi marido y yo nos mudamos a España y decidimos contratar un seguro médico privado. Mi marido siempre ha estado convencido de la necesidad de un seguro de este tipo, pero yo siempre he sido reticente debido a las elevadísimas cuotas de los seguros médicos privados de Reino Unido y a sus numerosas limitaciones y excepciones.

Comencé entonces a "investigar" y me di cuenta, al comparar muchos seguros médicos tanto españoles como ingleses, de que la decisión era bastante sencilla de tomar. ASSSA no era el seguro médico más económico, pero era con seguridad el que me ofrecía la mejor relación calidad/precio, y lo que para mí es aún más importante, ASSSA me ofrecía el incalculable valor de una oficina local dotada de un equipo profesional. Algunos de los factores que hicieron que me decidiera por ASSSA fueron que el período de carencia era menor, la ausencia de subidas de las primas según uno avanza en edad, (la edad con la que uno se asocia es la edad con la que uno permanece... ¡Ojalá!), los chequeos anuales para los/las pacientes (¡que superamos!), la cobertura garantizada de por vida (incluso en caso de enfermedad crónica), y la gran diversidad de servicios que ASSSA ofrece a sus asegurados tanto si están ingresados en hospitales como si tienen citas en ambulatorios o desean consultar médicos especialistas...

Por eso hablo a todo el mundo de las ventajas que hemos obtenido con ASSSA. También espero haberles inspirado para continuar ofreciendo siempre un producto de esta tremenda calidad con un servicio excepcional y que sigan "sobresaliendo" como proveedor de seguros médicos. Así, podré seguir gritando a los cuatro vientos las maravillas de ASSSA!

Jo desde Puerto de Mazarrón.

Sra. Joan Elizabeth Newman
Póliza n. 21.660

Personal interviews

◆ Dear ASSSA,

When I recently moved to Spain, I made the decision that my partner and I would have private medical insurance. Although my partner was already a convert to the necessity of such insurance, I had always been reticent given the high premiums of UK private health insurance and the numerous limitations and exemptions.

So, I began my "investigations", and found that my decision was easy to make after comparing many Spanish and English health insurance providers. ASSSA were not the cheapest, but were certainly the best value for money, and, furthermore, offered the invaluable service of a professionally staffed local office. Some of the biggest deciding factors were the lower period of incontestability, the zero age-related premium increase ("the age you join, is the age you stay".....I wish!!), the annual well woman/man checks (we passed!), the guaranteed cover for life (even in the event of a chronic illness) and the extensive inpatient/outpatient/specialist services.

I tell everybody who will listen about what we get with ASSSA. I hope that I have inspired you to always offer such a high quality product with exceptional service, and to continue to be "outstanding" as a health insurance provider. Then, I can continue to shout about ASSSA!

Yours in health, Jo in Puerto de Mazarron.

Sra. Joan Elizabeth Newman
Póliza n. 21.660



Beneficios de una póliza

◆ La salud: lo primero

ASSSA lleva más de 70 años velando por la salud de miles de personas. Como especialistas de salud, estamos en disposición de ofrecerte una cobertura a tu medida, adaptada a tus necesidades.

Desde 41€ mensuales ofrecemos una amplia gama de productos que brindan calidad asistencial a través de los mejores especialistas y clínicas privadas.

Desde nuestra modalidad básica ASSSA-Familiar hasta la opción de ASSSA-Master, quedan cubiertos todos los niveles asistenciales, cuyas ventajas y características principales son los servicios médicos primarios y por especialistas, la hospitalización y cirugía; la medicina preventiva de distintos tipos de cáncer y riesgo coronario, así como la planificación familiar, entre otros.

Los clientes de ASSSA además disfrutan de ventajas exclusivas:

- **Seguridad:** cuidamos de tu salud durante toda tu vida. Te garantizamos una cobertura vitalicia y no cancelamos tu póliza por resultar costosa o por el simple hecho de haber sobrepasado cierta edad; circunstancias que la Ley de Seguros vigente aún ampara.
- **Compromiso:** premiamos tu fidelidad. No te aumentamos las primas por el hecho de ir cumpliendo años.

Dos beneficios vitales que marcan la diferencia.

ASSSA, tu salud asegurada.

The advantages of a policy

◆ *Your health comes first*

ASSSA has been looking after the health of thousands of people for over 70 years. As specialists in healthcare we are able to offer your tailor-made coverage, which adapts perfectly to your personal requirements.

With monthly fees starting from €41, we offer a wide range of products which provide quality care from leading medical specialists and private clinics.

A complete selection allows you to choose from options such as ASSSA-Familiar up to ASSSA-Master, covering all your care requirements, including primary healthcare, specialist medical advice, hospital and surgical services; preventive medicine for diverse types of cancer and the risk of heart-disease, as well as family-planning, among others.

ASSSA customers also enjoy a number of exclusive advantages:

- **Security:** *we look after your health for your whole life. We guarantee lifetime cover and we will not cancel your policy if it becomes too costly for us or simply because you have reached a certain age, circumstances still permitted by Spanish Insurance law.*
 - **Commitment:** *we reward your loyalty. We do not increase your premiums as your age increases.*
- Two vital advantages which make all the difference.*
- ASSSA, your health guaranteed.*



Formas de contratar una póliza *How to take out a policy*

◆ Agencias

Disponemos de una amplia y seleccionada red de mediadores multilingües que prestan un asesoramiento personal, directo y exclusivo a nuestros asegurados.

PROPIAS DELEGACIONES:

Como especialistas de salud, a través de nuestras propias delegaciones y de nuestro equipo humano, que nos permite conocer al cliente personalmente, saber cuáles son sus necesidades y ofrecerle un asesoramiento y trato personalizado y transparente.

◆ Agencias

We have a large number of carefully-selected multilingual agents who offer direct, exclusive, personal advice to our potential customers.

OUR OWN BRANCHES:

As specialists in Healthcare, with our own network of offices and a highly-trained team of advisors, which allows us to get to know our clients personally, understand their needs and offer them clear, personalised advice for their particular needs.

◆ ASSSA ON LINE - Navegar por www.asssa.es

Con un diseño renovado, acorde con la nueva imagen moderna de la compañía, el principal objetivo es poder navegar fácilmente por ella.

La página está muy orientada a los servicios y productos, a los que se puede acceder desde múltiples links donde se explica con detalle la manera de contratar un producto. Del mismo modo, en la sección home se ofrece información sobre promociones y lanzamientos especiales.

◆ ASSSA ON-LINE - Go to www.asssa.es

With a new design, in line with the Company's new modern image, the main aim is to make it easier for you to find your way around.

The website is designed around our services and products, which can be accessed by means of the multiple links where you will find detailed explanations of how to register for your chosen option. In the same way, our Home page, offers information on special offers and newly-launched products.





◆ Premiamos la fidelidad

ASSSA premia la fidelidad de sus asegurados. Ahora se pueden mejorar las condiciones de la póliza contratando una de mayor cobertura con una interesante bonificación en función de la antigüedad que se mantenga como asegurado.

Para ello, se puede solicitar información a los mediadores o a cualquiera de nuestras sucursales donde se preparará un proyecto a medida.

◆ We reward your loyalty

ASSSA rewards its customers' loyalty. From now on, you have the chance to enjoy improved conditions by taking out a more comprehensive policy with an excellent bonus scheme, depending in the number of years you choose to stay covered.

If you need more information, please ask our agents or at any of our branches, where we will be happy to draw up a personal proposal.

◆ Autorización de nuevos ramos

Recientemente se ha publicado en el Boletín Oficial del Estado (BOE) la autorización para que ASSSA pueda emitir pólizas de seguros en los ramos de accidentes y enfermedad en todas sus modalidades.

Con esta ampliación ASSSA se consolida como Entidad Aseguradora especializada en riesgos personales y con una gran capacidad de desarrollo económico.

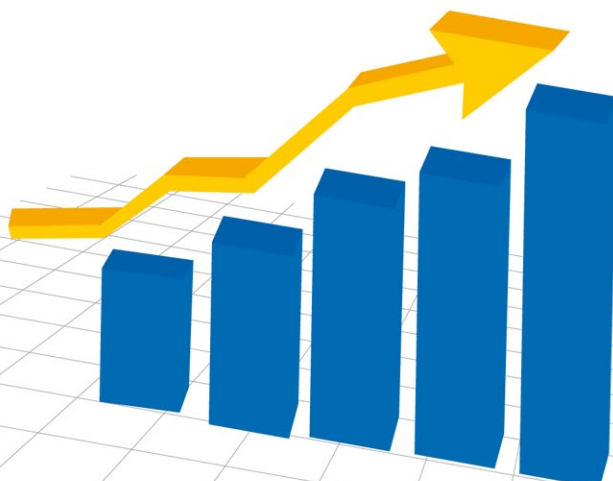
Se prepararán nuevos y competitivos productos que marcarán una nueva etapa en nuestra estrategia de crecimiento.

◆ Authorisation for new areas

The Spanish Official State Bulletin (BOE) recently published approval for ASSSA to issue insurance policies for health and accidents for any and all eventualities.

With this new line of business ASSSA has increased its position in the market as a specialised company for personal risks with great potential for economic growth.

New, highly-competitive products are being designed which will represent a new era in our company's strategic development.





◆ ASSSA on-line

ASSSA refuerza su apuesta por las nuevas tecnologías como una base más de sus proyectos futuros.

Internet es la perfecta herramienta que permitirá a ASSSA acercarse más a sus asegurados y que éstos a su vez, posean un canal cómodo y accesible para llegar a su compañía.

Nuestra página web, en la dirección www.asssa.es, es una página dinámica, desarrollada con herramientas de última generación y creada como plataforma de información y servicios que permite a nuestros asegurados realizar gestiones on-line, obtener información de todo tipo (contractual, comercial, noticias, promociones, etc.) y también conocer a ASSSA, su cultura corporativa, su orientación y sus valores.

◆ ASSSA on-line

ASSSA believes strongly in the use of new technology as the basis of its future projects.

Internet is the perfect tool for allowing ASSSA to offer its customers a 24 hour information channel and the chance to access company information in the most comfortable way possible.

Our website, available at www.asssa.es, is a dynamic page which was developed with state-of-the-art design tools and created as a platform for information and services to allow our clients to operate online and obtain all sorts of information about contracts, offers and news and discover the whole world of ASSSA, its background, corporate philosophy and values.



◆ Costa Cálida

ASSSA se afianza en la Costa Cálida tras el éxito obtenido en la primera fase del plan de desarrollo llevado a cabo en la zona.

La clave de nuestro éxito ha sido nuestra fuerte red comercial y el gran trabajo realizado en equipo desde nuestra sucursal en Mazarrón.

◆ Costa Calida

ASSSA's growth along the Costa Calida is the logical next stage after the earlier development which took place in the area.

The key to our success is our strong sales network and the excellent work of our whole team, working out of our office at Mazarron.



Medicina preventiva

Hoy día entendemos por SALUD el equilibrio entre el bienestar físico, psíquico y social.

La medicina Preventiva es la parte de la medicina que se encarga de la prevención de las enfermedades basada en un conjunto de actuaciones y consejos médicos.

Hoy día no se concibe una medicina eficaz sin una buena prevención. En el dicho popular *“más vale prevenir que curar”* se encierra gran parte de una sanidad eficiente y eficaz. La medicina preventiva tiene distintas facetas según la evolución de la enfermedad y distinguiremos tres tipos de prevención:

- ◆ Prevención Primaria
- ◆ Prevención Secundaria
- ◆ Prevención Terciaria

La PREVENCIÓN PRIMARIA es la que se realiza antes de que aparezca una determinada enfermedad. Se basa en la promoción y protección de la salud, actuando tanto sobre el individuo como sobre el medio que le rodea; medio ambiente saludable, hábitos alimentarios, ejercicio físico adecuado...

Dentro de este tipo de prevención tendremos las campañas de prevención ante determinadas enfermedades (antitabaco, alcohol, gripe...) y las actuaciones encaminadas a conseguirlo, como es el caso de la vacunación o tratamientos profilácticos.

Uno de los instrumentos para la promoción de la salud y para la acción preventiva es la EDUCACIÓN PARA LA SALUD que se encarga de la formación del individuo para que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y promoción de la salud individual y colectiva. Tiene por objeto mejorar la salud de las personas, enseñando a que se adopten formas de vida saludables y capacitando a las personas para controlar las situaciones de riesgo y evitarlas, así como sus consecuencias.

ASSSA es una compañía de seguros que se centra en la atención sanitaria de nuestros clientes, ofreciéndoles un amplio cuadro médico y una adecuada red hospitalaria que cubre, con las máximas garantías la Prevención Secundaria en Medicina Preventiva. Uno de los objetivos de la dirección médica de nuestra compañía es el de actuar conjuntamente con nuestro equipo médico de actuación sanitaria, incrementando el pilar de la Prevención para el logro de nuestro objetivo principal: la salud de nuestros asegurados.

Bajo las páginas de esta nueva revista, queremos ayudar a promover una Educación Sanitaria en nuestros asegurados.

Nuestro objetivo prioritario es corresponsabilizaros en el cuidado de vuestra propia salud y apoyaros en el logro de una aceptable Prevención Primaria. Para ello difundiremos distintas campañas de Educación Sanitaria y traeremos a estas páginas de la revista a destacados especialistas de nuestro cuadro médico para que nos formen e informen de los temas más importantes en la prevención de enfermedades, así como de los aspectos más novedosos en la actuación médica.

A través de nuestra página WEB podrás ponerte en contacto con nosotros para igualmente tratar aquellos temas médicos que te preocupen y sean de interés general.



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Director Médico de ASSSA

Preventive medicine

Today, when we speak of **HEALTH**, we understand the balance between physical, psychological and social well-being.

Preventive medicine is that discipline within medicine which is responsible for preventing illnesses by means of a combination of medical activities and advice.

Nowadays, efficient healthcare cannot be conceived without preventive medicine. The popular saying "prevention is better than cure", is at the very root of efficient, effective healthcare. Preventive medicine offers diverse facets, depending on the evolution of the illness and we can establish three types of prevention:

- ◆ Primary Prevention
- ◆ Secondary Prevention
- ◆ Tertiary Prevention

PRIMARY PREVENTION refers to the processes carried out before a particular illness appears. It is based on the promotion and protection of health, both in the individual and in his or her surroundings, including a healthy environment, eating habits, suitable physical exercise and so on.

Part of this type of prevention includes campaigns against specific illnesses (those related to smoking, alcohol and flu', for example) and strategies designed for the same, such as vaccines and prophylactic treatments.

One of the instruments for promoting healthcare and for preventive action is **HEALTHCARE EDUCATION**, which involves training the individual to acquire the basic knowledge, attitudes and habits for the defence and promotion of individual and collective health. The goal is to improve peoples' health, by teaching them to take on healthy lifestyles and enabling them to control high-risk situations and avoid them and their consequences.

ASSSA is an insurance company which focuses on meeting our clients' healthcare needs, by offering them a complete team of doctors and a hospital network, offering the maximum guarantee as regards Secondary Prevention in Preventive Medicine. One of the aims of the medical directors of our company is to work together with our healthcare intervention team, thus strengthening the idea of Prevention in order to achieve our principal goal: the good health of our clients.

With the help of the pages of our magazine, we wish to promote Healthcare Education among our clients. Our primary objective is to support you in looking after your own health and to help you benefit from effective Primary Prevention.

In order to do this, we plan to publish diverse Healthcare Education campaigns and we will publish special pages in our magazine, dedicated to leading specialists from our among our medical team, who will inform and thus train us in the most important points of the prevention of illnesses, as well as new developments in the medical field.

Through our website, you will be able to contact us to discuss those medical topics which are of concern to you and of general interest.



Rincones bellos

Altea, un lugar especial

Si hay un municipio en la Costa Blanca que se distinga por su luz es Altea. Sus casas blancas, su tradición marinera y sus campos agrícolas han marcado la historia de este pueblo costero.

En la comarca de la Marina Baixa, bajo la Sierra de Bernia y recorrida por el río Algar, encontramos este pueblo blanco y azul. Te descubrimos sus lugares de interés: Yacimiento romano Els Arcs, Monasterio de la Olla, Río Algar, Torre vigía de Bellaguardano del siglo XV, Iglesia de la Mare de Deu del Consol del siglo XVI.

Te proponemos una ruta guiada con varias escalas que corresponden a monumentos de Altea.

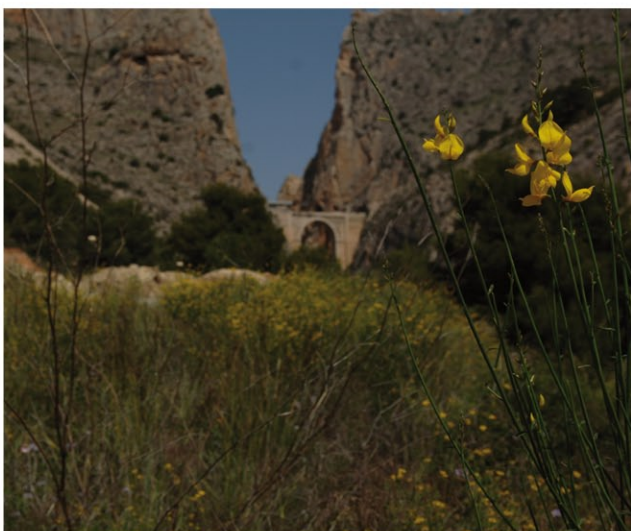
Altea celebra su tradicional Muestra de Artesanía en la plaza de la Iglesia a mediados de abril. La importancia de esta feria se refleja en el respaldo y las solicitudes de artesanos interesados en participar edición tras edición. Desde hace veinticuatro años, Altea reúne a profesionales que trabajan de forma tradicional la madera, el cuero, el vidrio y la plata.

Encuentro de artistas

La luz y la belleza de sus calles han atraído a numerosos pintores, músicos, escritores, etc. Muchos de estos artistas han fijado su residencia de forma permanente en esta población costera para disfrutar de los atractivos que ofrece Altea también en invierno.

Una propuesta cultural interesante y novedosa son las actuaciones musicales en las distintas capillas y ermitas del municipio. Escenarios excepcionales para disfrutar de buena música. Los alteanos y sus visitantes pueden escuchar durante marzo y abril música jazz, clásica y renacentista de mano de grupos internacionales en la Ruta de las Ermitas.

Oficina de Turismo de Altea
Tel. 965 844 114



FIESTAS DE ALTEA

Enero	Cabalgata de Reyes (Altea la Vella)
Marzo	Ruta de las Ermitas
Abril	Muestra de Artesanía
Junio	Sant Antoni (Partida Cap Blanch) San Juan (Partida el Fornet) San Jaime (Partida Cap Blanch)
Julio	Santa Ana (Altea la Vella)
Agosto	San Roc (l'Horta) San Llorenç (L'Olla)
Septiembre	Fiestas Patronales Cristo del Sagrario Moros y Cristianos
Diciembre	Santa Barbara (Partida Sogay) Purísima Concepción (Altea la Vella) Fiesta Fin de Año (Plaza de la Iglesia)

ALTEA FESTIVALS

January	Three Kings Parade (Altea la Vella)
March	Route of the Chapels
April	Arts and Crafts Fair
June	Sant Antoni (Partida Cap Blanch) San Juan - Midsummer's Night (Partida el Fornet) San Jaime (Partida Cap Blanch)
July	Santa Ana (Altea la Vella)
August	San Roc (l'Horta) San Llorenç (L'Olla)
September	Local Festivals Cristo del Sagrario (Christ of the Chalice) Moros y Cristianos (Moors and Christians)
December	Santa Barbara (Partida Sogay) The Immaculate Conception (Altea la Vella) New Years Party (Church Square)

Beautiful places

Altea, a special place

If there is one town on the Costa Blanca which stands out for its light, it must be Altea. The typical white houses, traditional fishing community and surrounding farmlands have all contributed to the history of this coastal village.

This blue and white village is located in the area known as the Marina Baixa, at the foot of the Sierra de Bernia, watered by the Algar river. Let us show you some of its special places of interest: The Els Arcs Roman remains, la Olla Monastery, Algar river, 15th Century Bellaguardano watch tower, 16th Century Mare de Deu del Consol Church.

Also, we suggest you a guided route with a number of stopping points at Altea's main monuments.

Altea's traditional Arts and Crafts Fair is held in the Church Square in mid-April. The importance of this event can be seen in the support and the applications from all the craftsmen who are interested in participating in the fair, year after year. For the last twenty-four years, Altea has brought together professionals who produce traditional products in wood, leather, glass and silver.

Artistic gathering

The light and beauty of its streets have attracted numerous painters, musicians, sculptors and other artists. Many of these artists have chosen to live permanently in Altea in order to take full advantage of the attractions offered by the town all the year round.

An interesting new cultural offering is provided by the musical performances offered in the village's different chapels and shrines. These are exceptional settings in which to enjoy good music. The people of Altea and visitors have the chance to listen to jazz, classical and renaissance music from international groups in March and April each year around the town's chapels and places of worship.

Altea Tourist Office
Tel. 965 844 114



**IGLESIA DE LA MARE
DE DEU DEL CONSOL
DEL SIGLO XVI**

**YACIMIENTO
ROMANO ELS ARCS**

**16TH CENTURY MARE
DE DEU DEL CONSOL
CHURCH**

**ELS ARCS ROMAN
REMAINS**

**RÍO ALGAR
ALGAR RIVER**

**TORRE VIGÍA DE
BELLAGUARDANO
DEL SIGLO XV
15TH CENTURY
BELLAGUARDANO
WATCH TOWER**

**MONASTERIO
DE LA OLLA
LA OLLA
MONASTERY**

Practica deporte *Sports for everybody*

Etapas de la vida

La práctica de deporte ejerce una influencia positiva sobre la salud a lo largo de las distintas etapas de la vida. Una vez aclarado este concepto, nos gustaría destacar otras cualidades que aporta el deporte, que son complementarias a la salud, pero que globalmente pueden resultar incluso más importantes, como son:

- ◆ El uso del deporte como instrumento de relación, ya que permite conocer gente y establecer relaciones sociales con otras personas que lo practican.
- ◆ La sensación de disfrutar practicando un deporte.
- ◆ La posibilidad de romper con la monotonía.
- ◆ La competitividad que puede generar la práctica de deporte.
- ◆ La independencia que puede generar la práctica de ejercicio físico regularmente. El esfuerzo físico que conlleva la práctica de deporte hace que el cuerpo esté mejor entrenado y que éste desarrolle mayores capacidades que el cuerpo de una persona sedentaria.

Para concluir, nos gustaría resaltar que la mayor aportación del ejercicio físico es mantenerte en forma, obteniendo múltiples beneficios para tu salud, entre otras.

Different times of life

Playing sport is positive for your health, throughout your lifetime. Having made this point, we would like to point out other advantages which sport provides for us, which are complementary to our health, but which might be even more important, such as:

- ◆ *The use of sport as a social vehicle, as it allows us to meet new people and create social relationships with other people doing the same activity.*
- ◆ *The sensation of enjoying sport.*
- ◆ *The possibility of breaking out of the routine.*
- ◆ *The spirit of competition which is promoted by practising sport.*
- ◆ *The feeling of independence which comes from regular physical exercise. The physical activity involved in practising sports makes for a healthier body, in much better shape, with greater capacity compared with the bodies of inactive people.*

To conclude, it would be to point out that the greatest result of physical exercise is your fitness, which provides a number of benefits to your health, among other things.

La sensación de disfrutar practicando un deporte.

Hay una gran diversidad de deportes, y eso hace que sea más accesible a todo el mundo, porque hay donde elegir; no todo el mundo ha de practicar el mismo deporte, cada uno encuentra el deporte que más se adapta a sus características.

The sensation of enjoying sport.

There are a huge number of different sports and that means that they are within everybody's reach, because there are so many to choose from. Not everybody has to do the same thing and each person is free to choose the best sport for his or her own needs.





Clínica Vistahermosa

La Dirección y todos los Profesionales de la Clínica Vistahermosa, nos ponemos a su disposición para poder ofrecerles el mejor servicio médico a través de especialistas y modernas infraestructuras.

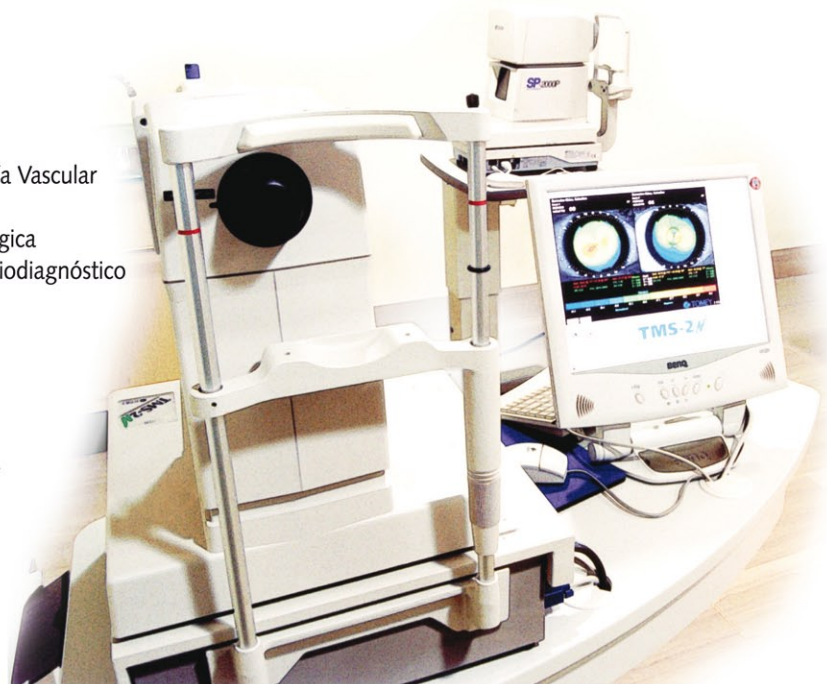
The directors and staff of the Clinica Vistahermosa are at your service to offer you the very best medical care, including our highly skilled specialists and state of the art facilities and equipment.

- 93 habitaciones privadas
- Área de Cuidados Intensivos

- Urgencias 24h
- Urgencias pediátricas 24h

- Área quirúrgica (Quirófanos y paritorios)
- Unidad de Oftalmología
- Unidad de Ginecología
- Unidad de Traumatología
- Unidad de Cirugía General
- Unidad de Cirugía Plástica

- Unidad de Cirugía Vascular
- Laboratorio
- Anatomía Patológica
- Radiología y Radiodiagnóstico
- Endoscopias
- Neurofisiología
- Hematología
- Cardiología
- Oncología
- Medicina Interna
- Hemodiálisis
- Rehabilitación



- 93 private rooms
- Intensive Care Unit
- 24 hour accident and emergency
- 24 hour children's accident and emergency
- Surgical department (operating theatres and delivery rooms)
- Ophthalmology Unit
- Gynaecology Unit
- Trauma Unit
- General Surgery Unit
- Plastic Surgery Unit

- Vascular Surgery Unit
- Laboratory
- Pathological Anatomy
- Radiology and Radiodiagnosis
- Endoscopies
- Neurophysiology
- Haematology
- Cardiology
- Oncology
- Internal Medicine
- Haemodialysis
- Rehabilitation

Su salud es nuestro primer objetivo

Your health is our prime concern

Clínica Vistahermosa

Avda. de Denia, 103 - 03015 ALICANTE
Tels. 96 526 80 00 / 96 526 42 00 - Fax 96 526 24 05
e-mail: vistahermosa@clinicavistahermosa.es

Tus Recetas *Your recipes*

¿Qué ingredientes necesitamos?

Para 4 personas: 500 g. de rape, 250 g. de caballa, 250 g. de jurel, 250 g. de gallineta, 250 g. de rata de mar, 250 g. de galeras, 150 g. de col, 4 patatas pequeñas, 400 g. arroz, 2 ñoras, 4 dientes de ajo, azafrán, aceite, sal.

What ingredients do we need?

For 4 people: 500 g. monkfish, 250 g. mackerel, 250 g. horse mackerel, 250 g. rock fish, 250 g. Atlantic Stargazer, 250 g. squilla, 150 g. cabbage, 4 small potatoes, 400 g. rice, 2 ñoras (small red peppers), 4 garlic cloves, saffron, oil, salt.

Llandeta

Plato de la Marina Alta

A Dish from the Marina Alta



ingredientes esenciales
Ingredients essentials

¿Cómo lo preparamos? *How do we prepare it?*

Paso 1. Sofreímos la ñora. La sacamos y picamos en un mortero añadiéndole los ajos y un poco de sal.

Paso 2. Sofreímos la col y la patata en el mismo aceite y añadimos la pasta que hemos creado con los ajos y la ñora.

Paso 3. Cubrimos la col y las patatas con el agua necesaria y lo dejamos cocer unos 10 minutos.

Paso 4. Introducimos el pescado, agregamos azafrán a la olla y dejamos cocer durante 10-12 minutos.

Paso 6. Colamos el caldo y rectificamos la sal.

Paso 7. En otra olla, freímos el arroz con un poco de aceite y añadimos el caldo del pescado.

Paso 8. Dejamos cocer el arroz en esta nueva olla durante 18 minutos.

Se sirve por separado el arroz y el pescado en fuentes diferentes. Cada comensal une en su plato la cantidad que desee de pescado, col, patata y arroz. La Llandeta es un plato típico de la comarca de La Marina Alta y de la zona de Denia.

Step 1. Fry the red peppers in oil. Take out the peppers and mix them with the garlic and a little salt in a mortar and pestle.

Step 2. Fry the cabbage and potatoes in the same oil and add the paste from the garlic and peppers.

Step 3. Cover the cabbage and potatoes with enough water and let them boil for around 10 minutes.

Step 4. Add the fish, mix the saffron into the pot and let it cook for 10-12 minutes.

Step 6. Strain the liquid and add salt to taste.

Step 7. In another pot fry the rice in a little oil and add the fish stock.

Step 8. Leave the rice to cook in the new pot for around 18 minutes.

Serve the rice and fish separately in different dishes. Each diner takes the amount they wish of fish, cabbage, potatoes and rice.

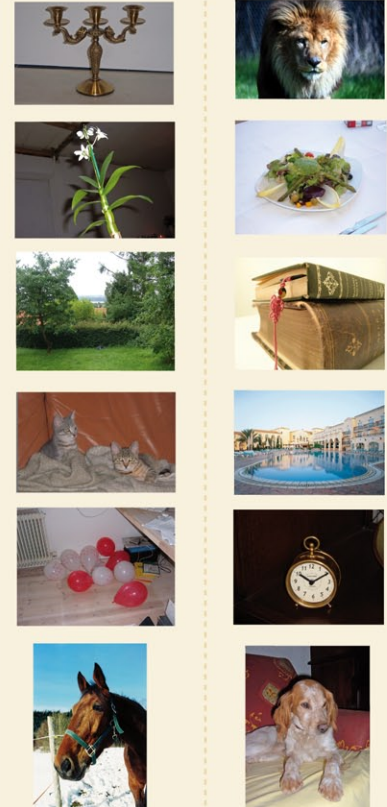
The Llandeta is a typical dish from the Marina Alta area and the Denia region.

Pasatiempos Puzzles

SOPA DE LETRAS WORD SEARCH

B O O K S K C I T S E L D N A C Y X M
 Z T T R W H N R O E B Y P L X R M R L
 K O N O F E L E T R N K J J M K M O W
 X D T L R S K N L K E S P J L Z N D N
 Z T T T Y N H O R S E L A N K N N A Z
 F F F L X O R H Y L G H E L J G C T T
 L L M L G O G P K N O A A D A K P R Y
 O O D I O L N E P R I C T P N D M E X
 W O L O D L T L R C A D X I N A A P V
 E P N N V A F E V V A W R K T A C S K
 R G Q Y K B P T F G K B W A N O H E C
 J N N E D R A G R M M B A I J F S D O
 K I T T E N S K U T Y Q C L R T L C L
 N M T Y Y L R D I N G S S U L E M F C
 F N L C L H I M T B I O T N O O L K M
 K I W N N L R B S P B A X N W O Y W R
 T W Z P R M L K R O S R C R R O G K A
 Y S G K W R N W L O Q N L M V R C P L
 B S A L A D C G G Y S M Y M N L T L A

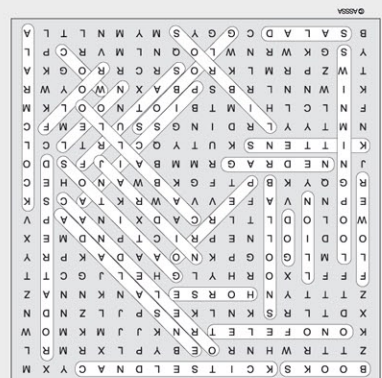
©ASSSA



SUDOKU

				2		5		8
	5	3						7
			4		7			
		2			4		9	
	7	8				4	1	
	4		3			6		
			7		1			
6						3	2	
9		1		6				

SOLUCIONES / SOLUTIONS



9	3	1	8	6	2	7	5	4
6	8	7	9	4	5	3	2	1
4	2	5	7	3	1	9	8	6
5	4	9	6	3	1	8	7	2
3	7	8	2	9	6	4	1	5
1	6	2	5	7	4	8	9	3
8	1	6	4	5	7	2	3	9
2	5	3	6	8	9	1	4	7
7	9	4	1	2	3	5	6	8



*Nueva **Póliza de Accidentes** ASSSA*

*New ASSSA **Accidents Insurance Policy***

Tu seguridad en buenas manos
Your peace of mind in good hands



OFICINAS CENTRALES: ALFONSO X EL SABIO, 14 - ENTLO · 03004 ALICANTE
TLF. 965 200 106 (6 LÍNEAS) · FAX. 965 144 239

www.asssa.es