



EL SOL



www.idnerja.com

EL Periódico de la Escuela de idiomas "Nerja"

MARZO-2026

SUMARIO

PORTADA:

LA SEMANA SANTA DE FRIGILIANA

PÁGINA 2

LAS VENTAJAS DE SER VEGETARIANO

PÁGINA 3:

POESÍA: TOMATE, TOMATE

PASATIEMPOS: VERDURAS

CONTRAPORTADA:

ACTIVIDADES DEL MES EN LA ESCUELA.



LA SEMANA SANTA DE FRIGILIANA



La Semana Santa viene marcada por el primer jueves de primavera con luna llena, y son días en los que se rememora la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo.

En Frigiliana destaca la herencia del más puro sabor barroco en las formas, sobrias, sencillas, pero cargadas de devoción popular de sus procesiones que saben a antiguo, por sus túnicas largas y sin capirotos.

La primera procesión de la Semana Santa de Frigiliana se da el Viernes de Dolores, día en el que la hermandad que lleva su nombre continúa la tradición que inició en 1772 al sacar en procesión a Nuestra Señora y Madre de los Dolores. El Domingo de Ramos se celebra con la consagración de las palmas en la Ermita de San Sebastián.

Le sigue en la tarde del miércoles, el traslado del Cristo de la Ermita del Ecce Homo hasta la iglesia de San Antonio de Padua, para que procesione al día siguiente, Jueves Santo, junto con Jesús Nazareno y la Virgen de los Dolores.

El Jueves Santo es un día significativo en la Semana Santa de Frigiliana, en el que destaca el lavatorio de pies a los Apóstoles, al que sigue la procesión de las máscaras de estos personajes bíblicos que se guardan en la iglesia de San Antonio de Padua. A pesar de que existe alguna información sobre ellas en los archivos locales, por la que se datan entre los siglos XVII y XVIII, aunque la procedencia es un misterio. Estas máscaras se atesoran durante todo el año

en la iglesia de San Antonio, y solo salen de allí para su procesión por las calles de Frigiliana los jueves y viernes santos, en unas celebraciones que encarnan aún hoy bastante misterio. Los portadores de las caretas durante la procesión son doce miembros de la cofradía de Nuestro Padre Jesús Nazareno que acompañan a la imagen neobarroca del Cristo portando la Cruz. Como decimos, el origen de esta tradición no está documentado, aunque sin duda pone una nota de singularidad a esta celebración propia

de Frigiliana.

El viernes por la tarde se realiza un Vía Crucis por las calles y tras él se procede al Descendimiento, o Desprendimiento como se le llama aquí, tras el cual se custodia al Cristo en su sepulcro hasta que se inicia la procesión de Jesús Yacente y la Virgen de los Dolores. Cuando esta acaba comienza, en la madrugada del viernes al Sábado de Gloria, la procesión de Nuestra Señora de la Soledad.



**LA SEMANA
SANTA DE
FRIGILIANA SE
CELEBRA DEL 29 DE
MARZO AL 5 DE
ABRIL DE 2026**

ESCUELA DE IDIOMAS NERJA

C/Almirante Ferrándiz, 73
Apartado de Correos 46
29780 Nerja (Málaga)

Tel: 34 95 252 16 87

Correo electrónico
info@idnerja.com

AMIGOS ESTUDIANTES:

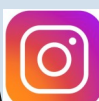
LA ESCUELA TIENE PARA VOSOTROS UN MUNDO DE POSIBILIDADES DE APRENDIZAJE Y TIEMPO LIBRE EN SUS REDES SOCIALES, ¡OS ESPERAMOS!:



Escuela de Idiomas Nerja



TIK TOK: @idnerja



INSTAGRAM: @idnerja



www.idnerja.com es la página WEB de la Escuela, con muchísimas fotos, ¡visítanos!

PENSAMOS EN VERDE

LAS VENTAJAS DE SER VEGETARIANO

Ser vegetariano es una decisión que puede obedecer a un sinfín de razones y, por otra parte, hay un amplio abanico de posibilidades, entre las que se incluye la ingesta de carne, como ocurre con los llamados flexitarianos.

En su concepto más puro, sin embargo, el veganismo significa no comer carne, renunciar a los productos de origen animal, lo que se traduce en una menor huella de carbono.

Contribución a la salud del planeta

Esa contribución a la salud del planeta acaba de cuantificarse en relación a un mayor o menor consumo de carne y derivados.

Gracias a un reciente estudio de la Universidad de Oxford, ahora sabemos que una persona que no come carne es responsable de la mitad de las emisiones



de CO2 en comparación con quien la come todos los días de la semana.

La diferencia es aún mayor entre los vegetarianos estrictos o veganos, ya que tampoco consumen ningún otro producto animal, en cuyo caso su huella se

vería reducida hasta solamente un tercio de esas emisiones.

Emisiones de la ganadería

Lógicamente, esta menor huella de carbono obedece la diferencia de emisiones de gases de efecto invernadero que existe entre la agricultura y la ganadería intensiva. En concreto, se encontró que las carnes bovina, de cabra y cordero eran las más contaminantes. El estudio analizó los hábitos alimenticios de 2.041 veganos, 15.751 vegetarianos, 8.123 pescetarianos (sólo comen pescado) y 29.589 comedores de carne del Reino Unido. Todos eran adultos, de entre 20 y 79 años de edad y consumían alrededor de 2.000 calorías diarias.

Un estudio anterior del Instituto Internacional del Agua de Estocolmo (SIWI), concluyó que la superpoblación mundial obligará a reducir el consumo de carne a corto plazo para ahorrar agua, un recurso escaso del que depende la seguridad alimentaria.

EL CLUB DE LOS POETAS VIVOS

¡TOMATE, TOMATE!

ANNE B2

Este tomate

Está loco de remate.

Baila en la nevera

Con un huevo y una pera.

Este tomate

Está loco de remate.

No quiere ser tomate frito

Quiere ser tomate rico.

Este tomate

Está loco de remate,

Quiere vivir en una ensaladera,
Pasar en vinagre la primavera.

Este tomate

Está loco de remate.

Tiene la ambición

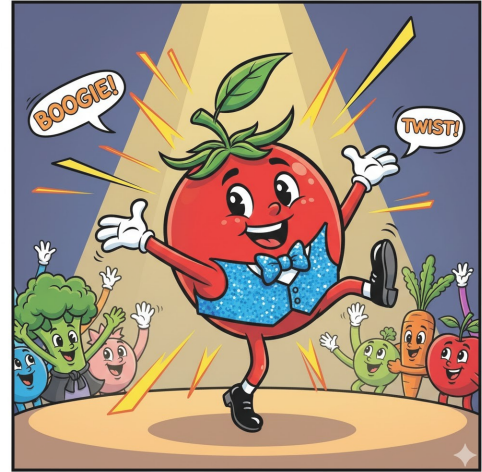
De unirse al jamón

En una rica tostada

En el desayuno de mañana.

Este tomate

Está loco de remate



PASATIEMPOS: SOPA DE LETRAS: *verduras*

VERDURAS

• Zanahoria


• Zapallo


• Col


• Camote


• Tomate


L C D G H A Q S T Ñ
 L R C O L Ú L D É A
 Z A N A H O R I A Y
 N A T Ü H E Q T E X
 G Ó P I T E É T Z F
 H O I A Y N O E Ó C
 N V M I L M Ó E H H
 E O G C A L Z P M E
 T H Ñ C L C O I C R



HOLA COMPAÑERO/A:

Si alguna vez necesitas recomendaciones en cuanto a lecturas, páginas web relacionadas con el español, gramática, etcétera, no dudes en pedir consejos a los profesores/as. Ellos/as te van a ayudar a solucionar tus problemas y a aclarar tus dudas. ¡TE ESPERAN CON LOS BRAZOS ABIERTOS!





ACTIVIDADES



MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
PASEO POR NERJA 17:00 2	TARDE DE LECTURA 16:00 3	VISITA A FRIGILIANA 16:00 4	APERITIVO Y CONVERSACIÓN 5		EXCURSIÓN A MÁLAGA 9:00 7
	VISITA AL MUSEO DE NERJA 10	CLASE DE COCINA 18:00 11	TALLER DE ESCRITURA 16:30 12		RECOMENDAMOS VISITAR "LA CUEVA DE NERJA" 14
PASEO POR NERJA 17:00 16	TARDE DE MÚSICA 16:00 17	VAMOS DE TAPAS 19:00 18	TALLER DE CONVERSACIÓN 16:30 19		RECOMENDAMOS SENDERISMO "GRAN SENDA LITORAL" 21
	TARDE DE CINE 16:00 24	VISITA A FRIGILIANA 16:00 25	TARDE DE TERTULIA 16:30 26		RECOMENDAMOS MÚSICA EN DIRECTO EN TAMA- REO 18:30 28
PASEO POR NERJA 17:00 30	TARDE DE LECTURA 16:00 31	PUNTO DE ENCUENTRO / MEETING POINT ➔ CLUB COSTA NERJA ➔ calle San Juan 39, Nerja RESERVA EN SECRETARÍA Cada idioma es un modo diferente de ver la vida			



INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN EN SECRETARÍA

- ESCUELA DE IDIOMAS NERJA SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR CUALQUIER ACTIVIDAD DE SU PROGRAMA MENSUAL.
- SE COMPUTAN COMO HORAS LECTIVAS LA ASISTENCIA A LOS SEMINARIOS DE "CULTURA Y CIVILIZACIÓN ESPAÑOLAS"



CLUB 50+



MARZO 2026

PUNTO DE ENCUENTRO / MEETING POINT
➔ CLUB COSTA NERJA
➔ calle San Juan 39, Nerja

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
PASEO POR NERJA 17:00 2	VAMOS DE TAPAS 19:00 3	VISITA A FRIGILIANA 16:00 4	TALLER DE CONVERSACIÓN 16:30 5		EXCURSIÓN A MÁLAGA 9:00 7
TALLER DE CINE 16:00 9	VISITA AL MUSEO DE NERJA 10	CLASE DE COCINA 18:00 11	TALLER DE ESCRITURA 16:30 12	ENTREGA DE CERTIFICADOS 13	

TODAS LAS ACTIVIDADES ESTÁN INCLUIDAS

