

ASOJUBIDUERO



Ermita de San Bartolomé (Soria)

Primer semestre 2017

Número 48

Sumario

Página

- 3 *Editorial*
- 4 *Celebraciones de Navidad 2016*
- 4 *Navidad en Ávila*
- 4 *Navidad en Béjar*
- 5 *Navidad en Cáceres*
- 5 *Navidad en Palencia*
- 6 *Navidad de Salamanca*
- 6 *Navidad en Soria*
- 7 *Navidad en Valladolid*
- 7 *Navidad en Zamora*
- 8 *Actividades del grupo de Senderismo*
- 8 *Senderismo. Arribes del Duero*
- 9 *Rutas por Burgos y Soria*

Página

- 12 *Senderismo. El Valle de las Batuecas*
- 14 *Coral. Navidad del Coro 2016*
- 15 *Concursos*
- 15 *Fallo IV Concurso de Relatos Cortos*
- 17 *Fallo IV Concurso de Fotografía*
- 18 *Actividades*
- 18 *Tiro con arco, deporte de riesgo extremo*
- 20 *Esta es la cantera del equipo de tiro con arco*
- 21 *Excursión teatral*
- 22 *Colaboraciones. Guiso de lentejas con calabazas*
- 22 *Modem acústico K&N 801*
- 23 *Juegos y pasatiempos*
- 26 *Higiene postural*
- 29 *Fotos antiguas*

EDITA:

Asociación de Antiguos Empleados de Caja Duero

(C.I.F. G-42.015.479)

Pasaje de la Caja de Ahorros,
nº 15-3º Dcho.

Salamanca

Telf. y Fax: 923 21 49 82

e-mail: asojubidueno@gmail.com

Web: www.asojubidueno.es

Facebook: Asojubidueno

PORTADA:

Ermita de San Bartolomé (Soria)

Imprime: Gráficas Valle, S.L.

La responsabilidad sobre las opiniones manifestadas en los artículos que se publican recae exclusivamente en los firmantes de los mismos.

Editorial

Una vez más con todos vosotros. Recibid el saludo de toda la Junta Directiva.

En las siguientes páginas encontraréis un recordatorio-resumen de la vida de la Asociación en el último semestre, empezando por el final, que son las fiestas navideñas que, como siempre, se han celebrado en las distintas provincias en un gran ambiente que se aprecia en el reportaje fotográfico que hemos seleccionado.

El resto de actividades ha transcurrido con la normalidad de siempre, excepto las del grupo de Senderismo de Salamanca que ha tenido dos marchas accidentadas, con consecuencias de diversa consideración.

Esperamos que el nuevo grupo de Tiro con Arco de Salamanca, que ha comenzado su actividad hace unos días, tenga más suerte que los senderistas.

La Junta Directiva ha celebrado su primera reunión del año por lo que es oportuno anticiparos alguno de los asuntos que se han tratado:

- Se han aprobado, a falta de ratificar por la Asamblea, las cuentas del 2016 que arrojan un déficit de 3.900 euros, debido principalmente a la disminución de los ingresos.

- En 2017 estamos de aniversario. Nuestra actual Asociación, que se constituyó como continuación de la de Empleados Jubilados y Pensionistas de Caja Soria, fundada el 16 de noviembre de 1987, cumple 30 años. Por ello se ha acordado la celebración de este acontecimiento con algunos actos que se irán anunciando a lo largo del año.

- Se aprobó el fallo del IV Concurso de Fotografía en el que participaron cinco compañeros y se decidió otorgar el premio del IV Concurso de Relatos al único participante presentado, sin necesidad de reunir al jurado.

Terminamos como casi siempre hablando de E.R.E.S. en la Caja. Desde el verano pasado se viene produciendo un goteo continuo de salidas/despidos de compañeros nuestros. Varios de ellos ya se han incorporado a la Asociación. Pero para que nuestro grupo siga vivo necesitamos más savia nueva (y más joven), por lo que es necesario que cada uno de nosotros hagamos labor de captación con los compañeros que conozcamos que se encuentran en esta situación.

Gracias a todos por seguir participando y colaborando con la Asociación.

LA JUNTA DIRECTIVA

Navidad 2016 en...

Como todos los años por estas fechas se han organizado comidas de celebración y de encuentro en casi todas las provincias en las que el número de socios permite hacerlo.

La colección de fotografías que mostramos a continuación acreditan la alegría y el buen ambiente en el que se desarrollaron las celebraciones.

Ávila



Béjar



Navidad 2016 en...

Cáceres



Palencia



Navidad 2016 en...

Soria



Salamanca



Navidad 2016 en...

Valladolid



Zamora



Senderismo

Actividades del Grupo de Senderismo de Salamanca

El 6 de octubre comenzó la temporada de otoño en Las Arribes del Duero portuguesas, concretamente en Miranda do Douro.

A primeros de noviembre el grupo se marchó hasta las provincias de Burgos y Soria.

Al disfrute de los paisajes otoñales del Desfiladero de La Yecla y del Cañón del Río Lobos, la arquitectura popular de Covarrubias y el claustro románico del monasterio de Santo Domingo de Silos se unió la noche en la celda/habitación del Monasterio de La Vid y la cena y desayuno en el refectorio junto a los frailes que viven y regentan el hospedaje.

Los dos días se empañaron con el tropiezo que sufrió nuestra compañera Elo (esposa de Ildefonso), con rescate de la Guardia Civil incluido. Lo peor fue su rotura de peroné, de la que fue operada ya en Salamanca. Se está recuperando satisfactoriamente.

La última salida a la cascada de El Chorro en el Valle de las Batuecas (Salamanca), ya en el mes de diciembre, fue tan espectacular como accidentada. El otoño en el valle estaba en todo su esplendor de colores, luz, olores, agua..., pero tanta maravilla despistó a uno de nuestros compañeros de manera que hubo que organizar un rescate en toda regla: búsqueda por 4 esforzados compañeros y pareja de la Guardia Civil y finalmente rescate en el helicóptero de Protección Civil. Todo quedó en un susto, sobre todo para él y los que acudimos a la marcha de ese día. Ni que decir tiene que este incidente nos ha servido para repasar alguna lección que habíamos olvidado.

Nuestro compañero, perdido y felizmente encontrado, nos ha remitido unas líneas contando su experiencia y reflexionando sobre lo ocurrido para compartirlas con todos nosotros. Acompañamos a su comentario la crónica que esa misma tarde apareció en los medios de comunicación digitales de Salamanca.

Un amplio reportaje fotográfico de cada una de las marchas está disponible en nuestra página Web

www.asojubiduro.es

Senderismo

Arribes del Duero - De Miranda do Douro a San Joao das Arribas

Fecha: 6 de octubre de 2016

Distancia: 19 Km.

Dificultad: Fácil

Tiempo: 5 horas

La ruta se divide en varios tramos:

1. Desde Miranda do Douro hasta Vale de Águia (5 km.)
2. Desde Vale de Águia a Aldeia Nova. (1.6 km) (Este tramo se realiza por carretera)
3. Desde Aldeia Nova a San Joao das Arribas y regreso a Aldeia Nova. (3.2 km.)
4. Desde Aldeia Nova a Pena Branca (3.4 km.)
5. Desde Pena Branca a Miranda, pasando por el valle del Rio Fresno. En este tramo no habrá vehículo de soporte, es decir, coche escoba. Hora prevista para el comienzo de este tramo a las 13,30 horas, como máximo. (6.0 km.)



Senderismo

Rutas por Burgos y Soria, con retazos culturales - **Primer día: Desfiladero de la Yecla / Segundo día: Cañón de Río Lobos**

Fecha: 9-10 de noviembre de 2016

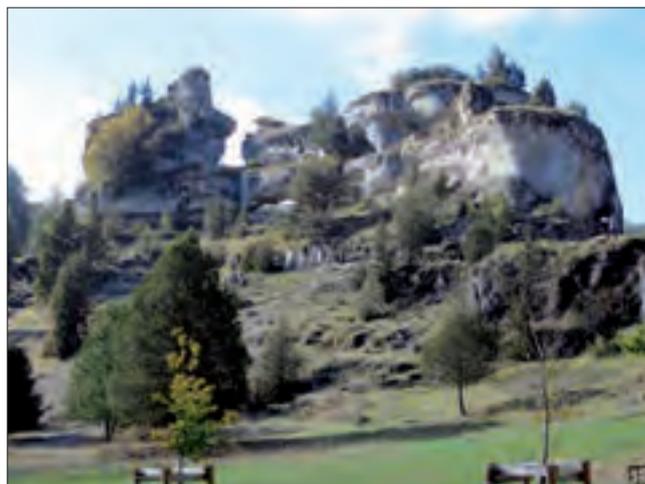
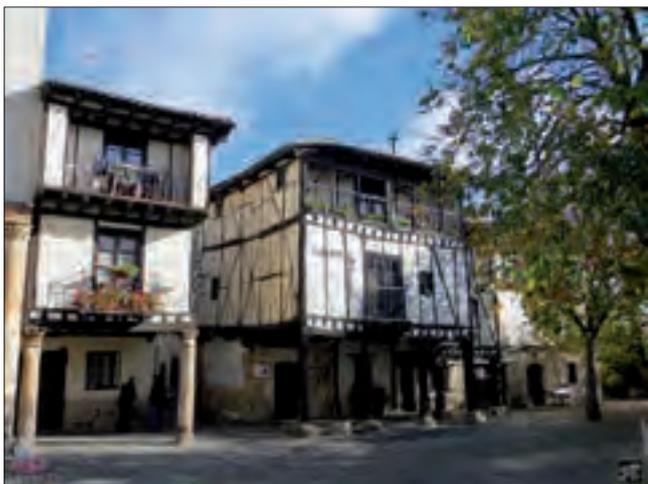
Dificultad: Fácil-moderada

PRIMER DÍA

Visita a Covarrubias, Santo Domingo de Silos.
Ruta "Desfiladero de la Yecla".
Visita guiada al Monasterio de Silos.
Llegada al hospedaje del Monasterio de la Vid.

SEGUNDO DÍA

Ruta del Cañón del Río Lobos.
Comida en el Lagar de Isilla.
Visita al castillo de Peñaranda de Duero.
Regreso.



Chapó por la Guardia Civil

¡Alto, ¿Quién vive? ¡. Y el gitano contesta . “! Vuzótrois ustés, que teneis ecunomáto ¡”. Y de gitanos y guardias civiles, está lleno el repertorio de chistes a cual más simpático y cariñoso.

Pero de gitanos (Que son buena gente) no vamos a hablar. Sí lo haremos de ese cuerpo que algunos desdeñan sin conocerlo.

Hace unos días senderistas de esta Asociación realizaron una de tantas rutas a las que están acostumbrados. En esta ocasión, un percance surge durante la misma. Una experta senderista tropieza y tiene la mala fortuna de dañarse en un pie. No puede seguir caminado y además está en una zona de acceso relativamente difícil. Con problemas de localización y de conexión con otros medios por falta de cobertura telefónica. Los compañeros entienden que hay que acercarla a un centro hospitalario debido a la gravedad de la lesión. Consiguen contactar con otro grupo y este a su vez logra comunicar con los servicios de emergencia.

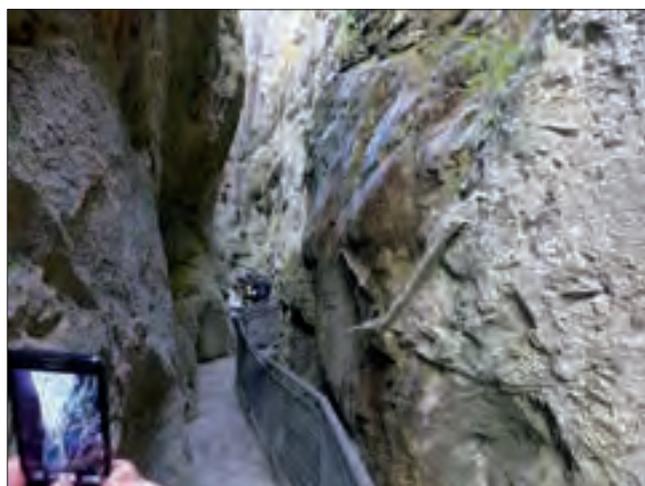
Y aquí aparece la Guardia Civil. Pide todo tipo de datos para geo-localizar a la accidentada e inmediatamente organiza una operación de rescate. Con la preparación y experiencia que les caracteriza, en poco tiempo aparecieron en el lugar del accidente. Con los medios necesarios (vehículo “cuatro por cuatro” y dos motos) hicieron posible la evacuación de la lesionada. En poco tiempo la operación se había saldado con un rotundo éxito. La desafortunada caminante estaba atendida por los servicios médicos gracias a la colaboración de estos entrañables “Hombres de verde”.

En su nombre y en el de todos los compañeros de Asociación, damos las más efusivas gracias a la Guardia Civil y en especial a los números que intervinieron en el rescate. Agradecemos su cariño y profesionalidad, que nos hace sentirnos más seguros en nuestras salidas al campo y en cualquier lugar que frecuentemos en nuestras vidas.

No podemos entender que haya sitios donde no sean bien acogidos. Entendemos que será porque no conocen a esta gente que se dedica única y exclusivamente a ayudar a los demás.

No les tengáis en cuenta y seguir como sois y como cada día demostráis.

! Bien,...pero que muy bien., por la Guardia civil.;



Senderismo

El Valle de las Batuecas

Distancia: 11 Km.

Dificultad: Media

Tiempo: 4,30 horas

DESCRIPCION DE LA RUTA

Se trata de una ruta lineal desde el Aparcamiento del Valle de las Batuecas hasta la Cascada del Chorro. La distancia es de 5,5 km. que, con el camino de vuelta, se convierte en 11 km. Tiempo aproximado: 4,30 horas.

En medio del recorrido existen varios puntos estratégicos desde los que se puede dar media vuelta y seguir en sentido contrario hasta el Aparcamiento.

Estos parajes son los siguientes:

1. CUEVA DEL ZARZALÓN (2.6 km.) (Ruta relativamente sencilla)
2. ARROYO DE LA PALLA (3.1 km.) (Si se desea seguir adelante, hay que cruzar el arroyo)
3. CRUCE DEL RIO BATUECAS (3.5 km.) (A partir de este punto, el sendero es exigente)
4. CASCADA DEL CHORRO (5.5 km.) (Su vista compensará los esfuerzos realizados)



EL RESCATE

Hoy jueves uno de diciembre ha habido una ruta de senderismo con el grupo al que pertenezco. Me gustaba el recorrido, no era difícil ni largo, así que me apunté. Salida a las 7,30 hacia La Alberca, tomamos un café, compramos pan para el bocata y bajamos hasta el aparcamiento del Valle de las Batuecas para comenzar una ruta hacia El Chorro. Todo genial, fácil. Llegó la hora del bocata junto a la cueva del Zarzalón, pasando antes por el monasterio. Cuando algunos llegamos, otros ya habían terminado el bocata y continuaron con la ruta. Yo hice lo mismo. La ruta era de ida y vuelta así que esperaba encontrarme con alguno a su regreso. Así ocurrió con dos parejas, que volvían sin llegar al final. Yo quería llegar al Chorro. Continué solo, por el camino bien marcado, atravesé el arroyo de La Paya y el río Batuecas. Y me extrañó no encontrarme con nadie más. ¿debería volver por ese camino!. Pero no. En un punto dado y para no llegar tarde decidí darme la vuelta. Ya no me gustaba ir solo. Pero a buen paso, tomé el camino marcado a la vuelta. Volvía a atravesar el río Batuecas. Y a partir de aquí, debí de confundirme de camino : me perdí. Pero el río estaba allí y solo tenía que seguirlo. Piedras, castaños, subidas, bajadas...¡El arroyo de La Paya!. Decidí atravesarlo por otro lugar, para lo que tuve que poner unas piedras, y comenzó mi problema: no encontraba el camino de vuelta. Subía, bajaba, piedras, retamas, canchales resbaladizos. Y tratando de encontrar el buen camino subía, bajaba, mis piernas se quejaban. Algún resbalón que otro. Y llegué a un punto sin retorno : delante un muro de unos 40 m. de alto, infranqueable. El río abajo del valle, al cual ya no tenía ni ganas ni fuerzas para llegar. Llamé al bendito 112, donde me atendieron con una amabilidad que en aquellas circunstancias se agradece en el corazón. Les dí el teléfono de mis compañeros, para que supieran que estaba bien. Perdido, pero bien. El tiempo pasaba inexorable. Nuevas llamadas al 112, que coordinaron con mis compañeros y con la Guardia

Civil (VIVA LA GUARDIA CIVIL), salir en mi busca. El tiempo seguía pasando y ni veía ni oía a nadie. Allí, de pie en un claro, me relajé. Comí una naranja. Pero volví a insistir al BENDITO 112. Ya me dijeron que avisaban a un helicóptero para acudir a mi rescate. Yo me rompí. ¡tanto revuelo había preparado por una imprudencia!. No me lo podía creer. La luz iba decayendo. La pila de mi móvil, también. Y debía reservar la pila para la posible utilización de la linterna bien para moverme o bien para dar señales al helicóptero. Volví a llamar, ya con mucha impaciencia, al 112, Ellos me tranquilizaron, que estaba en camino. Y en ese momento de angustia, ví que el helicóptero volaba encima de mi, yo agitaba lo que tenía a mano (aun se veía), pero en esa primera pasada alta, no les llamé la atención. No me vieron y se fueron. Sobrevolaban el río y el arroyo y se alejaban. Mis brazos cual molino no paraban. ¡Por fin me vieron!. Dieron la vuelta, apoyaron en una gran piedra y bajaron dos amables componentes de esta misión de rescate. Se acercaron, me dieron ánimos y como comprobaron que estaba bien, volvieron a apoyar el helicóptero y me subí directamente. GRACIAS ÁNGELES DE RESCATE. Me llevaron a un cruce, donde estaba la Guardia Civil. Dos de los cuatro compañeros que habían ido a mi rescate, se emocionaron al verme. Gracias Leopoldo y Luis. El guardia civil, se marchó en busca de su pareja, que junto a mis compañeros Antonio y Julián (gracias infinitas para vosotros) estaban en ruta con el alma en un puño, pues no sabían que yo ya estaba sano y salvo. Lógicamente tardaron en volver. Llegamos al restaurante donde estaba el resto de los compañeros a las 19,30h. Sin comer, sin agua, cansados hasta los pelos...Esta es la historia. GRACIAS DE NUEVO A LAS PERSONAS DE EMERGENCIAS DEL 112 POR SU BUENA LABOR, A LOS MIEMBROS DE LA GUARDIA CIVIL, AMABLES Y CERCANOS, GRACIAS A LOS MIEMBROS DEL RESCATE Y..TAMBIEN QUIERO PEDIR DISCULPAS A TODOS MIS COMPAÑEROS, QUE TUVIERON QUE ESPERAR, ESPERAR...PRIMERO CON ANGUSTIA Y LUEGO RELAJADOS. Y como no, reiterar mi agradecimiento a estos cuatro compañeros que se quedaron Leopoldo, Luis, Antonio y Julián. Y como anécdotas, antes de llegar alguien vio la noticia en los periódicos digitales de Salamanca, con foto incluida. Y otra, cuando llegué a coger el coche, cansado y sin fuerzas, no encuentro la llave del coche. Llamo a mi hija y juntos llegamos a casa (la llave apareció en un bolsillo del pantalón. Los nervios no me dejaron encontrarlas en aquel momento. Ahora estoy sentado ante la pantalla, antes de irme a descansar. No quería dejar de hacer mi reseña.



Rescatan en helicóptero a un senderista de 68 años perdido en Las Batuecas

En una zona rocosa de difícil acceso

01.12.2016 | 19:38

El Grupo de Rescate de Protección Civil ha auxiliado a un **hombre de 68 años que se extravió cuando realizaba una ruta de senderismo con un grupo por Las Batuecas.**

La sala de operaciones del 1-1-2 recibió una llamada a las 14.41 horas en la que un varón de 68 años, procedente de Salamanca, solicita ayuda porque se encuentra desorientado y enriscado en una zona de Las Batuecas, en La Alberca. Al parecer, **estaba realizando la ruta del Chorro con un grupo organizado de unas 30 personas** y se ha extraviado. En esos momentos necesita ayuda para poder salir de la zona en la que se encuentra y llegar a un lugar seguro.

Se comunica la incidencia al Centro Coordinador de Emergencias de Protección Civil, que **moviliza el helicóptero de salvamento con dos rescatadores de Protección Civil** hacia la zona. Además da aviso del incidente a la Guardia Civil.

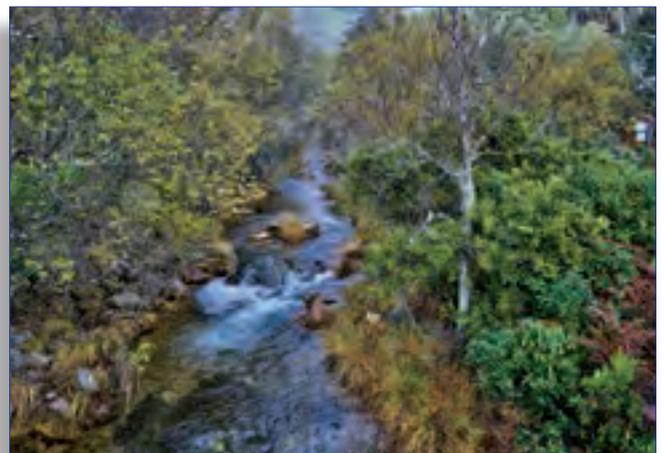
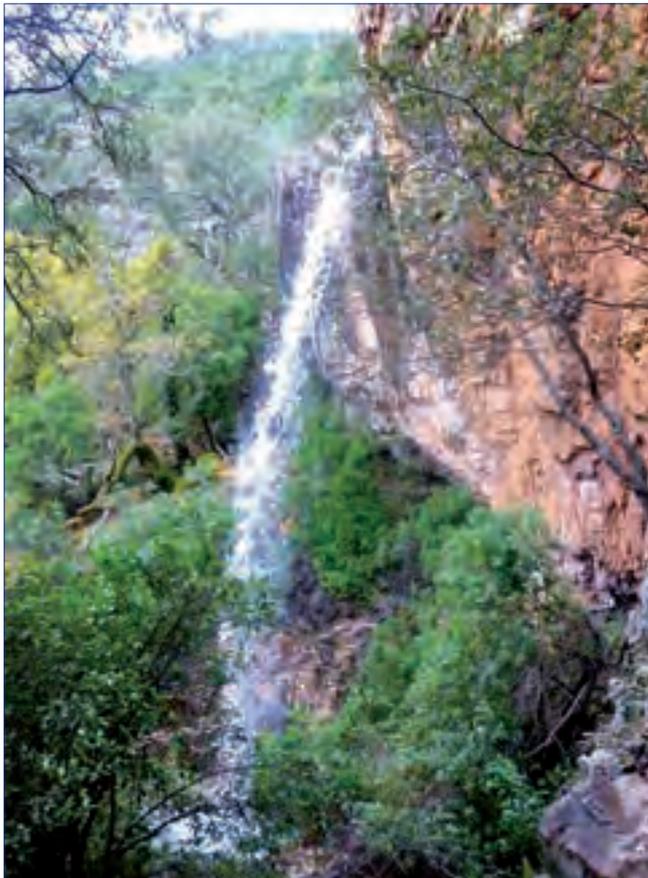
Minutos más tarde, se recibe en la Sala del 1-1-2 una llamada de los miembros del grupo con el que iba la víctima e indican que han acudido a buscarle pero no han logrado encontrarlo.

Tras establecer contacto visual con el senderista extraviado, el helicóptero realiza un apoyo parcial en



Imagen del rescate al senderista. Foto: JCyL

roca para que puedan descender los rescatadores. Tras comprobar que la víctima se encuentra en buen estado y no es precisa asistencia sanitaria, **los rescatadores le ayudan a subir al helicóptero**, que lo traslada a una zona segura en la que se encuentra la Guardia Civil y miembros del grupo con el que realizaba la ruta.



Coral

El Coro y sus cosas de Navidad

Para el grupo que canta, la Navidad siempre es motivo de estar con los que más solos se sienten: Los abuelos. Y como la música y la canción hacen milagros en el interior de las personas, pues estos chicos se la llevan a las residencias donde algunos terminan su andadura en esta tierra. Con todo el cariño e ilusión tratamos de hacerles pasar, aunque solo sea un ratito de estos días tan entrañables, recordando villancicos y canciones de todas las épocas por ellos vividas.

Este año, a pesar de que hemos tenido varias peticiones, no hemos podido actuar cuanto hubiéramos querido. Ignacio, nuestro director, no ha podido acompañarnos por estar fuera de Salamanca en estas fechas.

Y fue el día 28 cuando a pesar de no poder contar con Ignacio, nuestro director, nos presentamos en la casa de nuestras amigas RR.MM. Mercedarias sin él. Allí, con el “Dire sustituto”, encaramos nuestro pequeño concierto que, por cierto, hizo las delicias un año más de monjas y residentes. Ya somos como de casa y por tanto enseguida vencimos el temor a quedar mal por no llevar al habitual director. Hay que resaltar, que Germán lo hizo fenomenal y fue largamente aplaudido por el público asistente.

No volvimos a actuar ya hasta el día 3 de enero. Este día estábamos citados en la Residencia San Rafael.

También, como cada año, nos esperaban ya nuestros amigos para escuchar al coro. Actuación redonda (así manifestó Ignacio nuestro director) acabada con besos pedidos por la concurrencia.

El día siguiente estábamos citados en la Residencia de las RR.MM. Esclavas del Rollo. Se percibe enseguida que son monjitas. Conocen la música y la mayoría de los villancicos. Para ellas en un día especial que alguien les cante. Les encantan las canciones tradicionales y aunque ya son mayores disfrutan mucho y así lo manifiestan.

Hay que destacar, que hemos introducido en nuestro programa de actuaciones una novedad. A mitad de concierto, nuestro extraordinario rapsoda (Félix) declama una preciosa poesía, que es muy bien recibida por el público. Con esto se consigue romper la monotonía de sólo canciones y además se les ofrece a los oyentes otra cosa bonita mientras los cantores descansan.

Este ha sido el resumen de estas navidades del coro, que como sabéis comenzaron cantando en la misa que cada año dedicamos a los compañeros que durante el año nos abandonaron.

El coro os desea a todos los asociados y familiares un feliz año 2017.



FALLO DEL IV CONCURSO DE RELATOS

En esta edición solamente se ha presentado una obra.

Antes de proceder a abrir el sobre, la Junta Directiva tomó la decisión de otorgar el premio al único participante sin necesidad de reunir al jurado para que emitiera su fallo.

Así pues la ganadora del IV Concurso de Relatos ha sido la obra titulada “AMANECER EN LA MONTAÑA” presentada bajo el seudónimo de “PIGMALION”, que corresponde a nuestro compañero Germán Ramos González.

El premio consiste en un fin de semana para dos personas en cualquier hotel de las cadenas Tryp o NH, en España, por gentileza del Hotel Tryp Montalvo y del Hotel NH Palacio de Castellanos, ambos de Salamanca. Enhorabuena a Germán y muchas gracias por su participación. Desde hoy podéis encontrar el relato en nuestra página web.

- Amanecer en la montaña -

Il etae encoré nuit , quan je suis sorti de la tente que nus avions place...

¡Perdón, perdón, que se me ha ido la olla! Este era el comienzo de una redacción que tuve que hacer cuando estudiaba francés hace mucho tiempo....y que aún recuerdo. Pero esta vez lo voy a hacer en castellano porque, a pesar del tiempo transcurrido, todavía está en el disco duro es decir en “mi memoria”.

Fue un verano por la fiesta de San Pedro y san Pablo que coincidió con un fin de semana formando lo que vulgarmente se llama un “puente” y que ahora en la “Civilización del Ocio”, se prodigan tanto en nuestro país.

El tiempo era bueno y había quedado con tres amigos más para pasarlo en la montaña. Teníamos una tienda de campaña y ni cortos ni perezosos nos lanzamos a la aventura ya que ninguno de nosotros tenía experiencia en esas lides.

Unos días antes salimos a comprar las viandas que creíamos que íbamos a necesitar y cargamos con latas de conservas, bebidas etc, etc... Cargamos un par de mochilas y una vieja maleta de madera que tenían mis padres. Compramos los billetes del tren y nos fuimos a Candelario (un bonito pueblo de la Sierra Salmanti-

na,) pero no os lo perdáis como pensábamos ir al baile alguna noche nos fuimos con la ropa de los domingos.

Una vez allí entramos en un bar para tomar unos refrescos y emprender la subida ya avanzada la tarde. En dicho bar coincidimos con un grupo de “escouts” que tenían la costumbre de subir todos los domingos y que estaban bien equipados con sus pantalones cortos y sus botas de montaña. Al saber de nuestras intenciones y vernos con aquellas pintas, se burlaron de nosotros pues no llevábamos ni linternas ni bastones. Ni siquiera conocíamos el camino que nos llevaría a la cumbre, y que ellos por su experiencia sabían que más de la mitad del recorrido, se haría con la noche ya



entrada. Pero al final se brindaron a servirnos de guías y nos incluyeron en el grupo,

Esos días que pasamos junto a ellos, recibimos una lección de cómo se desenvuelve uno en la montaña.

El grupo estaba perfectamente organizado. Cada uno de ellos sabía lo que tenía que hacer para llevarse bien y que a su partida no quedasen huellas de que allí había estado nadie, salvo algunas hiervas aplastadas por las tiendas de campaña y nuestro deambular por la zona.

Pasada la noche y apenas los primeros resplandores del alba dibujaban la silueta de las montañas de enfrente. Cuando salí de la tienda de campaña después, de una noche nada confortable, pues la manta con que nos cubrimos del frescor de la noche no daba para taparnos a los cuatro.

A los que nos tocó el extremo de la colchoneta nos pasamos todo el tiempo tratando de cubrirnos y así estuvimos media noche tapados y media destapados.

La sensación que tuve al contemplar el paisaje, fue de que había sido transportado a un lugar mágico de esos con los que algunas veces sueña nuestra imaginación. La luz de la mañana desalojando las sombras de la noche, el olor a jara y a tomillo, el canto de las co-

dornices y las alondras, hicieron despertar todos mis sentidos esperando iniciar lo que podría ser un gran día.

Al salir fuera, una sinfonía de sonidos salvajes, (grillos, saltamontes, ranas y el clásico “palpalá, palpalá” de las codornices que saludaban al nuevo día y un sinfín de olores naturales mezclados con el fresco de la mañana, inundaron todo mi ser y consiguieron disipar el malestar generado por causa de la “duermela”.

Y efectivamente lo fue. Iniciamos la subida ya sin la tutela de nuestros amigos los “scouts” y después de un sinfín de peripecias llegamos a las lagunas que están en la cima de la montaña. Allí comimos y después iniciamos el descenso que se me antojó más penoso aún que la subida,

El resto de los días fueron más tranquilos, al fin fuimos al baile y nos divertimos de lo lindo, pero lo que más me impactó de aquella experiencia fue la lección de “civismo” que aprendimos de aquellos chavales, que siendo más jóvenes que nosotros nos demostraron ser mucho más “maduros” gracias a su educación.

GERMÁN RAMOS



FALLO DEL IV CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

En esta edición se han presentado cinco participantes.

El jurado del IV Concurso de Fotografía, formado por María Teresa Pérez Vega, Francisco Javier Hernández Aparicio y Juan Garay Heras, miembros de la Asociación Fotográfica “El Tormes”, reunido con fecha 22 de noviembre de 2016, ha acordado por unanimidad que el ganador del mismo sea el trabajo titulado “CONTRALUZ”, presentado bajo el seudónimo de “LUISA” que corresponde a nuestro compañero Jesús García García.

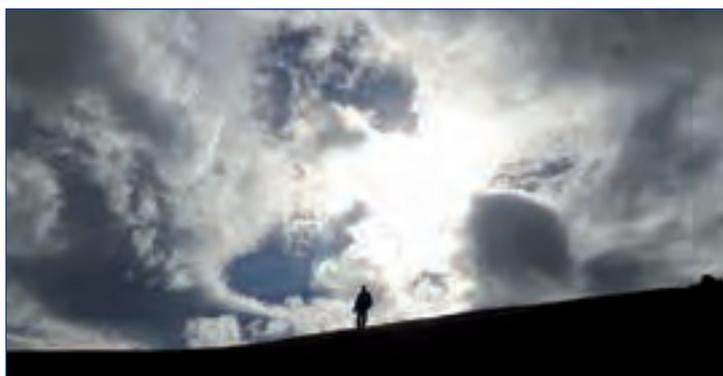
En esta misma página podemos disfrutar de la fotografía ganadora del concurso. Las fotografías del resto de participantes están ya publicadas en nuestra página Web.

Enhorabuena a Jesús y muchas gracias por su esfuerzo a los cinco participantes.

El premio consiste en un fin de semana para dos personas en cualquier hotel de las cadenas Tryp o NH, en España, por gentileza del Hotel Tryp Montalvo y del Hotel NH Palacio de Castellanos, ambos de Salamanca.

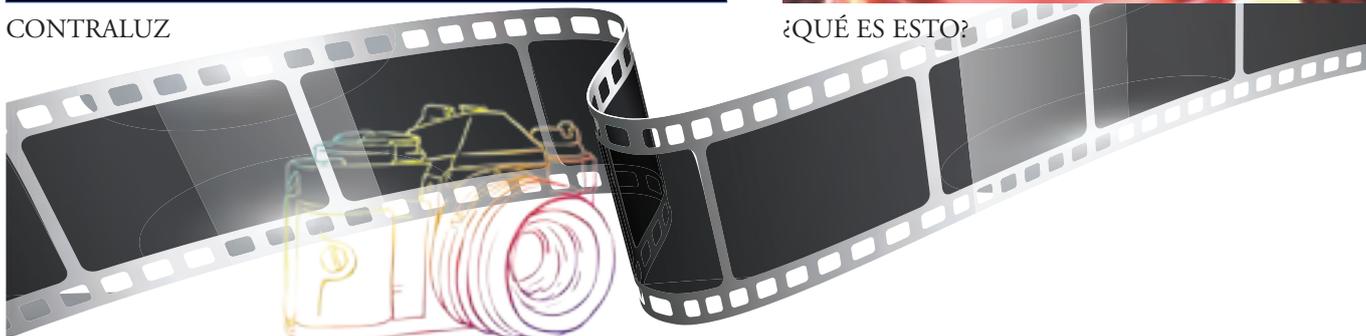
El jurado quiso hacer una mención especial, por su originalidad, a la fotografía titulada ¿Qué es esto?, presentada por nuestra compañera María José Martín Alburquerque.

En esta misma página publicamos la fotografía ganadora del concurso y la que ha recibido la mención del jurado. Las del resto de participantes están ya en nuestra página Web.



CONTRALUZ

¿QUÉ ES ESTO?



Actividades

NUEVA ACTIVIDAD: TIRO CON ARCO, DEPORTE DE RIESGO EXTREMO

Nuestro nuevo compañero Javier Salamanca, de Salamanca, miembro del club “Arqueros de Villamayor” está intentando que algunos de nosotros aprendamos a tirar flechas, como hacíamos en la más tierna infancia. Además pretende que las clavemos en el centro de la diana.



Después de cuatro sesiones no ha habido ningún herido. Algunos, incluso, no se salen del punto amarillo (ver la foto de Luis y Bernal en la que parece que han conseguido un trofeo de caza). Ya les queda menos para las olimpiadas de Japón.



Muchas gracias a Javier y su hijo Diego: nos están enseñando a descubrir partes de nuestro cuerpo que no conocíamos o que no las habíamos usado nunca, a ser más disciplinados y organizados en un grupo, a tener paciencia y esperar a que acabe de disparar todo el mundo, a reírnos de nosotros mismos...



ESTA ES LA CANTERA DEL EQUIPO DE TIRO CON ARCO

Hoy lunes de carnaval había vacaciones escolares, así que nos hemos aprovechado un poco más de Javier Salamanca y su hijo Eduardo para que este grupo de niños tuviera su primer contacto con este deporte.

Lo más importante es que Daniela, Ada, Laura, Elena, Javier, Bruno, Adrián y Hugo han pasado una mañana divertida.

La primera lección ha sido sobre las medidas de seguridad que hay que respetar para hacer tiro. Sobresaliente para todos.

Después han tomado contacto con el arco, las flechas y la forma de tirar.

Finalmente a disparar y disfrutar. Aunque no lo parezca han acabado cansados. Todos, desde el más pequeño hasta la mayor, han sido capaces de hacer dianas espectaculares.

Enhorabuena a todos los chicos y gracias de nuevo a Javier y a su hijo Eduardo.



EXCURSIÓN TEATRAL

25 de Noviembre de 2016 • Madrid

Una comedia sobre la verdad, que nos plantea el conflicto de la confianza y la infidelidad en la pareja, con un sorprendente final.

LA MENTIRA, escrita por el dramaturgo **Florian Zeller** ('El Padre'), con dirección de **Claudio Tolcachir** y un reparto formado por **Carlos Hipólito**, **Natalia Millán**,

La Mentira nos plantea el conflicto de la confianza y la infidelidad en la pareja. ¿Me ha sido infiel?, ¿He de decirle a mi amiga que su marido está con otra?, ¿Se lo cuento a él? Identificación absoluta con las situaciones de estos cuatro personajes, que no te deja indiferente.



SINOPSIS

Alicia (**Natalia Millán**) sorprende al marido (**Armando del Río**) de su mejor amiga (**Mapi Sagaseta**) con otra mujer. Esa misma noche Alicia y su marido (**Carlos Hipólito**) van a cenar con la pareja. ¿Qué hacer, contarle a su amiga la verdad o mantener la mentira común? ¿Debe contarlo? Su propio marido insiste con vehemencia en que no lo haga. ¿Por qué? ¿Tiene él algo que ocultar? **Un juego de mentiras y verdades que, con una perfecta maquinaria, nos dirige a un sorprendente final.**

Colaboraciones

GUISO DE LENTEJAS CON “CALABAZAS”

Eloisa Vicente

Ya se nos mete el invierno y una de las mejores soluciones para que no se note es hacer un buen plato de legumbres.

Este guiso de lentejas lo llamo “a las calabazas” porque le incorporamos dos texturas de calabaza: la tradicional del fruto y la de una deliciosa morcilla de calabaza que nunca había probado y que os la puedo recomendar, es deliciosa.

Para hacer este guiso previamente, la noche anterior, has debido dejar las lentejas en remojo, puñado y medio por persona.

Cuece las lentejas, sin sal, acompañadas de media cebolla, unos dientes de ajo enteros, y una rodaja de calabaza muy picadita, durante una hora y media a fuego suave.

Cuando queden veinte minutos para finalizar la cocción, le añades unas capaduras de una buena longaniza aún tierna, media morcilla de calabaza troceada, y unas costillas de cerdo adobadas. Salas convenientemente.

Retira el ajo y la cebolla.

Frie un trocito de pan con un diente de ajo, májalos en el mortero y reservalos.



Sofríe media cebolla con un par de tomates medianos en la misma sartén, hasta que ligue el conjunto. Añádele una pizquita de pimentón e incorpora el conjunto a las lentejas, así como el majado de pan y ajo anterior.

Remueve un poco y deja cocer el conjunto diez minutos a fuego lento.

Sírvelas calientes.

www.lacocinademica.net

MODEM ACÚSTICO K&N 801

El acoplador acústico es un tipo de módem que realizaba comunicaciones asíncronas directamente por teléfono. Su forma es rectangular con dos orificios en la parte superior, que sirven para poder conectar el teléfono. Sólo puede realizar la transmisión de datos a la velocidad máxima de 300 baudios (300 bits por segundo), límite por encima del cual la transmisión no era satisfactoria. Al realizar una comunicación entre dos puntos, un acoplador acústico hace de modulador y el otro de demodulador. Esta posibilidad se selecciona mediante un interruptor que posee el acoplador.

Fue fabricado por K&N Electronics en Inglaterra. Fue utilizado a principios de la década de 1980 y contemplaba los protocolos v24/v28. Fuera del ambiente empresarial se hizo famoso en la película Juegos de Guerra (1983).



Modem acústico de tipo zapatilla para la transmisión y recepción de ficheros entre ordenadores.

Colaboraciones

Juegos y pasatiempos

1. EL PRISIONERO Y DOS GUARDIANES

Un sultán encierra a un prisionero en una celda con dos guardianes, uno que dice siempre la verdad y otro que siempre miente. La celda tiene dos puertas: la de la libertad y la de la esclavitud.

La puerta que elija el prisionero decidirá su suerte. El prisionero tiene derecho a hacer una pregunta y solo una a uno de los guardianes. Por supuesto el prisionero no sabe cual es el que dice la verdad y cual miente.

¿Puede el prisionero obtener la libertad de forma segura?

2. BOLAS

En una caja hay 8 bolas rojas, dos azules y una negra.

Cuántas he de sacar para obtener dos bolas iguales con seguridad.

3. LOS CALCETINES

En un cajón dentro de un cuarto oscuro hay 24 calcetines colorados y 24 azules.

¿Cuál es el menor número de calcetines que tengo que sacar para estar seguro de que saco por lo menos dos del mismo color?

4. CONEJOS Y PALOMAS

En una jaula donde hay conejos y palomas, pueden contarse 35 cabezas y 94 patas.

¿Cuántos animales hay de cada clase?

5. LOS OCHO PANES

Dos beduinos cabalgaban por el desierto camino de Bagdad, cuando encontraron a un viejo jeque tumbado en la arena hambriento y sediento. Los beduinos ofrecieron un poco de agua al jeque que les contó que había sido asaltado.

El jeque les preguntó si llevaban algo para comer, el primer beduino le contestó que llevaba 5 panes y el segundo que le quedaban 3 .

El jeque les propuso que compartieran la comida y que al llegar a Bagdad les daría 8 monedas de oro.

Al llegar a Bagdad al día siguiente y como habían comido los ocho panes el jeque le entregó cinco monedas al primer beduino y tres al segundo.

Pero el primer beduino dijo el reparto no es correcto. Si yo dí 5 panes me tocan 7 monedas y a mi compañero 1 moneda.

¿Por qué dijo eso el beduino?

6. OSTRAS

Todas las ostras son conchas y todas las conchas son azules. Además algunas conchas son la morada de animalitos pequeños. Según estos datos.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones son ciertas?

7. EL GLOBO FERROZ

Un aficionado a la areostación que pesa 80 kilos dispone de un globo de helio capaz de transportar una carga neta de 100 kilos. Posee además una cuerda de trescientos metros que pesa 60 kilos. Desea navegar a una altura de 50 metros por encima del nivel del suelo.

¿Cómo lo consigue?

8. ARRANCANDO HOJAS

Un lector de un libro estaba tan enojado que arrancó las páginas 6,7,84,86,111 y 112.

¿Cuántas páginas arrancó en total?

9. TORNEO DE FÚTBOL

Cuatro equipos participan en un cuadrangular de fútbol, en el que juegan una vez contra cada rival. Al final del torneo, cada equipo metió exactamente tres goles y cada equipo ganó una cantidad diferente de partidos.

¿Cuáles fueron los resultados de los partidos?

10. “Esta frase consta de 7 palabras”

Está claro que su enunciado es falso porque consta de 6 palabras. Por lo tanto su contrario debería ser verdadero.

¿Es eso correcto?

1. El prisionero pregunta a uno de los servidores: << Si digo a tu compañero que me señale la puerta de la libertad, ¿Qué me contestaría? >>. En los dos casos, el guardián señala la puerta de la esclavitud. Por supuesto elegiría la otra puerta para salir de la celda.
2. Debo sacar cuatro bolas para conseguir dos iguales con toda seguridad
3. La respuesta correcta es tres. Si cojo tres calcetines, o serán todos del mismo color (en cuyo caso ya tengo por lo menos dos del mismo color) o dos serán de un color y uno de lo otro y, por lo tanto, habré sacado dos del mismo color. Si la pregunta hubiera sido <<¿Cuál es el número menor de calcetines que tengo que sacar para que me salgan por lo menos dos calcetines de diferente color?>>, la respuesta hubiera sido 25, pero el problema decía <<por lo menos dos calcetines del mismo color>>.
4. En la jaula hay 12 conejos y 23 palomas.
5. Asumiendo que compartieron los panes a partes iguales, correspondería $8/3$ panes a cada uno. El beduino que posea 5 panes ha contribuido en $5 - 8/3 = 7/3$, mientras que el que posea 3 panes lo hace en $3 - 8/3 = 1/3$. Por tanto, el primero contribuye 7 veces más que el segundo, con lo cual debe recibir 7 veces más monedas que el segundo.
6. a) Todas las ostras son azules.
7. El globo se mantendrá a una altura constante cuando la carga que transporte sea de 100 kilos. La carga soportada consta del peso del aeronaúta, 80 kilos, más el peso de la cuerda que arrastre, que deberá ser de 20 kilos o su equivalente en distancia: 100 metros. Ahora podemos comprender que, sacando por la borda los 250 metros restantes de la cuerda, el globo se estabiliza a 50 metros de altura. Si el globo ascendiese por encima de los 50 metros, arrastraría mas peso de cuerda y esta le haría descender. Si, por el contrario, descendiese por debajo de 50 metros, el globo cargaría con menos de 20 kilos de cuerda y, por tanto ascendería.
8. Solo arranco cinco hojas de papel, porque las páginas 111 y 112 son ambas caras de una misma hoja.
9. Los resultados de los partidos fueron:
 - A 1 – B 0
 - A 1 – C 0
 - A 1 – D 0
 - B 1 – C 0
 - B 2 – D 1
 - C 3 – D 2
 De este modo, A gana tres partidos, B gana dos, C gana uno y D no gana ninguno, y cada uno hizo tres goles.
10. ¡Es falso! La oración contraria: << Esta frase no consta de siete palabras >> está formada exactamente por siete palabras.

Colaboraciones

HIGIENE POSTURAL

Aunque como mayorcitos que somos deberíamos saber como sentarnos, levantarnos, ver la televisión, etc. Y lo sabemos pero no está mal recordar unas ligeras normas de higiene postural.

Empezamos por su definición. Conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una correcta alineación del cuerpo, con el fin de evitar posibles lesiones. Y seguimos por:



▶ Trucos:

- Levántate cada cierto tiempo a caminar o a hacer unos ejercicios.
- Mantén cerca de la mesa el cuerpo.
- Pon debajo de los pies un taburete.
- Ponte un post-it para recordar las distintas posturas.

▶ Ejercicios:

- Mueve haciendo círculos la cabeza.
- Mueve los hombros hacia arriba y hacia atrás.
- Haz círculos con las muñecas.
- Mueve la cintura haciendo también círculos.
- Dobla y estira las rodillas.
- Mueve los tobillos hacia arriba y hacia abajo.

▶ Coger objetos del suelo:

Flexionar el tronco.
Mantener extendidas
las piernas.

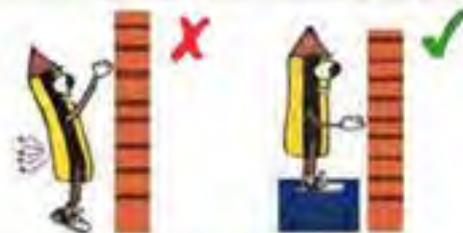
Espalda recta.
Flexionar las rodillas
y las caderas.

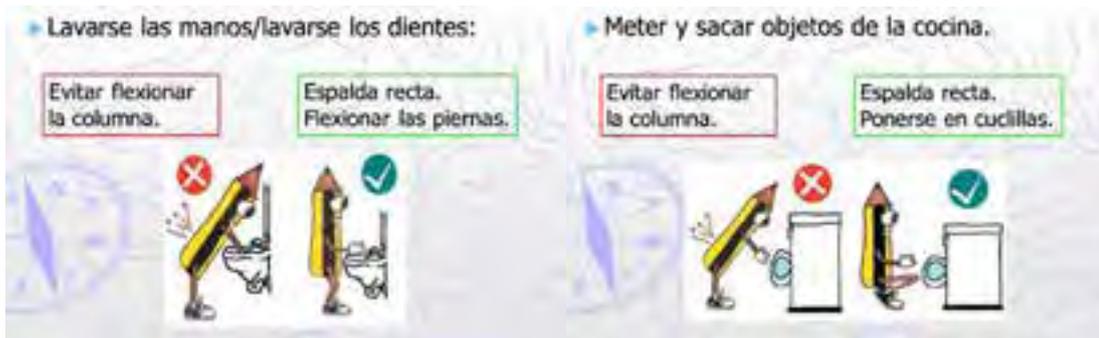


▶ Coger objetos elevados:

Alargar el brazo.
Extender la columna.
Ponerse de puntillas.

Subirse a una
silla/taburete.
Coger el objeto desde allí.





Estos consejos también son aplicables a vuestros nietos.

Este pequeño artículo ha sido extractado de una presentación realizada por Nacho Macías Álvarez para la **Escuela Municipal de salud del Ayuntamiento de Salamanca**.

Fotos antiguas



Inauguración de la oficina de Macoreta 1967



Fotos antiguas



Fotos antiguas





¿ERES CLIENTE CERO? **CERO COMISIONES**

PLAN CERO COMISIONES

Para que no pagues comisiones de mantenimiento de tu cuenta,
ni por transferencias, ni cheques, ni de tu tarjeta.

Infórmate de las condiciones en tu oficina EspañaDuro
y apúntate al Plan Cero Comisiones.



EspañaDuro
Grupo Unicaja