



REVISTA DE LA ASOCIACIÓN DE EMPLEADOS JUBILADOS Y PREJUBILADOS DE CAJA DUERO

Número 25

Junio 2007



Mesa Presidencial. Asamblea General 2007 en Palencia.

Edita: Asociación de Empleados Jubilados y Prejubilados de Caja Duero (C.I.F. G-42.015.479)
Pasaje de la Caja de Ahorros, nº 15-3º Derecha
Telf. y Fax: 923 21 49 82 (contestador)
e-mail: asojubiduero@arrakis.es

Portada: Mesa Presidencial. Asamblea General 2007. Palencia.

Foto portada: Obra Social Palencia.

Coordinación y redacción: Manuel Prieto de la Fuente

Imprime: Gráficas Valle, S.L.

Colaboraciones:

Guadalupe García de Dios
Argimiro Salvador Ullán
Dioni Bermejo Holguera
Emilio Iglesias Ortega
Francisco Barbero Salinero
Francisco J. Sesma Ballesta
Germán Ramos González
Leopoldo García Mateos
Luis Martín García
Manuel Prieto de la Fuente

Fotografías:

Francisco Barbero y
Emilio Iglesias

La Redacción no se responsabiliza de las opiniones manifestadas en los artículos que se publican, recayendo exclusivamente en los firmantes de los mismos.

Sumario

•Presentación	Pág. 2
•Asamblea General 2007. Palencia	Págs. 3-6
•Actividades Sociales	Págs. 7-9
•Viaje a Toledo	Págs. 10-11
•Eurocentro (Sicilia)	Págs. 12-13
•El VII Congreso de CEOMA	Págs. 14-15
•COLABORACIONES:	Págs. 17-22
•Comer bien para vivir más:	Págs. 17-18
•Inolvidables efemérides:	Pág. 19
•La ciudad:	Págs. 20-21
•¡Cosas de la vida!	Pág. 21
•Órdenes severísimas en el Metro de Madrid	Pág. 22
•GASTRONOMÍA:	Pág. 23
•Es tiempo de alcachofas	Pág. 23
•Notas necrológicas	Pág. 23

Este número de la revista de nuestra Asociación, que hace el número 25, creo que os sorprenderá gratamente, pues Manolo Prieto, vocal y coordinador de la revista, ha puesto todo su interés y cariño en esta su nueva presentación, "a todo color", que nos va a permitir disfrutar, aun más, con las fotografías de los viajes, encuentros y actividades que hemos celebrado.

Cómo todos sabéis, el pasado día 13 de abril, celebramos en el salón de actos de la Caja en Palencia, la Asamblea General de nuestra Asociación, que un año más, nos dice la bienvenida el Presidente de la Caja D. Julio Feroso, acompañado por el Director de Desarrollo Corporativo, D. José María de la Vega, y la Directora de Comunicación y Relaciones Institucionales, Doña María José Rivera, quienes se desplazaron desde Salamanca y D. Luis Angel Emperador, Director Regional de Palencia, y D. Miguel Angel Becerril, Director de la Obra Social, a quienes quiero reiterarle nuestra gratitud por todas sus atenciones y compañía, y de forma especial a D. Julio Feroso por las palabras de apoyo a nuestra Asociación y de reconocimiento al trabajo que hemos realizado en la Caja, a lo largo de nuestra dilatada vida profesional.

Además, quiero agradecer a todos los compañeros de la Caja el apoyo y colaboración que nos brindan y la aportación económica de la Entidad, que un año más, nos permitirá realizar todas nuestras actividades y encuentros.

En dicha Asamblea participamos 144 asociados de: Avila, Extremadura, Palencia, Salamanca, Soria, Valladolid, Zamora y 11 de Madrid que asistieron por primera vez al haberse prejubilado últimamente. Al finalizar, compartimos mesa y mantel acompañados por el señor Presidente y Directivos de la Caja, quienes al terminar la comida hicieron entrega de los premios a los compañeros que habían participado en las distintas competiciones organizadas por nuestra Asociación..

En la última revista daba la bienvenida a los 34 nuevos asociados incorporados en el año 2006 y a los 54 incorporados en enero y febrero del 2007; bienvenida, que también quiero transmitir a los nuevos asociados incorporados hasta el día de hoy, que hacen que nuestra Asociación haya alcanzado la cifra de 474 socios, lo que llena de satisfacción a todos los miembros de la Junta Directiva.

La incorporación de compañeros nos hace recordar, de forma especial, a los compañeros que nos han dejado últimamente: Juan Manuel Carro de Soria, y Efigenio Golvano de Almazán a cuyos familiares le reiteramos nuestro sentimiento y afecto.

Como todos los años, en la Asamblea se acordó celebrar el "Día del Asociado" en Tordesillas y brindar, dicho día, el Homenaje a nuestros mayores veteranos: Leandro Sastre de Paula de Valladolid, Plácido Royo Clerencia de Soria y Antonia Gil Gil de Almazán, e Isabel Carrera Pérez de Salamanca a quienes entregaremos una placa como recuerdo, el día 3 de julio, en la comida que tendremos, después de la visita turística, en el Hotel El Montico.

En dicha Asamblea, se acordó que con motivo de la fundación de la Asociación, el 16 de noviembre del año 1987, por los compañeros de la Caja de Ahorros y Préstamos de Soria y para conmemorar el 20 aniversario, se celebrara un encuentro de todos los asociados, para mostrar nuestro agradecimiento a los compañeros que hace veinte años tuvieron esta idea, que hoy es una gran realidad, y que nos ha permitido continuar la relación con los compañeros al jubilarnos.

Con motivo de la incorporación de 34 asociados en Madrid, miembros de la Junta Directiva nos desplazamos a dicha ciudad, para informarles del funcionamiento de la Asociación, estatutos, actividades etc., departiendo con un grupo de 25 compañeros, resultando muy agradable el encuentro para todos según nos manifestaron.

Cómo se aproxima el verano estaréis preparando el merecido "descanso" que espero disfrutéis con vuestras familias. FELICES VACACIONES.

GUADALUPE GARCÍA DE DIOS

Presidenta

ASAMBLEA GENERAL 2007.

PALENCIA

Celebramos Asamblea General Ordinaria de nuestra Asociación el día 13 de abril del corriente año, a la que habíamos sido convocados todos los Asociados: Se celebró en el salón de actos de la Sede Social de nuestra Caja en Palencia.

El día fue fresco, como corresponde a esta fecha del año, pero bonancible y luminoso, como presagiando la buena jornada que tuvimos.

Poco a poco nos fuimos concentrando los asistentes, hasta sumar 144, superando la cifra del pasado año: Avila, 7; Extremadura, 11; Palencia, 13; Salamanca, 66; Soria, 12; Valladolid, 19 y Zamora 5. Fue una grata sorpresa la asistencia de 11 Asociados de nuestra neonata región de Madrid.



Abierta la sesión estuvimos acompañados, inicialmente, en la Mesa Presidencial por el Presidente de nuestra Caja, Don Julio Feroso García y por el Director de la Zona de Palencia y Burgos, Don Luis Angel Emperador Bendito.

También estuvieron presentes el Director de Recursos Humanos, Don José María de la Vega Carnicero, la Directora de Relaciones Institucionales, Doña María José Rivera Rodríguez el Interventor Regional de Palencia, Don Julio Albillo y el Director de la Obra Social de Palencia Don Miguel Angel Becerril.

Le dio la palabra nuestra Presidenta a Don Julio Feroso. De su intervención merece poner de relieve los siguientes puntos:

- Reconocimiento sincero hacia los empleados que vienen de prejubilarse: a su eficacia e interés en el desarrollo de sus cometidos e integración de quienes le siguieron, así mismo les desea tengan una larga y feliz jubilación.
- La Caja seguirá estando a disposición del grupo de jubilados: colaborando con ellos y pide se busquen posibilidades y campos de mutua colaboración.
- Indica que, viendo el ayer, miremos para el mañana: que tengamos confianza en la Caja y sus Organos de Gobierno para que todos nos sintamos orgullosos de ella.
- Recuerdo cariñoso y reconocimiento a quienes estuvieron con nosotros y ya no están.

Terminada su intervención, que fue muy aplaudida, Don Julio y los Directivos antes citados abandonaron el salón de sesiones.

Ya en el Orden del Día de la sesión se leyó el acta de la anterior, que fue aprobada.

A continuación nuestra Presidenta, en uso de la palabra, agradece al Presidente de la Caja, a sus Organos de Gobierno y a la Obra Social, su apoyo, ayuda y colaboración, sin los cuales no nos sería posible realizar todas nuestras actividades.

Seguidamente informó de los siguientes asuntos:

- Movimiento de Asociados: al 31 de diciembre del 2006 eran de 319, habiéndose producido 34 altas y 10 bajas.



- Tiene un recuerdo hacia los fallecidos durante el año, Angel Carnero, Emiliano Palacín, José Manuel Sánchez, Antonio Vaquero, Feliciano Hernández, Benigno Gago, Benjamín Lázaro y Francisco Lucas.
- Nuestra Asociación nació, allá en noviembre de 1.987, en nuestra querida Soria, en el seno de la Caja de Ahorros de esta provincia. Cumplimos pues 20 años; sería una efeméride a celebrar muy interesante para tener un encuentro especial en fecha a convenir, para lo cual se solicita la anuencia de la Asamblea, que ésta concede.
- Alude a la creación y puesta en marcha de nuestra O.N.G. particular, que ha venido a denominarse "Grupo de Ayuda". Comenta y elogia la adhesión y participación con que ha sido acogida por nuestros asociados y cónyuges de varios de ellos, así como su colaboración en los casos que se han presentado. Anima a que los compañeros participen y se involucren y que pasen información sobre los casos que conozcan, por si puede facilitarse ayuda en algún tiempo o lugar determinado a un compañero/a.
- El Día del Asociado se celebrará en Tordesillas en fecha a determinar, y, como de costumbre, tributaremos homenaje a nuestros mayores de 80 años: Leandro Sastre de Paula, Plácido Royo Clemencia, Antonia Gil Gil, Efigenio Golvano Martínez e Isabel Carrera Pérez..
- Da la bienvenida a los nuevos asociados.
- Finalmente agradece a Isidoro del Amo Lazcano su colaboración en los



Para el 2007 se propusieron los siguientes:

- *Generales:* Euroencuentro 2007, en Sicilia; Crucero Veneciano, del 28 de mayo al 5 de junio; Día del Asociado en Tordesillas en fecha a determinar. Ponferrada, visita a Las Edades del Hombre en fecha a fijar.
- *Provinciales:* *Extremadura:* aprovecharán las fechas de las generales para hacer alguno especial; *Palencia y Valladolid,* Las Médulas y Zoológico del Porma; *Salamanca:* Toledo; Tierras de la Alcarria y Aragón; *Valencia o Asturias o Navarra;* *Zamora:* Románico Palentino y Las Médulas.

Se dio cuenta del informe de la Comisión de Censores de Cuentas y se prestó conformidad al mismo. Se designó, previa su aceptación como Censores de Cuentas para el próximo ejercicio, a Eduardo Pérez Amores y Juan Manuel Pérez Rodríguez, como titulares y como suplente a José Luis Vicente Tavera.



actos del día de hoy, quien invita a su vez a los asistentes a disfrutar de este día en Palencia.

Se conoció y aprobó la liquidación y balance de cuentas y tesorería correspondiente a 2006. El importe de los ingresos ascendió a 27.319,73 Euros y los gastos a 26.235,17 Euros.

Además se conoció y aprobó el presupuesto para el 2007, que presenta unos totales, Ingresos = Gastos, de 34.810 Euros.

Fue aprobada la Memoria de la Asociación, correspondiente a 2006, un ejemplar de la cual, se entregó a cada uno de los asistentes a la Asamblea.

En el capítulo de Actividades se conoció de las celebradas en el año anterior, de cuyo desarrollo y detalle han venido siendo informados los asociados por medio de esta Revista. El número de participantes ha tenido un notable incremento, ascendiendo a un total de 1.064.

Para el 2007 se propusieron las mismas que en el 2006, animando a todos los compañeros a presentar iniciativas y sugerencias.

En el capítulo de viajes se informó de los realizados en el 2006, así como los del 2007, hasta el día de hoy.

Y sin mayores asuntos de que informar terminó la sesión.

Por esta vez tuvimos un despiste y no nos hicimos la foto de familia. Fue una pena. A ver sí para el próximo año...

Como norma común de casi todas las Asambleas Generales, también de otras grandes Sociedades en que no se aprueban, "generalmente", grandes problemas, tampoco lo fue en la nuestra. Sin embargo, nuestra Asamblea General tiene un factor añadido que, creo, no tiene ninguna de las otras: es



oportunidad propicia para volvernos a ver muchos amigos, a quienes la vida nos ha ido dispersando de múltiples modos. Nos vemos siquiera una vez al año: "Miré los muros de la patria mía/si un tiempo fuertes, ya desmoronados/de la carrera de la edad cansados/" (Quevedo), pero nos volvemos a ver, nos damos un fuerte abrazo, nos alegramos y, tal vez, una furtiva lágrima se asoma a nuestros ojos. Aunque nuestro "báculo, más corvo y menos fuerte" (Quevedo), pero, ¡Qué caray! Constatamos que ¡vivimos! Y que seguimos en forma y por eso nos congratulamos unos y otros.

Fuimos después a degustar un exquisito ágape, acompañados de los Directivos de la Caja antes citados, a base de productos y a la manera palentina. Durante el mismo se entregaron los Trofeos a los ganadores de las distintas actividades realizadas durante el año 2006.

Al finalizar, quiénes prefirieron visitar "La Bella desconocida", (la Catedral), otros el Museo Diocesano y quienes, a su aire, la ciudad de Palencia.

Y así concluyó la jornada. Abrazos de alegría y también de nostalgia, con la saudade y votos de volver a vernos pronto en un próximo evento. ¡Que sea verdad! Y cargados de morriña, pero contentos, regresamos a nuestros respectivos lares.

Por todo esto visto y vivido, sería de desear que estos actos comunitarios se prodigarán con más frecuencia. Motivos y porqués no faltarán: si se buscan se encuentran.

ARGIMIRO SALVADOR ULLÁN
(Secretario)



COMENTARIO SOBRE ACTIVIDADES SOCIALES DE SEPTIEMBRE DE 2006 A JUNIO DE 2007

ACTIVIDADES SOCIALES

De acuerdo con el calendario establecido para el desarrollo de las Actividades Sociales programadas para la temporada 2006/07 (septiembre a junio), a la finalización del presente ges se darán por concluidas las mismas, siendo el detalle de todas ellas el siguiente:



RECREATIVAS

La participación en esta sección, en la que se compitió en los juegos de Mus, Tute, Dominó, Hand Remy y Tute C..., ha sido la siguiente:

MUS, con asociados de Palencia, Salamanca y Valladolid

TUTE, con asociados de Salamanca y Valladolid

DOMINÓ, con asociados de Salamanca

HAND REMY, con la participación de socios y cónyuges de Salamanca

TUTE C..., con asociados de Salamanca

En las competiciones de Mus y Tute en las que han participado asociados de otras provincias, se han celebrado las finales interprovinciales, teniendo lugar el pasado día 28 de marzo en la sede de la Asociación.

El cuadro de honor quedó de la siguiente forma:



VII CAMPEONATO INTERPROVINCIAL DE MUS

Campeones: CESAR REDONDO SANCHEZ-JARA, de Salamanca

ANGEL GARCIA SUAREZ, de Salamanca

Subcampeones: MANUEL BERROCAL HERNANDEZ, de Salamanca

MARTIN BLAZQUEZ TRIGO, de Salamanca

Finalistas: JOSE ANTONIO VEGA CANTERA, de Palencia

JULIAN SORDO ROMERO, de Palencia



VII CAMPEONATO INTERPROVINCIAL DE TUTE

Campeones: LEANDRO DEL REY TARDAGUILA, de Salamanca

MARTIN BLAZQUEZ TRIGO, de Salamanca

Subcampeones: EGIDIO ALONSO FERNANDEZ, de Valladolid

JOSE PINACHO ATIENZA, de Valladolid





Finalistas: MANUEL HERRERO GUARIDO, de Salamanca
JULIAN HERNANDEZ CRESPO, de Salamanca

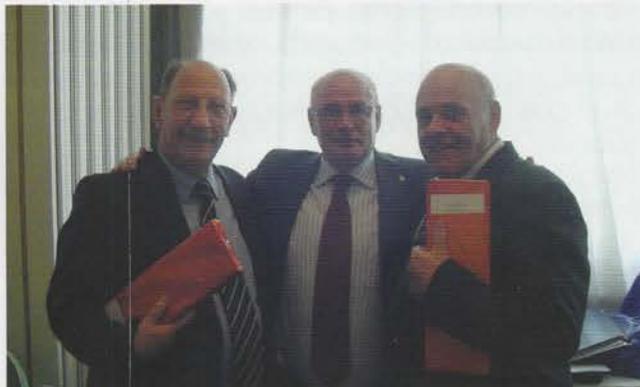
IV CAMPEONATO INTERPROVINCIAL DE DOMINO

Campeones: MARTIN BLAZQUEZ TRIGO, de Salamanca
LEANDRO DEL REY TARDAGUILA, de Salamanca
Subcampeones: EMILIO IGLESIAS ORTEGA, de Salamanca
TOMAS IGLESIAS FERNANDEZ DEL CAMPO, de Salamanca



IV CAMPEONATO INTERPROVINCIAL DE HAND REMY

Campeón: TOMAS IGLESIAS MORICHE, de Salamanca
Subcampeón: M^o DE LOS ANGELES GANDARA SANCHEZ, de Salamanca
Finalistas: BRIGI GARCIA SANTOS, de Salamanca
M^o DEL CARMEN SANCHEZ BULLO, de Salamanca
PILAR CARIDAD GARCIA, de Salamanca
ESPERANZA IGLESIAS GARCÍA, de Salamanca



I CAMPEONATO INTERPROVINCIAL DE TUTE C.....

Campeón: LEANDRO DEL REY TARDAGUILA, de Salamanca
Subcampeón: MARTIN BLAZQUEZ TRIGO, de Salamanca

La entrega de premios a los asociados tuvo lugar al finalizar la comida el día de la Asamblea General, celebrada, en Palencia, el pasado 13 de abril, excepto los correspondientes al juego de Tute C....., con participación de socios de Salamanca, y los que se refieren al juego de Hand Remy, obtenidos por cónyuges de asociados, y que fueron entregados en la comida de confraternidad de Salamanca.



DEPORTIVAS

Senderismo

Como viene siendo habitual, esta actividad deportiva es la que más adeptos tiene, participando asociados de Palencia, Salamanca y Valladolid.





Ciclismo

La participación en esta especialidad ha sido de socios de Palencia, Salamanca y Valladolid.

CULTURALES

Coral

La participación en esta actividad es de socios y cónyuges de Salamanca.

Para cerrar la temporada, el pasado día 11 de mayo celebramos una comida de confraternidad, con asistencia de socios y cónyuges de Salamanca inscritos en alguna de las Actividades Sociales (Recreativas, Deportivas ó Culturales); al finalizar la comida, donde reinó un excelente ambiente, se procedió a la entrega de premios de los juegos de Tute C.... y Hand Remy (estos últimos para cónyuges de asociados).

Los compañeros de Palencia y Valladolid también han celebrado una comida por el mismo motivo, con asistencia de los participantes en las diferentes Actividades Sociales.



ACTIVIDADES PROPUESTAS

Como ya se informó en la Asamblea General celebrada en Palencia, las Actividades Sociales propuestas para la próxima temporada 2007/08, son las siguientes

Recreativas

Mus
Tute
Dominó
Hand Remy
Tute C.....

Deportivas

Ciclismo
Senderismo

Culturales

Coral

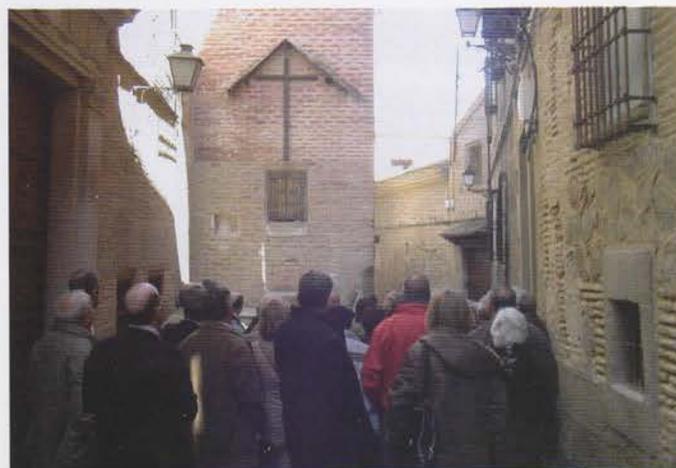
Además de las actividades enumeradas anteriormente, estas pueden ser incrementadas una vez que se analicen las encuestas que fueron solicitadas y en las que habéis reflejado vuestro interés por otras nuevas.



FRANCISCO BARBERO SALINERO



VISITA A TOLEDO

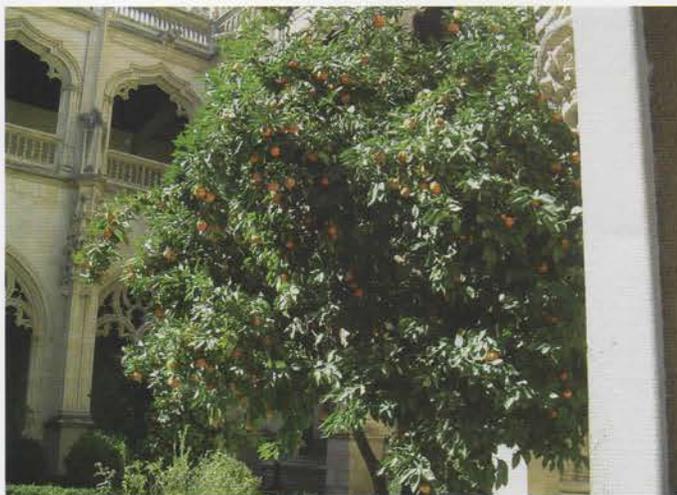


El día 8 de marzo, con una espléndida mañana salimos, en dos autocares, para la "ciudad imperial". 95 viajeros entre asociados y cónyuges, incluidos 3 compañeros de Avila, a los que recogimos "en ruta" El viaje fue muy bonito pues lo hicimos por las empinadas cuestas de La Paramera, pasando por El Barraco, Cebreros y San Martín de Valdeiglesias para continuar hasta Toledo por Maqueda y Torrijos.

En Toledo nos esperaban, en la Puerta de Bisagra, la guía local, Manoli, con la que hicieron un bello recorrido los ocupantes de uno de los autocares y los del otro autocar nos fuimos hasta la plaza de Zocodover para desde allí trasladarnos al Hospital, hoy Museo, de la Santa Cruz donde está instalada la exposición **"Hispania gothorum, San Ildefonso el reino Visigodo de Toledo"** la cual visitamos contando con las valiosas explicaciones de una guía muy documentada sobre las más de setecientas piezas de que consta la muestra. La exposición da a conocer el contexto histórico y cultural en el que vivió San Ildefonso, siglo VII. De entre las piezas expuestas resaltamos las que componen los Tesoros de Guarrazar y de Torredonjimeno. La vida y milagros de San Ildefonso están plasmados en obras de grandes maestros como Juan de Borgoña, El Greco, Zurbarán, Eugenio Cajés, Luis de Carvajal, Antonio de Pereda, Antonio del Castillo y otros pintores de renombre. El marco que recoge la exposición es único, empezando por su magnífica portada renacentista y continuando por sus naves trazadas en forma de cruz griega y los artesonados, renacentista el del piso bajo y mudéjar el del piso superior. Sobre el centro de la cruz griega se eleva una soberbia cúpula octogonal.

Al terminar la visita atravesamos la Plaza de Zocodover salimos a la bellísima Puerta del Sol labrada en estilo gótico mudéjar y continuamos por el Paseo de Recaredo hasta la Puerta del Cambrón, (con perdón), uno de los postigos de la muralla que daban acceso a la ciudad. Nada más pasar la puerta estaba el restaurante donde nos sirvieron una típica y sabrosa comida de la tierra: Pisto manchego, estofado de venado y tarta de queso.

Por la tarde un grupo fue a ver la exposición **"Hispania Gothorum"** y otros nos fuimos a visitar Toledo, ilustrados por el guía, Pablo, comenzando por el convento de San Juan de los Reyes, maravilla de la arquitectura gótica que fue mandado construir por los RR. Católicos en memoria de la batalla de Toro, año 1478, y para su enterramiento. Después cambiaron de idea, afortunadamente, y decidieron que su enterramiento se hiciese en Granada, pues ya la reina había



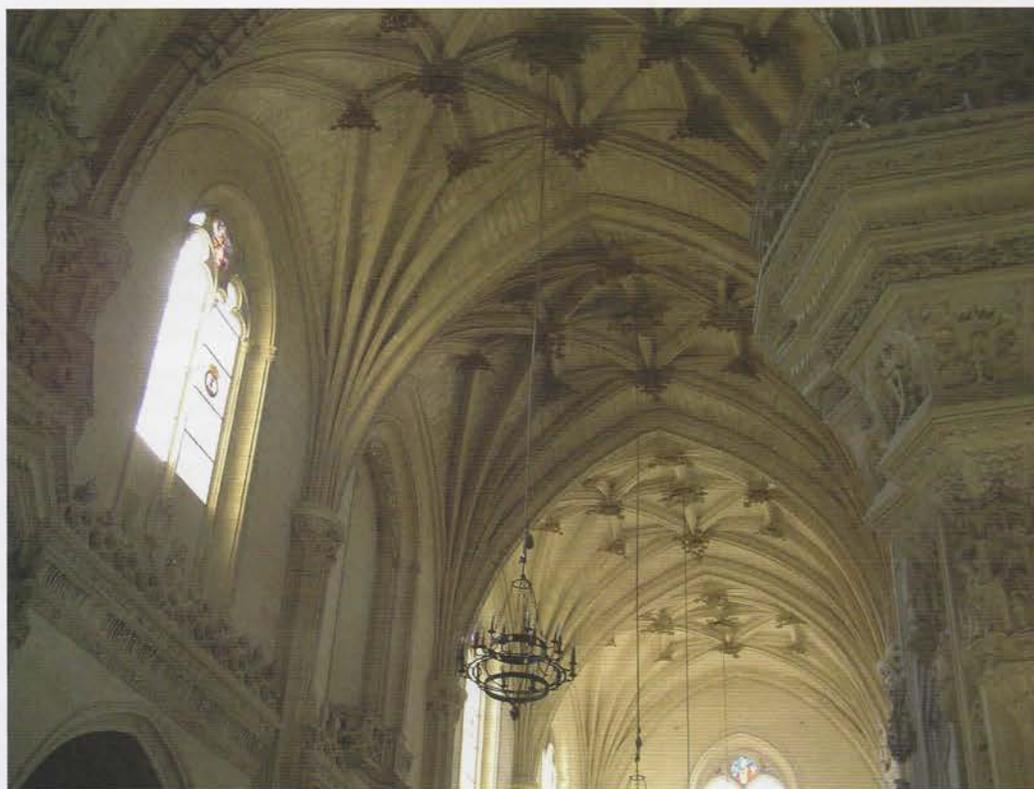
mostrado su disconformidad con lo construido por el arquitecto Juan Guas con intención de derruirlo y volverlo a edificar. El altar mayor es renacentista con pinturas y rematado el ático con un grupo escultórico de El Calvario. El claustro en una joya sin par en gótico florido.

Disfrutando con el paseo por las calles de Toledo llegamos a Santa María la Blanca, que fue sinagoga en época anterior encargada a artistas moriscos que le dieron un aire de mezquita, columnas octogonales, arcos de herradura y capiteles con labor de trépano.

Seguimos el paseo para llegar a la iglesia de Santo Tomé y recrearnos con la obra cumbre de El Greco, "El entierro del Conde de Orgaz". Para terminar el paseo nos fuimos hasta la catedral por el lado de la fachada principal con sus tres puertas: La del Perdón, la del Juicio o de los Escribanos y la de la Torre. Nuestro buen guía nos dio una disertación muy aleccionadora sobre la catedral lamentando que no tuviésemos tiempo para verla por dentro, pero es que es tal la riqueza que encierran sus paredes y el tiempo que se precisa para disfrutar tanta belleza que solo esa visita justifica otra excursión a tan bella ciudad. Y con este propósito nos fuimos hacia el autocar que nos retornarían a Salamanca.



EMILIO IGLESIAS



EUROENCUENTRO 2007. SICILIA



Por primera vez se celebró el **"Euroencuentro"** fuera de España. La verdad es que esta España ya está bastante vista y visitada... por los españoles.

Fechas: 20 al 27 de abril. Para allá, por Alitalia, fuimos, brindándonos mutuo apoyo 16 de Salamanca. (En Sciacca se nos unió el compañero (y pareja) Fernando, de Soria.

Falta nos hizo tal apoyo. En Milán, Malpensa, para ¡animar! Un pequeño desbarajuste: unos se montan en el autobús; vuelta paronámica por el aeropuerto hasta el avión; parada y... regreso al punto de partida. Bajada. Nos anuncian que por motivos técnicos se retrasa la salida del vuelo. ¿Qué pasará? Es la pregunta. Los nervios (muchos) están a flor de piel... : como no había maletas que cuidar alguno se echó buena siesta.

¡Boarding! Llegada a Palermo (Babel): nos estaban a esperar y llegamos a Sciaccamare. Momentos para aseo, etc. Y los que estábamos (muchos, los otros, llegaron muy tarde) nos dirigimos al lugar del "acto".

Después de unas palabras de bienvenida del Presidente del Comune de Sciacca y otras jerarquías, degustamos un excelente "piscolabis".

Sicilia... Hay que ir a visitarla. No valen los guías. Pero... veamos.

Primer día de "lavoro": sábado y al siguiente, domingo. Alguien sugirió y apuntó ir a misa quien quisiera. Todos asentimos. Tuvimos nuestro particular "capitán araña". ¡Ché pizza! Pero aquel domingo descubrimos L'ANTICO CHIOSCO.

Nos levantábamos muy de madrugada: los lugares a visitar estaban lejos. Paisajes bellísimos... Monumentos y ciudades hermosísimas e inolvidables; pero casi todas las tardes las tuvimos libres: podíamos haberlas aprovechado para visitar otros lugares que se nos quedaron en la manga... falta de información. Menos mal que los dedicamos a juegos de mesa muy disputados, que amenizaba nuestro "invitado" de todos los Euro encuentros tatarando tarantellas; a pasear amigablemente, y también a clarificar posturas: que si este de la destra, el otro de la sinistra y el otro de Mussolini. Por cierto que callejando una de estas deliciosas ciuda-



des, alguien llamó la atención de otro sobre unos deliciosos tangas que tenían el retrato de Mussolini en un lugar muy estratégico. ¡Qué pena de medidas! Para cuadrarse y entonar la "Giovinezza".

Ya que hablamos de penas... Nuestro "invitado" se metió en una comida entre pecho y espalda un buen plato de "penne all'arrabiata"; no; le sirven otro: "penne ai quattro formaggi" delicioso; con cara de sello, ¡no! ; finalmente, "penne al prosciutto e pomodori secchi"; el no va más, bocado de cardenal, todos nos miramos, ...¡no! Y es que no le gustan "le penne".

Visita a un pueblo de alta montaña de pastores y degustación de productos naturales hechos al modo antiguo tradicional, buen vino de montaña y fiesta en el "aire", nunca mejor dicho, espectáculo en el que participé alguno de los nuestros y baile animadísimo.

Canteras de Cusa: qué manera de extraer las piedras, ¡y qué piedras! Y luego llevarlas a Selinunte (40 Kms.): que impresionante grandiosidad las ruinas de estos templos destruidos por terremotos.

Segesta: majestuoso templo dórico y que "destrozo ecológico": excavar el cauce del río para sacar las piedras para el templo y el teatro próximo.

El Valle de los Templos; Palermo y Monreale: hay que verlos.

Corleone, Castelvetrano, Trapani (corazón de la mafia) : no vimos ninguna lupara pero sí los molinos medievales para sacar la sal del agua del mar. Llevábamos con nosotros dos "Salvatore".

Visita a Sciacca: Shopping. Después de un día y una visita deliciosa por la ciudad y racalada vespertina final en el Antico Chiosco una nota discordante: siempre se ha dicho que en momentos de emergencia primero los ancianos, niños... Nuestros compañeros casi dejan abandonado en la Strada, nocturnamente, a un pobre anciano, que encima les había servido de intérprete y para hacerles elogios en el Chiosco y que les tratara muy bien.

Tuvimos un guía muy atento y afable con sus guiados. El bufé excelente y variado, sobre todo las naranjas y con la excepción de los huevos de Manolo (Macarro).

Reunión de la Asamblea: dimos la bienvenida a nuestros vecinos portugueses. Tema: las pensiones. Lema: llamada a la información y a la solidaridad entre todas las Asociaciones y todos los jubilados: Il potere grigio!



Las conclusiones de la Asamblea General de la Agrupación Europea de Jubilados y Pensionistas de Cajas de Ahorros, Bancos e Instituciones Afines, decidió por unanimidad presentar ante las autoridades competentes las siguientes propuestas en relación con la financiación de las pensiones:

1. Que **el superávit anual entre los ingresos (cotizaciones) y los pagos (pensiones) vaya íntegramente al Fondo de Garantía de Pensiones.**
2. Que **las pensiones no contributivas sean satisfechas por el Estado con cargo a los Presupuestos Generales, y nunca con cargo a las cotizaciones de los trabajadores.**
3. Que **en el cálculo de las pensiones se tengan en cuenta las cantidades cotizadas durante toda la vida laboral del trabajador.**
4. Que **se garantice una pensión contributiva mínima que permita un nivel de vida digno.**
5. Que **cualquier tipo de jubilaciones anticipadas concedidas por las empresas, sean controladas eficientemente y asumidas por las mismas, de forma que no supongan ningún coste a la Seguridad Social.**
6. Que **los jubilados participen como Agentes Sociales, con voz y voto, en todos aquellos foros y organismos que regulan los aspectos que les afectan.**
7. Que **se estudie el establecimiento de un IVA Social destinado a engrosar el Fondo de Pensiones con el fin de contribuir a garantizar el sistema.**
8. Que **se estudie igualmente el establecimiento de una Contribución Social para las Pensiones, destinada a garantizar la sostenibilidad del sistema.**

Y regresamos a nuestros lares: cada cual en su vuelo. Pero ¡qué alegría constatar al día siguiente que todos habíamos llegado bien!

ARGIMIRO SALVADOR ULLÁN



EL VII CONGRESO DE CEOMA CONVOCÓ A MÁS DE MIL REPRESENTANTES DE MAYORES

Conclusiones del VII Congreso

El pasado 25 de octubre se hicieron públicas las conclusiones del VII Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores cuyo tema central fue la "Discriminación por Edad". En torno a éste se estructuraron las diferentes áreas de trabajo y ponencias, que han reflejado las situaciones reales y demandas de los mayores desde diferentes puntos de vista: la discriminación política, sanitaria, laboral, digital y social.

DISCRIMINACIÓN POLÍTICA

Según un Estudio Estadístico realizado por CEOMA, únicamente 3 de cada 100 representantes políticos es mayor de 64 años. No llega al 0,1 por mil de los ciudadanos el número de mayores con representación política en los Parlamentos Europeos.

Valorando el porcentaje de mayores de cada Comunidad Autónoma en relación con el mapa territorial de las mismas, no se observa relación alguna con su realidad geográfica, social, mayor peso urbano o rural, agrícola o industrial, montañoso o mesetario, nivel económico, PIB, interior o periférico, etc.

Las Cortes Generales son las que tienen un mayor número de mayores (un 4,76%), mientras que los Ayuntamientos son los que tienen un menor número (1,48%). Además se observa que el Senado tiene 2,5 veces más mayores que el Congreso, lo que podría interpretarse como que la figura de senador puede tener, en algunos casos, un cierto componente de premio por buenos servicios históricos de la persona.

En el estudio de algunas de las Comisiones Ejecutivas de partidos políticos, se observa que los denominados de izquierda no tienen mayores en su Ejecutiva, lo que sí tienen los restantes. Por ello CEOMA demanda a los Partidos Políticos que en la confección de sus listas electorales incluyan en lugar de previsible elección a un número de personas mayores de acuerdo con el porcentaje poblacional del momento.

DISCRIMINACIÓN SANITARIA

Admitido que el anciano se le discrimina sanitariamente, en función de su edad, todavía caben algunas consideraciones acerca del porqué se produce esta discriminación. Las personas mayores, por el mero hecho de serlo presentan más indefensión ante una sociedad que, en cierta medida, les resulta hostil. Pero hay otras posibles explicaciones adicionales, entre las que cabría señalar las siguientes:

- Las actitudes de muchos médicos que, por su escasa formación en gerontogeriatría, se muestran muchas veces indecisos o temerosos en la aplicación de los tratamientos o la utilización de nuevas tecnologías, por miedo a las reacciones adversas o las posibles complicaciones.
- Las actitudes de los propios enfermos y de sus familiares. La sensación de que ya se ha vivido mucho o de que "no merece la pena" sigue estando bastante extendida.

Asimismo, se denuncia la irresponsabilidad institucional que supone la ausencia de especialistas geriatras en todos los niveles del Sistema Nacional de Salud. Las medidas que las organizaciones de mayores reclaman son:

1. Un servicio de geriatría en todos los hospitales importantes.
2. Especialistas geriatras en todas las áreas de salud.
3. Potenciar la formación en geriatría de los Centros de Atención Primaria.
4. Desarrollar el plan Nacional de los Ciudadanos Paliativos.
5. Rechazar el copago en asistencia farmacéutica.
6. Regular la participación de los mayores en los órganos sanitarios de representación.
7. Dejar patente el rechazo de establecer límites en la atención a los ancianos pero que tampoco se produzcan un "encarnizamiento terapéutico".
8. Reducir el sufrimiento y proporcionar una calidad de vida y una muerte digna.

DISCRIMINACIÓN LABORAL

En la contratación del trabajador de mayor edad, en su posible mejora laboral, en su permanencia en el empleo, etc., siempre habrá un factor que será básico para tomarse una u otra medida: la competencia o eficacia, el rendimiento o capacidad, la ilusión o entrega. En este sentido, se apoya el criterio de la Comisión de la Comunidad Europea: "No se pretende forzar a contratar, ascender, mantener en su puesto de trabajo o facilitar formación a una persona que no sea competente o no esté capacitada o disponible para desempeñar las tareas fundamentales del puesto de que se trate o para seguir una formación dada". Por tanto, se acepta y defiende este criterio, pero no debe aplicarse al de mayor edad sino a cualquier trabajador que opte a un puesto de trabajo, quiera mantenerlo o mejorarlo. La misma excepcionalidad para el que tenga más años es, por sí, una discriminación. Por tanto, en el aspecto laboral se han subrayado las siguientes conclusiones:

1. La aplicación de criterios de edad en la extinción de contratos laborales deben terminar por ser contrarios a la Constitución Española, los Tratados Europeos y la Declaración de Derechos Humanos.
2. No edades oblitarias de jubilación, sino sólo como consecuencia de las pérdida de capacidades.
3. En las jubilaciones anticipadas por motivos empresariales, nunca será la edad el factor determinante.
4. Sistema de jubilación gradual, con posibilidades para los trabajadores.
5. Formación profesional permanente para las empresas con un objetivo social, como por ejemplo los mayores ante las Nuevas Tecnologías.
6. La higiene y la seguridad en el trabajo debe ser requisito exigible para que el trabajador llegue a mayor en perfectas condiciones.
7. CEOMA debe transmitir la sociedad y a los poderes públicos las necesidades de cambiar situaciones injustas.

DISCRIMINACIÓN DIGITAL

Ante el riesgo de que los mayores resultaran discriminados y no pudieran tener las mismas opciones que el resto de la sociedad en la Alfabetización Digital, acceso a la Sociedad de la Información, CEOMA ha dado el primer paso al organizar una formación en este ámbito. Pero no es suficiente. Por ello deseamos dejar constancia de nuestro compromiso de seguir trabajando y presentando proyectos que hagan que realmente el mundo de los mayores, tanto individual como integrados en sus asociaciones, saque el máximo provecho de la Sociedad de la Información. Que las acciones de Alfabetización Digital nos hagan unos perfectos lectores del conocimiento en formato digital, y nos permita aplicarlo a la mejora de la calidad de nuestra vida, y de quienes nos rodean.

PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN

Realizando el seguimiento de todos los Cursos Madurez Vital hasta ahora impartidos, se obtiene una buena calificación. Pero CEOMA demanda:

1. Que las administraciones atiendan planes de preparación para jubilación y prejubilación.
2. Que ests planes tengan vías de participación real y mecanismos de autoprospección.
3. Que los mecanismos no dependan de la concesión de subvenciones públicas y la administración lo convierta en una asignación económica.
4. Que la persona jubilada disponga de vías de participación en la sociedad, que no tenga porqué ser solo de entretenimiento.
5. Un voluntariado profesional.
6. El voluntariado debe estar presidido por el principio de solidaridad.
7. La fase de preparación para la jubilación ha de tener un efecto multiplicador en la casa, familia y entorno.
8. Los cursos CEOMA Madurez Vital cumplen con la conveniencia de utilidad social para que sigan impartiendo.

CONCLUSIONES DEL I SIMPOSIUM INTERNACIONAL

Paralelamente a la celebración del VII Congreso Nacional, tuvo lugar el I Simposium Internacional sobre "La discriminación de los mayores como una cuestión de los Derechos Humanos", con la asistencia de más de 100 representantes de 35 países.

Carlos Ferreyra, asesor de Asuntos Internacionales de CEOMA, afirmó que el objetivo de este Simposium ha sido combatir la discriminación por edad, con propuestas concretas aplicables a las políticas internacionales de gobiernos y organizaciones que velan por la defensa de los Derechos de las Personas Mayores.

Además, destacó que el Simposium Internacional ha puesto de manifiesto que "aunque en los últimos treinta años ha habido avances en la prevención de la discriminación de los mayores, todavía no se ha logrado erradicar la visión negativa que se tiene de éstos". También dijo que la prevención de esta discriminación no es una cuestión única de políticas sectoriales y que, aunque existen muchos planes y declaraciones para prevenir la discriminación hacia los mayores, "la mayoría de ellos no son llevados a la práctica, sino que se quedan en meras palabras". Por todo esto, en el Simposium Internacional se consideró que "ha llegado el momento de pasar de las palabras a la acción", y para ello se redactaron las siguientes conclusiones:

1. Es necesario que las Naciones Unidas contemplen para el año 2006 unos protocolos de Ayuda Humanitaria adicionales que incluyan planes específicos de ayuda a los mayores como personas vulnerables y grupo de riesgo en las situaciones de desastres naturales o conflictos armados.
2. "La Declaración de Madrid: de las palabras a la acción", pedirá a las Naciones Unidas la creación de un Fondo para el Envejecimiento, que tendrá como objetivo construir una sociedad para todas las edades.
3. Se solicitará la creación de las I Olimpiadas en le mundo para personas mayores.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



COMER BIEN PARA VIVIR MÁS

La Revista **SEND A** " para gente activa " de la que es Directora Matilde Pelegrí Torres, inserta en dicha revista, artículos que por su contenido, dirigido en general a personas mayores y no tan mayores, es conveniente saber.

El siguiente artículo ha sido elaborado con la colaboración de Jacqueline Alvarez. Nutricionista Clínica ONLY NUTRICION y Emma Ruiz Moreno, Fundación Española de la Nutrición (FEN).

¿Cuántas veces hemos oído aquello de: "los expertos recomiendan seguir una dieta sana, variada y equilibrada?" Pues bien, esto no son sólo palabras, la realidad es que los buenos hábitos adquiridos con relación a la comida pueden proporcionarnos grandes beneficios para la salud. Y no importa si tiene dificultades a la hora de masticar, sufre diabetes, es alérgico al gluten o tiene el colesterol alto, porque en la actualidad podemos encontrar en el mercado multitud de productos que se adaptan a nuestras necesidades sin perder sus nutrientes esenciales.

Pasa el tiempo, nos hacemos mayores y nuestro cuerpo requiere más atenciones. Del mismo modo, la alimentación adquiere en esta etapa de la vida un papel fundamental, ya que una dieta saludable puede contribuir al mantenimiento de una buena salud, aumentando la calidad de vida y previniendo enfermedades. Aunque, de forma general, las necesidades energéticas de las personas mayores se ven reducidas, debido a los cambios de composición corporal (disminución de la masa muscular, que es más activa y consume más energía, acompañado del aumento de la masa grasa, mucho menos activa), a la disminución de la actividad física y a una tendencia de vida más sedentaria, no debemos descuidar las comidas.

La elección de los alimentos es primordial para asegurar el aporte correcto de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales. La dieta debe contener alimentos de gran densidad nutricional, sin abusar de alimentos que suministren calorías vacías como azúcares, grasas y alcohol.

Las recomendaciones de consumo de alimentos para las personas mayores no difieren mucho de las que se hacen para la población general, pero hay que tener en cuenta algunos aspectos importantes:

- Debido a los cambios propios del envejecimiento (disminución de la sensación de sed, dificultad para tragar, etc.) existe un riesgo elevado de ingesta insuficiente de líquidos. Para el consumo óptimo se proponen ocho o más vasos de agua o equivalentes (zumo de frutas, sopas, caldos, vegetales, etc.)
- Los cereales, las patatas y el pan deben consumirse diariamente.
- Verduras, hortalizas, frutas y legumbres son esenciales para el organismo por su alto contenido en fibra.
- Consumo adecuado de proteínas, para ello debe alterar el consumo de carnes y pescados, dando preferencia a estos últimos (magros y grasos) y a la carne magra (sin grasa visible.)
- Los lácteos son la primera fuente de calcio. Conviene consumir tres o cuatro raciones al día. Pueden usarse productos semi y desnatados cuando haya que controlar el aporte de grasa saturada.
- Restringir el consumo de grasa de alto contenido en ácidos grasos saturados. Se recomienda el consumo de aceite de oliva frente al de semillas.
- Limitar el consumo de margarinas, siendo aceptable el consumo de una ración diaria en el desayuno como parte de nuestros hábitos tradicionales.

" SIN "

Sin gluten y sin azúcar, pero también sin sal y sin colesterol. Productos que ayudan a que celíacos y diabéticos puedan llevar una dieta variada y equilibrada sin dejar de consumir ningún alimento y sin sufrir riesgos. Y productos también para controlar el colesterol o para evitar la hipertensión arterial (provocada por el excesivo consumo de sal.)

ALIMENTACION BASICA ADAPTADA

Desde hace algunos años, la industria alimentaria ha desarrollado productos para la Alimentación Básica Adaptada. Destinada, principalmente, a las personas mayores, se trata de modificar la textura o consistencia de ciertos alimentos con el fin de facilitar su masticación y/o deglución, pero sin perder sus propiedades nutritivas.

Si la dificultad radica en la ingestión de alimentos en estado líquido (disfagia a líquidos), se deberá eliminar las sopas y caldos de la dieta y espesar la textura de los purés. Mientras que si el problema viene a la hora de tra-



gar alimentos sólidos (disfagia a sólidos), lo recomendable será eliminar de la dieta aquellos que se disgregan con facilidad en la boca, evitando los que contengan poca cantidad de agua, como los frutos secos y aperitivos, porque agravan el problema de sequedad bucal.

La Alimentación Básica Adaptada comercial ofrece distintas posibilidades:

- **Dietas trituradas:** en forma de purés o papillas listos para consumir.
- **Enriquecedores de la dieta:** módulos de nutrientes o alimentos que al ser añadidos a los alimentos case-ros aumentan el valor nutricional de éstos.
- **Modificadores de la textura:** productos que alteran la textura de un alimento para adaptarlos a los casos de disfagia. Dentro de este grupo se utilizan principalmente tres productos: los espesantes, el agua gelificada (gelatina) y la bebida espesada.

ALIMENTOS FUNCIONALES

“Cualquier alimento o ingrediente alimentario que, con independencia de adoptar nutrientes, pueda proporcionar un beneficio para la salud”. Esa es su definición. Su poder, el papel preventivo que ejercen, ya que reducen los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades u otros trastornos. Entre los alimentos funcionales más importantes se encuentran los alimentos enriquecidos con vitaminas, fibra, minerales, ácidos grasos omega-3, ácido oleico o ácido fólico, que podemos encontrar en la leche, zumos, yogures, cereales, huevos, etc.

Por su parte. Los posibles efectos beneficiosos para la salud son múltiples. Estos alimentos contribuyen de manera positiva a reducir la concentración de colesterol en sangre, prevenir la osteoporosis y fortalecer el desarrollo de huesos y dientes, mejorar las funciones visuales, favorecer el funcionamiento del sistema gastrointestinal, reforzar las defensas o disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular o ciertos tipos de cáncer.

La gelatina, colágeno hidrolizado, está compuesta casi en su totalidad por proteínas y agua, es baja en calorías, libre de colesterol y no contiene materia grasa. Además, resulta fácil de digerir y el organismo humano la descompone completamente. Es un alimento natural que reúne numerosas propiedades positivas para el organismo, ayudando a mantener una alimentación sana y evitando la deshidratación, uno de los trastornos más frecuentes en las personas mayores.

DECÁLOGO DE LOS BUENOS HABITOS

1. Realizar 5 comidas al día (desayuno, tentempié, almuerzo, merienda y cena.)
2. Comer despacio y masticar bien los alimentos.
3. Planificar el horario de las comidas.
4. Comer en un ambiente agradable y relajado.
5. Limitar la ingesta de sal (no más de 5 gramos al día)
6. Limitar el consumo de encurtidos, conservas vegetales, salsas preparadas y carnes y pescados en conserva por la gran cantidad de sal que contienen.
7. Reducir el consumo de embutidos y fiambres por su alto contenido en grasa.
8. Evitar alimentos industriales y preparados cuya composición se desconozca.
9. No abusar del consumo de alimentos azucarados, bollería, pastelería y frutos secos por su alto aporte calórico.
10. Realizar actividad física diariamente.

Y después de todos estos consejos, recuerda: “La alimentación no debe ser sólo un aporte de nutrientes sino un momento de placer y relación social satisfactoria”.

NOTA: Si algún Asociado/a, estuviera interesado en la Revista SENDA, y en suscribirse, es una revista que se edita en Madrid mensualmente (11 al año) su precio de suscripción anual es de 22 Euros, consta de 60 páginas a todo color, con temas relacionados con las personas mayores: Residencias, Balnearios, Viajes, Nutrición, Temas de actualidad, Universidades para Mayores, Dependencia, todo lo que se debe saber sobre ciertos alimentos, etc. etc.. Es una Revista que éste es su séptimo año de edición.

Todos los interesados en dicha Revista, se pongan en contacto con nuestra Asociación en Salamanca, para enviarles la hoja de suscripción.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



UNA EFEMÉRIDE INOLVIDABLE

Abandonando al amanecer la cama,
aún de noche me puse en camino,
a tomar el autocar hacia mi destino,
de Diciembre, una lluviosa mañana.

Acudí junto a mi ciudad natal
por invitación del Señor Presidente,
a participar con los demás asistentes,
en la magna Convención Nacional.

125 años se han cumplido,
de la creación de nuestra entidad,
y desde el siglo XIX a la actualidad,
notables hechos se han producido.

Caja de Ahorros de Salamanca,
que comparte con Soria denominación social
y por la Península e Islas se ha extendido,
(Caja Duero como nombre comercial)
bajo estos nombres se han unido
varias entidades de ahorro y de banca.

Una gran familia se ha formado,
con diversos idiomas y acentos,
pero para participar en este evento,
a jubilados y activos, se nos ha invitado.

Un año de múltiples actividades,
la convención fue el acto culminante,
con una asistencia impresionante,
empleados de la Caja y su grupo,
jubilados, pre; consejeros y personalidades...

Puesta en escena, muy interesante,
rememorada por niños, la primera imposición
en la primitiva central, fiel reproducción,
y palabras de bienvenida del Presidente.

Imitaciones y presentación, amenas,
presentó ¡El Coloso!, Cristóbal Gabarrón,
Valdano impartió clases de motivación
y la concurrencia con fuerza aplaudió,
en una amplia sala prácticamente llena.

La Joven Orquesta tras su actuación,
recibió una ovación muy cariñosa,
así como la pareja tan marchosa
que realizó con gusto la presentación.

Finalizado el programa, el Presidente,
el nuevo plan estratégico nos detalló,
y una vez finalizado, la convención clausuró,
agradeciendo su presencia, a los asistentes.

A la hora de las fuerzas reponer,
enseguida se llenaron y vaciaron los salones
sobró una gran cantidad de provisiones,
y ¡hubo quien se fue casi sin comer!

Me sentí gratamente sorprendido
por todo lo que nos han obsequiado,
pin, escultura, y el regalo más preciado,
para este lector empedernido.

Jornada de agradables sensaciones,
al recordar el tiempo pasado,
aunque para este "joven" jubilado,
son peligrosas tantas emociones.

Para que no se me quede en el tintero,
después de todo lo que he disfrutado,
exclamo con el máximo agrado,
¡Gracias y felicidades Caja Duero!

FRANCISCO J. SESMA

Llegó Pascual del campo, un poco cansado y aburrido pues había estado haciendo una labor ingrata y nada productiva. Estuvo toda la mañana matando zarzas y cortando escobas, pues cada día eran más grandes y numerosas y poco a poco se comían el terreno dedicado a pasto. Encarna, su mujer, le reconfortó un poco animándole en su labor, pero Pascual negaba con la cabeza y decía, "tras de que tenemos una propiedad muy reducida, encima se la comen las malas hierbas"; a lo que su mujer decía; pues que no se entere el montero que matas las zarzas, pues bien sabes que está prohibido".

Pascual tomó la palabra y dijo lentamente, Encarna vengo dándole vueltas a la idea de irnos a vivir a la ciudad, pues allí podemos encontrar algún trabajo para mi y los dos mayores y creo que podríamos salir todos adelante mejor de lo que ahora lo hacemos. La mujer dijo que le parecía mucho riesgo, y que era más fácil que no encontraran ninguna ocupación, en contra de la idea de su marido.

Tenemos que arriesgarnos, decía Pascual, pues de otra forma ya ves el porvenir de los chicos: trabajar y más trabajar para no salir de miserias. A pesar de las dudas, quedaron en que lo comentarían cuando estuvieran sus cuatro hijos.

Llegada la hora de la comida Pascual y Encarna se miraban misteriosamente, sin atreverse a plantear la papeleta a sus hijos. Por fin Encarna tomó la palabra y dijo: hijos míos, vuestro padre quiere hablar de un tema que hemos estado tratando esta mañana.

Pascual se puso serio y dijo a sus hijos que estaba pensando si no sería buena idea la de ir a vivir a la ciudad, precisamente para provecho de ellos, puesto que lo único que se perseguía era el porvenir suyo. A todos sin excepción se les alegró la cara, y en especial a los mayores. Ramón, el mayor, dijo que él estaba dispuesto a cualquier sacrificio para salir adelante y Encarnita, la que le seguía, decía algo parecido, mientras que los pequeños gritaban alborozados.

Así pues, quedaron en madurar la idea y ver la forma de llevarla a cabo en el menor tiempo posible. Lo primero de todo era buscar una casa en las afueras para alquilarla, pues pensaban que costaría menos si se trataba de una casa vieja sin grandes comodidades; ellos se encargarían de arreglarla algo para ir tirando. Por otra parte, y como la tierra y el ganado que tenían era poca cosa, podrían seguir trabajándolo en ratos libres para sacar una ayuda, y para ello contaban con que todos los días venía gente de la ciudad al pueblo y les echarían una mano para poderse desplazar.

Pascual hizo algunos viajes a la ciudad para ir viendo algo, y poco tiempo después encontró lo que a él le pareció un palacio. Una casa de planta baja con el techo algo deteriorado y el interior poco vistoso, pero en su fuero interno vio aquello como una premonición y estaba dispuesto a embarcarse en la aventura.

Después de consultarlo con los mayores, decidieron ir a ver la casa el primer domingo siguiente. A todos les pareció buena idea, y como el alquiler era bajo decidieron hacer la operación rápidamente, y a continuación llevar los muebles lo más pronto posible para establecerse enseguida.

No pasaron muchos días y ya estaba todo resuelto, pues como la familia era bien considerada, uno de los vendedores que iban frecuentemente al pueblo, se ofreció a llevarles los enseres buscando ocasiones en que no tuviera que ejercer su actividad, lo que resolvió en un breve plazo.

Encarna y su hija mayor fueron a limpiar la casa y después de dar la baja de Gabriel y María (los peques) en el colegio, se decidió el traslado. Los vecinos les daban la enhorabuena y estaban seguros de que la idea era acertada, y por fin un lunes se trasladaron a su casa en la ciudad. Llegados a ésta, todos empezaron a hacer planes de futuro y se sentían felices del paso dado.

Pascual empezó a moverse viendo a sus amistades en la ciudad, que no eran pocas, tratando de buscar algún trabajo para su hijo, y aunque no tenía nada firme, le habían dado esperanzas. También esperaba encontrar algo para Encarnita, pues aparte de que siempre vendría bien la ayuda, ella también se relacionaba, y se iba metiendo en ese mundillo y conocía otra gente distinta a la que había tratado hasta ahora. Los niños estuvieron un par de días sin colegio hasta que los ubicaron en el sitio adecuado, y ahora ya iban felices a su nuevo cole y se ve que se encontraban bien en él. A Encarna no le faltaba que hacer, pues aparte de atender a toda la familia, siempre encontraba algo que arreglar en la casa.

Poco a poco la casa quedó arreglada y todos se encontraban muy bien en ella, y el padre y el mayor hacían, siempre que podían, un viaje para atender sus cosas en el pueblo. Encarnita ayudaba a su madre y trababa nuevas amistades. Con el tiempo se fueron acomodando todos a su nuevo destino.

Un buen día el padre y Ramón vinieron alborozados a casa, pues habían encontrado un buen trabajo para el chico: iba a desempeñar en un garaje el puesto de lavacoches y engrasador, trabajos éstos algo sucios y esforzados, pero el chico no quería más que empezar y abrirse camino con la ayuda del

jefe, que le había prometido que le enseñaría el trabajo. Pasados pocos días, Ramón se impuso en sus trabajos y sus jefes estaban contentos con él, pues era un chico listo y muy fuerte y trabajador, tanto es así, que ya le habían dicho que si seguía de esa forma le darían más dinero y nuevas responsabilidades. Por otra parte, como había comentado a sus superiores la situación de su familia, uno de ellos le dijo que si su hermana estaría dispuesta a ayudar a su mujer en las faenas de la casa. Que le pondrían un sueldo y le pagarían los Seguros, a lo que Ramón contestó que lo consultaría a su hermana. Ni que decir tiene, que su hermana y sus padres manifestaron su conformidad, y al día siguiente Encarna empezó la nueva etapa de su vida.

No pasó mucho tiempo sin que Pascual propusiera a los dueños de la casa, la compra de la vivienda, y aunque tuvo que regatear consiguió sacar un buen precio por ella. Por tanto, no había pasado ni un año en la ciudad, y se habían hecho propietarios y tenían todos ellos su trabajo remunerado, y él atendía lo mejor que podía las pertenencias del pueblo, mientras que los niños eran felices en su nueva escuela y tenían sus amiguitos, y por último, la mujer de la casa veía con satisfacción como progresaba toda la familia y sentía un gran orgullo por ello.

Ello viene a demostrar aquel dicho "el que no se aventura no pasa la mar", lo que quiere decir, que no se puede dejar todo en manos de Dios, sino que hay que ayudarle un poquito.

LUIS MARTÍN GARCÍA

¡COSAS DE LA VIDA!

Una vez construida y puesta en funcionamiento la Presa de Almendra y su correspondiente central hidroeléctrica en Villarino de los Aires, se puso de moda el ir a visitarlos en plan turístico y conocer y admirar tan grandiosa obra.

Por parte de algunas agencias se organizaban excursiones y se fletaban autocares para ir a visitarlos y pasar un día en el campo.

Yo tenía un amigo que se dedicaba a vender relojes y joyas en los días festivos. Le acompañaba como amigo y al mismo tiempo hacía las veces de guardaespaldas, por si algún amigo de lo ajeno pensaba en "actuar", que viese que no estaba solo.

Uno de esos días en que había poco "negocio", un conocido que trabajaba en la central hidroeléctrica nos invitó a visitarla. Nos mostró los cuadros de mando, explicó el funcionamiento y bajamos por un ascensor rudimentario hasta la base donde se halla el túnel de salida, después de ver las distintas plantas del complejo (turbinas, acumuladores, transformadores, etc.) Impresionaba mirar hacia arriba y ver que la entrada al ascensor, parecía poco más que la cabeza de un alfiler. No en vano teníamos 400 metros de excavación sobre nuestras cabezas en pura roca de granito.

Después de escuchar, boqui-abiertos y no exentos de cierto temor, las explicaciones del guía (los acontecimientos unos trágicos, otros magníficos, acaecidos durante su construcción) decidimos volver a la superficie en el ascensor en que habíamos bajado.

Al llegar arriba, la puerta de entrada estaba formada por una doble cristalera para evitar que hubiera corrientes de aire y entre estas dos cristaleras se había "colado" una linda mariposa que revoloteaba nerviosa y se golpeaba una y otra vez contra los cristales, sin comprender que era aquello que le impedía volver a su medio natural.

Yo una vez más, compadecido de su agotador e inútil trabajo, di un pequeño salto y con mi mano, casi sin tocarla, la empujé hacia abajo con lo cual pudo salir al fin al aire libre, más ¡OH! "destino fatal", en ese mismo instante acertó a pasar por allí un taimado gorrión, que sorprendido por tan inesperado regalo, se apresuró a dar cuenta de tan suculento bocado.

Cuantas veces pretendiendo ayudar a alguien, lo empujamos a la desgracia. ¡Cosas de la vida!

GERMÁN RAMOS GONZÁLEZ



ÓRDENES SEVERÍSIMAS DEL TRAFICO EN EL METRO DE MADRID

Con el fin de regular en lo posible el servicio de viajeros en el metro y para evitar aglomeraciones y taponamientos, de ahora en adelante los usuarios del mismo deberán viajar según se les indica:

Los músicos y cantantes montarán en las estaciones de Opera y Chueca.

Los militares en Lista.

Los soldados en Artilleros.

Los requetés en General Mola.

Los falangistas en José Antonio.

Los monárquicos en Alfonso XIII

Los comerciantes en Ventas.

Los toreros en Manuel Becerra.

Los curas en Iglesias.

Los vascos en Bilbao.

Los cántabros en Suances.

Los sorianos en Nueva Numancia.

Los maños en Barrio del Pilar.

Los extremeños en Alto de Extremadura.

Los murcianos en Cartagena.

Las beatas en Noviciado.

Los corredores en Cuatro Caminos.

Los moros en Tetuán.

Los chistosos en Quevedo.

Los ingleses en Estrecho.

Los portugueses en Oporto.

Los argentinos en Buenos Aires.

Los accionistas en Banco de España.

Los literatos en Tirso de Molina, Rubén Darío y Antonio Machado.

Los revoltosos en Pacífico.

Los juerguistas en Sevilla.

Los pesimistas en Esperanza.

Los pintores en Goya y Velázquez.

Los diplomáticos en Embajadores.

Los políticos en Moncloa.

Los veraneantes en Norte.

Los gamberros y rateros en Tribunal.

Los frioleros en Sol.

Los charlatanes en Callao.

Los sucios en Lavapiés.

Las monjas en Retiro.

Los católicos en Sto. Domingo y San Bernardo.

Los futbolistas en Chamartín.

Los atléticos en Metropolitano.

Los que buscan piso en Pueblo Nuevo.

Los marinos en Núñez de Balboa.

Los médicos en Gregorio Marañón.

Los estudiantes en Ciudad Universitaria.

LEOPOLDO GARCÍA MATEOS

ES TIEMPO DE ALCACHOFAS

ALCACHOFAS REBOZADAS

Ingredientes: 24 alcachofas, harina, huevo batido, perejil picado, 1 diente de ajo picado, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 cebolleta grande picada, unos taquitos de jamón, 1 vaso grande de caldo de cocción de las alcachofas, aceite de oliva o girasol para freír las alcachofas y sal.

Limpiar las alcachofas. Poner a hervir el agua con sal y según se vayan limpiando se van añadiendo a la cazuela para que no se oscurezcan. Se dejan hirviendo 20 minutos. Se dejan enfriar en el agua de la cocción. Mientras se cuecen las alcachofas se va preparando la salsa. En una cazuela ancha se pocha, a fuego suave y sin que coja color la cebolleta. En el momento que esté tierna se incorporan los taquitos de jamón y una pizca de harina y se sofríe un poco. Entonces se va echando poco a poco el caldo de la cocción de las alcachofas, hasta que se obtenga una salsa ligada suave. Se sazona ligeramente. Se parten las alcachofas en dos o si son pequeñas, se dejan enteras. Se pasan ligeramente por harina y huevo batido al que se mezclan el ajo y el perejil picado, se fríen en abundante aceite a fuego medio, se escurren en un papel absorbente. Cuando se ha terminado con todas se ponen en la salsa para que hiervan a fuego suave 15 minutos, añadiendo un poco de caldo de cocción de las alcachofas si se ve que espesa demasiado. Se rectifica de sal y se sirve.

DIONI BERMEJO



NECROLÓGICAS

El día 23 de marzo, fallecía en Soria a la edad de 64 años, nuestro compañero y Asociado **Juan Manuel Carro Martín**, vaya para toda su familia y amigos; el recuerdo de todos los asociados.

También el pasado mes de Mayo, el día 24, fallecía en Almazán (Soria), nuestro compañero y Asociado **Efigenio Golvano Martínez**, uno de los fundadores de aquella Asociación que se creó en Soria en el año 1.987, era nuestro Asociado más veterano con el número **10**, y ahora en el mes de Julio hubiera sido homenajeado por sus 80 años. Vaya desde aquí, el recuerdo de todos los Asociados de Caja Duero, para toda su familia, y en especial para su hermano compañero y miembro de ésta Asociación, **Angel Golvano Martínez**.

Descansen en paz.

¿Qué pasa cuando un río se cruza en tu vida?

QUE PUEDES DEDICAR MÁS TIEMPO
A "VER CRECER" TU MEJOR INVERSIÓN.

Caja Duero