



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

Número 28

Julio 2008



Mesa Presidencial. Asamblea General 2008. Zamora

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 2008. Zamora

Foto portada: José Santos Justel Justel

Coordinación y redacción: Manuel Prieto de la Fuente

Imprime: Gráficas Valle, S.L.

Colaboraciones:

Guadalupe García de Dios
Argimiro Salvador Ullán
Ascensión Carrillo Romeral
Dani Sebastián Martínez
Francisco J. Martín Hernández
Germán Ramos González
Jesús I. Fernández Gómez
Julían Borrego Andrés
Julian Martínez Luis
Leopoldo García Mateos
Manuel Prieto de la Fuente
Milagros Ortega Flores

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 2008. Zamora	Págs. 3-6
•Visita al Museo del Prado	Pág. 7
•El Euroencuentro en Albufeira	Págs. 8-10
•Visita a Salamanca de Asociados de Madrid	Pág. 11
•De excursión por la Sierra del Brezo. Palencia	Págs. 12-13
•Nuestra Excursión a Lerma-Covarrubias-Silos...	Pág. 14
•Actividades Sociales	Págs. 15-17
•COLABORACIONES:	Págs. 18-23
•Celebrando la Suerte sin Suerte	Pág. 18
•Carta de un casado cansado de estar casado	Pág. 18
•Ponga a prueba su memoria	Págs. 19-20
•Toca reír	Pág. 21
•Mi . de vista	Pág. 22
•Un grito en la noche	Pág. 22
•Solo por hoy	Pág. 23
•Nota informativa	Pág. 23

Como todos sabéis, el día 19, se celebraron las Elecciones para la Presidencia de nuestra Asociación, que ha correspondido a nuestro compañero José Antonio Ferreira Villar, a quien nuevamente doy la enhorabuena y le deseo muchos éxitos en su nueva andadura, pues se, que con su ilusión y entrega, y el apoyo y colaboración de todos los compañeros, nuestra Asociación seguirá desarrollando actividades, viajes, encuentros; fomentando las relaciones personales dentro del buen ambiente de compañerismo y amistad que reina entre los asociados, y manteniendo las buenas relaciones con nuestra Caja que faciliten el apoyo y colaboración mutua.

También quiero dar la enhorabuena a los nuevos vocales; de Cáceres a Francisco Javier Martín Martín; de Madrid a Jesús Ignacio Fernández Gómez y de Salamanca a Manuel Prieto de la Fuente por su disposición a trabajar por todos nosotros, ya que nuestra Asociación no marcharía sin su dedicación y entrega desinteresada, por ello, para todos mi gratitud y reconocimiento, al igual que para todos los vocales de las distintas provincias.

En la Revista de Febrero os comunicaba que próximamente celebraríamos una serie de viajes, encuentros y actividades que como vereis se han realizado con gran éxito tanto por su acogida, como por el buen rollito y ambiente en el que se han desarrollado.

Pero no quiero terminar, sin mencionar el más entrañable de todos los encuentros del año, (que irá la reseña del mismo en la próxima Revista), el **Día del Asociado**, que celebramos el 19 de junio, en la bella ciudad amurallada de Ávila, donde visitamos su hermosa Catedral, la Iglesia de San Vicente y el Monasterio de Santo Tomás con su iglesia, sus cuatro claustros y su magnífica exposición de Arte Oriental; y donde en la comida que tuvimos en el restaurante "Los Cuatro Postes" rendimos un cálido y entrañable homenaje a nuestros compañeros mayores y veteranos: José Sancho San Segundo y Avelino Sánchez Padín, ambos de Salamanca, que estuvieron acompañados por sus esposas, Milagros y Nieves, deseándoles larga vida en tan buena compañía.

Solo me queda deciros a todos: **GRACIAS**, por el apoyo y las muestras de afecto recibidas a lo largo de mis dos años como Vocal y seis como Presidenta de nuestra Asociación de Jubilados de Caja Duero, rogando sepáis disculpar, si en algún momento, las cosas no han resultado tan bien como hubiera sido mi deseo y el de los miembros de la Junta Directiva, a quienes nuevamente, agradezco su gran e inestimable colaboración, entrega y dedicación desinteresada, en beneficio de todos los asociados.

GUADALUPE GARCÍA DE DIOS
Presidenta





ASAMBLEA GENERAL 2008. ZAMORA



Celebramos Asamblea General Ordinaria de nuestra Asociación el día 24 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 Zamora.

El día fue fresco, pero bonancible y luminoso, como presagiando la buena jornada que tuvimos.

Poco a poco nos fuimos concentrando los asistentes, hasta sumar 172: Ávila, 6; Extremadura, 7; Madrid, 22; Palencia, 11; Salamanca, 86; Soria, 12; Valladolid, 19 y Zamora 9. Superamos la cifra del año pasado que fue de 144, pero Zamora, pese a ser los anfitriones...

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 Zamora, D. Francisco Fernández González.

También estuvieron presentes el Director de Recursos Humanos, Don José María de la Vega Carnicero, y la Directora de Relaciones Institucionales, Doña María José Rivera Rodríguez.

Le dio la palabra nuestra Presidenta a Don Julio Feroso. Quien nos expuso las siguientes ideas. Comenzó nuestro Presidente con palabras de saludo para todos los presentes y agradecimiento por haber sido invitado a este acto, cosa que, dice hace con mucho agrado.

Saluda a Zamora, y a todos los zamoranos, recordando que se cumplen 80 años de la implantación de nuestra Caja en Zamora, hecho que tuvo lugar atendiendo la llamada de las autoridades zamoranas a la Caja de Ahorros y Monte



de Piedad de Salamanca, hito que fue el primero en la expansión de la Caja.

Tiene un recuerdo cariñoso y de reconocimiento para quienes trabajaron en la Caja; indica que las cosas no suceden por generación espontánea: ahora toca, dice, recobrar y trabajar.

A continuación hace una amplia exposición del mundo financiero y coyuntura económica actuales, nacional e internacional, con referencia particular a nuestra Caja, y nos insta, como conclusión, a la confianza en ésta, la cual prosigue firme y acertada en el desarrollo del plan estratégico que se había trazado. Subraya que la Caja sigue en buenas manos y nos hace un llamamiento para que continuemos creyendo en la eficacia y buen hacer de nuestros compañeros y Órganos de Gobierno.

Ayudándose de proyecciones, nos muestra la situación de la Caja, su plan estratégico, política de expansión, con especial énfasis la próxima apertura de una oficina en Varsovia, subrayando que se hará sin olvidar nuestras raíces.

Finalmente expone pormenorizadamente la política y prioridades de actuación de la Obra Social y Cultural de la Caja, atendiendo las numerosas vertientes y campos de actuación posibles, teniendo en cuenta no sólo éstos sino también y principalmente, la amplitud geográfica de la dimensión de la Caja.

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 Órganos de Gobierno y a la Obra Social, su apoyo, ayuda y colaboración, sin los cuales no nos sería posible realizar nuestras actividades. Da cuenta que nos ha sido concedida para este año en curso, una subvención de 18.000 euros.

Seguidamente, agradece a todos los presentes su asistencia a este acto.

Informa que al 31 de diciembre pasado éramos 482 asociados, con 176 altas. Al día de hoy somos ya 490.

Da la bienvenida a los nuevos asociados.

Tiene un recuerdo cariñoso para los compañeros fallecidos el año pasado: Cesáreo



Hernández, Agustín Gómez, Alejandro López, Juan Manuel Carro, Efigenio Golvano, Pascual Gañán y Andrés Verdejo.

Después de agradecer a los compañeros que participan en las distintas Actividades, que cada vez son más numerosos, lo hace de manera especial, a quienes colaboran en la Revista y a los compañeros Julián Borrego y Juan Manuel Pérez.

Pone de relieve con particular afecto los actos conmemorativos del vigésimo aniversario, que celebramos en Soria, y agradece a los compañeros sorianos sus desvelos en la organización de tal evento, así como al Señor Presidente de la Caja y Directivos que nos acompañaron y también la subvención de 12.000 euros que nos fue concedida para tal finalidad por la Caja.

Informa que el Día del Asociado tendrá lugar en Ávila y que en el mismo homenajearemos a nuestros compañeros veteranos, Pilar Martín, Avelino Sánchez y José Sancho.

Agradece a Emilio Alonso, compañero de Zamora, su colaboración en la organización de esta Asamblea.

Finalmente manifiesta que, al haber cumplido el tiempo de su mandato, es ésta la última Asamblea que preside, por este motivo muestra su agradecimiento a todos los compañeros que formaron parte de la Junta Directiva durante este tiempo por su colaboración.

Se conoció y aprobó la liquidación y balance de cuentas y tesorería correspondiente a 2007. El importe de los ingresos ascendió a 52.065,30 euros y los gastos a 43.112,83 euros.

Además se conoció y aprobó el presupuesto para el 2008, que presenta unos totales, Ingresos igual a gastos, de 38.210 euros.

Fue aprobada la Memoria de la Asociación, correspondiente a 2007, 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 1.682.

Para el 2008 se propusieron las mismas que en el 2007, animando a todos los compañeros a presentar iniciativas y sugerencias.





En el capítulo de viajes se informó de los realizados en el 2007, así como los del 2008, hasta el día de hoy.

Para el 2008 se propusieron los siguientes:

- *Generales:* Euroencuentro 2008, en el Algarve; Crucero por el Báltico, del 31 de mayo al 7 de junio; Día del Asociado en Ávila en fecha a determinar. Y Asamblea de la Federación en Valencia, del 26 al 29 de mayo.
- *Provinciales:* Salamanca: Tierras de la Alcarria y Aragón.



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 Domingo Hernández Vicente y Antonio González Rivas.

Se dio cuenta y se ratificó la convocatoria de elecciones para cubrir varios puestos de la Junta Directiva que han quedado vacantes. Aceptando su ofrecimiento, fueron designados miembros de la Comisión Electoral, Lorenzo Díaz Marcos, José Alberto Diego Sánchez y Atilano Casaseca Manteca.

Y sin otros temas de que informar terminó la sesión.

Tampoco este año nos hicimos la foto de familia... A ver si para el próximo...

Después de unos momentos de asueto, que aprovecharon cada cual a su modo, fuimos a degustar un exquisito ágape, acompañados por los directivos antes citados. Tras del mismo se entregaron los trofeos a los ganadores de las distintas Actividades realizadas durante el 2007/2008.

Al finalizar, quienes prefirieron visitar la Catedral y su estupendo Museo, otros visitar Iglesias o monumentos del riquísimo patrimonio de Zamora.

Y concluyó la jornada. Abrazos de alegría teñidos de un poco de tristeza: ¿cuándo nos volveremos a ver? Había transcurrido un año desde la última Asamblea. Nos llenamos de alegría, porque constatamos que ¡vivimos! ¡hasta el próximo evento y que estemos todos! ¡que sea verdad!



ARGIMIRO SALVADOR ULLÁN
Secretario

VISITA AL MUSEO DEL PRADO

Fue el día 19 de Febrero último, con el día amenazante de lluvia, que se materializó en Madrid, lloviendo durante toda la jornada, comenzamos nuestro viaje cultural, desde Salamanca, un primer grupo de cincuenta asociados, que se incrementaría, los días 27 de febrero y día 5 de marzo con sendos grupos de 50 cada uno, con destino al Museo del Prado, concretamente a la Exposición de Pintura y Escultura Españolas del siglo XIX, ubicada en la reciente ampliación del museo, obra magnífica del arquitecto Moneo, que con su visión, se las ingenió para suministrar luz al edificio, a base de su famoso "cubo", a modo de lucernario, que la proporcionan a las distintas salas, que con paneles móviles, agrandan o disminuyen tales, según la necesidad del momento.

Accedimos por el edificio Villanueva, antiguo Centro de Ciencias Naturales, y nos dispusimos a contemplar las casi un centenar de pinturas y una docena de esculturas, que años atrás, estuvieron instaladas en el Casón del Buen Retiro.

Fuimos recibidos con toda puntualidad, por dos guías profesoras, Maite Pinedo y Belén Morales, acompañadas de la Directora de Protocolo del Museo del Prado D^{ra}. Carmen Martínez Domínguez, que con un gesto digno de tener en cuenta, nos dio una bienvenida especial, como miembros de Caja Duero, para agradecer nuestra presencia y la colaboración de la Caja, en las distintas exposiciones que le han mantenido en contacto con la primera pinacoteca nacional, a través de diversas muestras en nuestra ciudad, Salamanca, como lo es, la actual de Goya a Sorolla, que puede verse durante esta fechas.

Comenzamos la visita, por la sala llamada de las **Musas**, con grandes ventanales y esculturas romanas en marmol blanco, limitadas por paredes realizadas en estuco veneciano, a base de polvo de marmol rojo y planchado posterior, que se hizo famosa tal técnica en todo el mundo.

La sala de **Goya**, con distintos cuadros de su firma y de otros, como Madrazo y Vicente López que realizó un conocido retrato del titular de la sala.

En la del **Romanticismo**, nos encontramos con una soberbia escultura en bronce de San Jerónimo y las conocidas pinturas de Antonio María Esquivel "Poetas contemporáneos" y el "Nacimiento de Venus", considerado el mejor desnudo femenino del Romanticismo español.

Llama poderosamente la atención, el busto en mármol blanco, de la reina "Isabel II, velada", del escultor Torreggiani, de un increíble realismo en el tratado del tul que cubre su cara.

Le siguen obras de Eduardo Rosales: "Doña Isabel la Católica, dictando su testamento", "Muerte de Lucrecia", "Mujer al salir del baño", entre otras.

En la misma sala, se alternan, Casado del Alisal (La Campana de Huesca) y Francisco Pradilla, con "Doña Juana, velando a su esposo"

La considerada pintura histórica, bien representada, por Fortuny ("La batalla de Wad-Rass"), "La reina María Cristina revistando a las tropas"... y los artistas Raimundo Madrazo, Martín Rico, Pradilla, Emilio Sala. Sorolla (con su "Aún dicen que el pescado es caro" y "Chicos en la playa") por nombrar algunos.

A modo de despedida de las salas, contemplamos el



Antonio Gisbert. *Fusilamiento de Torrijos y sus compañeros en las playas de Malaga.*

"Canto de amor" de Mariano Benlliure, en marmol de Carrara.

Finalmente, las escaleras mecánicas, nos trasladan a la parte más elevada, el antiguo Claustro de los Jerónimos, que forman un todo con la obra del maestro. En su centro, se puede observar, hacia abajo, la linterna, de paneles de cristal, que a modo de patio de luces, iluminan las salas.

Y con esta última visión, acabamos la visita a esta exposición temporal que, finalizó en el mes de Abril. No sin antes llenarnos de Arte visitando las distintas salas del museo.

Y desde aquí, a reponer fuerzas en la Casa de Soria, "Los Pinares", en pleno corazón de Madrid junto a la Puerta del Sol, en la Carrera de San Jerónimo, donde fuimos magníficamente atendidos.

Tarde para pasear, y regreso al anochecer a la Ciudad del Tormes.

DANI SEBASTIÁN



Francisco de Goya. *El toro mariposa.*



EUROENCUENTRO 2008. ALBUFEIRA (ALGARVE)



Esta vez celebramos el **Euroencuentro** en Albufeira (Algarve-Portugal). La segunda vez que se celebra fuera de España. Pero para nosotros los españoles, como si estuviéramos en casa.

El paisaje, muchas costumbres, folklore, hasta "casi" el lenguaje,..., todo nos hacía sentirnos cómodos; tan sólo unas horribles fortificaciones, aunque imponentes y soberbias en su estructura, para defenderse de posibles invasiones de los españoles, nos recordaban otras historias.

Pero todos, al estar allí, añorábamos y sentíamos nostalgia de la Iberia del Imperio Romano y repudiábamos las ambiciones y ceguera ... que nos han hecho vivir tantos siglos de espaldas a Portugal, de nuestros hermanos.

Bueno, ya está bien de...

Tuvo lugar el Euroencuentro entre el 4 y el 11 de abril.

Estábamos apuntados, en principio, 38 participantes. A última hora hubimos de lamentar la baja de tres compañeros (y sus esposas) por motivos tristes y lamentables.

Tampoco esta vez disfrutamos de nuestro "invitado" (así cualquiera) de otras ocasiones: echamos de menos su alegría contagiosa su buen humor imperturbable, su comunicación con todos los compañeros. Si su memoria nos acompañó de continuo durante el viaje, la misma se vió recalcada hasta el "sumum" durante la estancia: topónimos como Patâ, Pateo, Patação, nos lo trajeron a la memoria.

Bueno, así las cosas, el día 4 de abril, a las 9 de la mañana (el día 30 pasado se había adelantado la hora, así que serían las 8, y esa era la hora portuguesa), partimos hacia Albufeira 32 viajeros para participar en el Euroencuentro.

Después de las paradas de rigor entramos por Ayamonte, Faro... (pero sin cantar ningún fado) y Albufeira: Hotel Montechoro, cuatro estrellas: cóctel de bienvenida, cena y alojamiento.

Algarve: festival de luz y vibrantes colores, calor de vida; paisajes de lujuriente vegetación; inmensos naranjales abrumados de naranjas: que ricas y deliciosas; extensas playas de arenas doradas que

abrazan un infinito mar azul turquesa. Algarve: trasunto del Paraíso.

Alte –el Algarve todo– con sus curiosas chimeneas con filigranas que nos recuerdan los minaretes musulmanes; Loule y sus cataplanas; Silves y su castillo con sus muros de piedra arenisca color sepia; Castro Marim y su fuerte baluarte fronterizo que mira a España a orillas del Guadiana.

Algarve y las iglesias de sus pueblos: recoletas, sencillas, austeras en el exterior, pero de una gran riqueza interior: barrocas, preciosa imaginería. Y es que estas iglesias eran para orar y rogar la protección de la Virgen y los Santos cuando los hombres iban a desafiar las iras del mar.

Loule y su Santuario de la Virgen de la Piedad, con una vista panorámica impresionante, objeto de curiosas procesiones tradicionales (aquellos días estaban en fiestas); Almancil, y su Iglesia de San Lorenzo (el de los españoles): retablo barroco y, sobre todo, los impresionantes murales de azulejos blancos y azules que cubren todos los muros de la nave del templo y que representan escenas de la vida del Santo; Faro, con su Iglesia do Carmo y la Capilla de los Huesos y, sobre todo Lagos: la Laccobriga de los Romanos; ciudad clave de los Descubrimientos Portugueses, (con gran riqueza arqueológica desde aquellos tiempos, que pudimos contemplar en su Museo; pero, mención especial, la Iglesia de San Antonio del siglo XVIII: toda ella con altares laterales barrocos pero, sobre todo, su retablo barroco de gran riqueza, de la Capilla Mayor, todos con una exuberante decoración y tallas doradas con pan de oro brasileño, y por fin, no se puede omitir la decoración del alzado de los muros y el techo y su logrado "trompe - l'oeil" : si no te lo advierten, picas...

Visita al Cabo de San Vicente: no tuvimos suerte. Diluviaba y hacía un viento huracanado. Unos más aguerridos bajaron del autocar y se asomaron a los acantilados, no haciendo mucho caso de las advertencias de la guía.

Bien es verdad que habría sido mejor tener un día claro y soleado: creo que un día así sería de "alucine".

Pero también es cierto que la vista del mar rugiendo y rompiendo en gigantescas olas contra los alfísimos y verticales acantilados; el silbo del viento y el azote del agua constituía un espectáculo sobrecogedor. Y



es que Yavé, el Dios de los Ejércitos, cabalga empujado por el viento y a lomos de las nubes de la tormenta.

Las guías, por lo menos la de nuestro grupo, simpaticuísima y muy atenta; el trato por los empleados del hotel exquisito; las comidas, lo mismo las del hotel que cuando hubimos de comer fuera, excelentes y abundantes (alguno/a puso unos kilos). En los ratos libres, como de costumbre, se organizaron, en particular por las señoras, las consiguientes timbas. Por la noche, baile, que algunos aprovecharon.

Las azafatas-intérpretes de la Organización atentísimas, facilitando la documentación y traducción de las distintas ponencias.

Al finalizar la cena del último día el Grupo Etnográfico de Suelfes (Olhão) nos obsequió a los participantes, como recuerdo del Euroencuentro, con una bonita chimenea algarveña.

Muchas gracias y mi felicitación a todos, sobre todo a los Organizadores.

Finalmente, para concluir, en la Asamblea General de la Agrupación se aprobó elevar a las autoridades competentes las siguientes propuestas sobre la situación sanitaria de los mayores:

- Que los sistemas sanitarios se adapten constantemente a las necesidades cambiantes de una población en cambio permanente; la población mayor ha experimentado un gran crecimiento demográfico, felizmente para todos, y ese crecimiento no para.
- Que se potencie la formación en Geriatría a los médicos de atención primaria. Los centros de atención primaria deben tener facultativos con la formación geriátrica suficiente para diagnosticar y tratar las enfermedades de los mayores.
- Que todos los centros de atención médica especializada tengan especialistas geriátricos en proporción adecuada al número de personas mayores que el centro tenga asignada.
- Que todos los hospitales tengan servicios de geriatría y camas suficientes para atender a las personas mayores asignadas al centro.
- Que en los ensayos clínicos de nuevos fármacos, se incluya a las personas mayores, ya que la no inclusión genera la falta de conocimientos basados en la evidencia, en la experiencia, para la aplicación de los nuevos fármacos a los mayores.
- Que se defina y se desarrolle un plan de cuidados paliativos que se apliquen a las enfermedades incurables, para mitigar el dolor y atenuar en lo posible los efectos alienantes en los pacientes.
- Que los programas de prevención y promoción de la salud se apliquen también a las personas mayores.
- Que a las personas mayores se les reconozca el derecho a ser donantes y receptores de órganos para trasplantes.

ARGIMIRO SALVADOR ULLÁN



CRONICA DE UN VIAJE DE ASOCIADOS DE MADRID A SALAMANCA

A pesar del frío invernal del **4 de marzo** salmantino la acogida por parte de los compañeros charros fue muy calurosa.

Compartimos la visita de todo el casco histórico, como es bien sabido, siempre tan interesante e instructivo. Comenzamos por la visita de las dos catedrales, resaltando el magnífico retablo y las capillas del claustro de la Catedral Vieja.

Continuamos hacia la Universidad contemplando su fachada que no por muchas veces vista deja de ser interesante y sorprendente. A continuación vimos el patio de las Escuelas Menores, en una de cuyas dependencias se encuentra, sobre la bóveda, el fresco de Fernando Gallego, "El Cielo de Salamanca", donde están representados los Signos del Zodíaco, que nos despertó mucho interés. Seguidamente llegamos a la conocidísima Casa de las Conchas, visitando igualmente su claustro. Por la Rúa Mayor llegamos a la iglesia de San Martín con sus dos estilos arquitectónicos diferentes, románico y renacentista.

Finalizamos la visita en la "dorada" Plaza Mayor, una de la más bella muestra del barroco español, donde la guía nos documentó sobre la historia de la misma, así como de las distintas tradiciones salmantinas que dan lugar a expresiones pintorescas de todos conocidas como "ir de picos pardos", etc., etc.

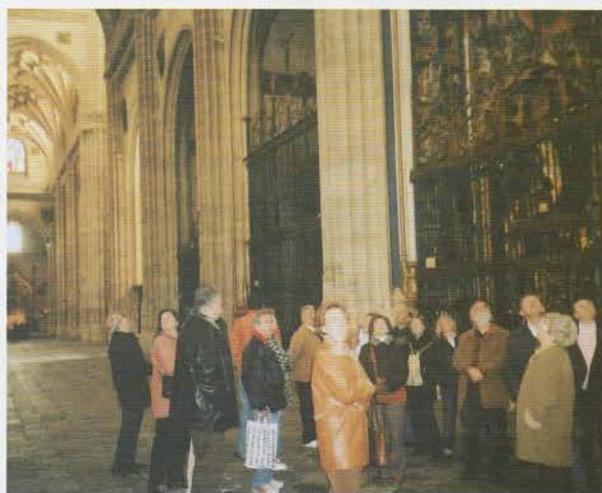
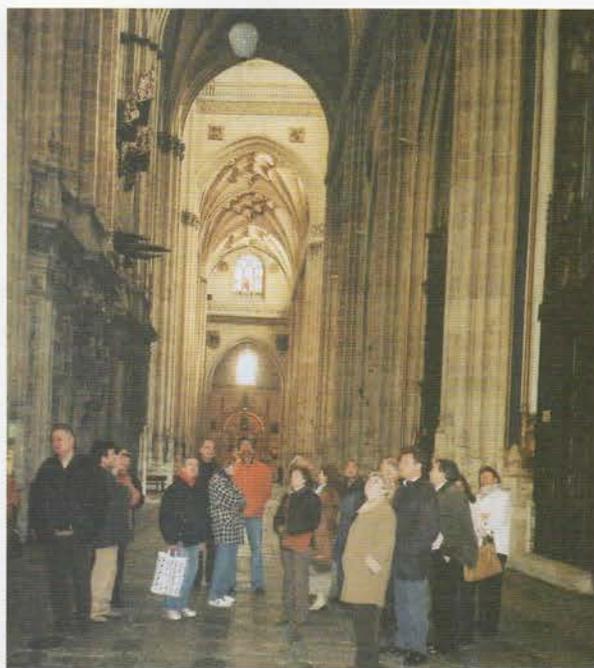
Posteriormente degustamos un estupendo menú de platos típicos de la zona dentro de un ambiente muy agradable.

Algunos de nosotros, visitamos por la tarde "Ierónimus", deambulatorio por las torres medievales de las dos catedrales con vistas inéditas de las naves interiores de ambas catedrales, así como vistas exteriores, sobre la ciudad, que no habíamos podido hacer en visitas anteriores.

Todos los compañeros madrileños que asistimos, veinte, quedamos verdaderamente encantados, deseando volver a repetir estos encuentros.

Agradecemos a la Asociación el buen hacer para el desarrollo de estos agradables eventos.

ASCENSIÓN CARRILLO Y MILAGROS ORTEGA



DE EXCURSIÓN POR LA SIERRA DEL BREZO EN EL NORTE DE PALENCIA

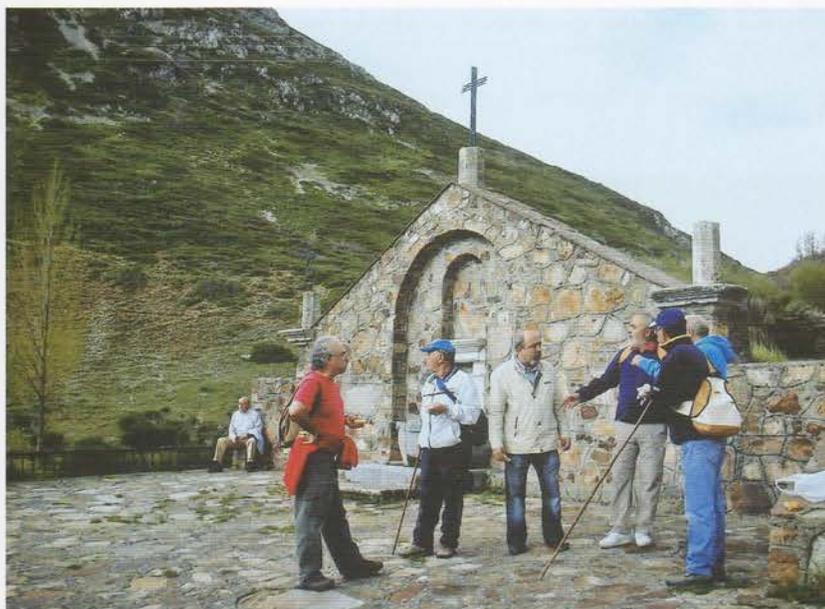
El 21 de mayo nos dimos cita 8 andarines de Palencia, jubilados y prejubilados de la Caja, para recorrer una ruta preciosa del norte de nuestra provincia, concretamente se trataba de ir caminando por una pista forestal, desde El Santuario de la Virgen del Brezo en el pueblo palentino de Villafría de la Peña, hasta el bonito pueblo de Camporredondo, **en total 12 Km.**

Como la concurrencia no fue muy grande no se optó por alquilar un minibus como era la primera intención, así que en dos coches particulares nos desplazamos desde Palencia, hasta Santibáñez de la Peña donde recogimos a Julián que tiene allí su residencia. En cinco minutos ya los 9 estábamos en el Santuario de la Virgen del Brezo donde se dejan los coches.

En la fuente del peregrino de dicho Santuario nos tomamos un pequeño "bocata" para reponer fuerzas, regado con una estupenda agua bien fresca, nos esperaban 12 Km. de pista forestal hasta Camporredondo con un firme en muy buen estado.



Fuente de la Reana Velilla del Río Carrión. Palencia.



Montaña palentina.

De los 9 excursionistas, 2 se tenían que sacrificar y recorrer el camino en coche dando la vuelta por Guardo y Velilla del Río Carrión, siguiendo la ruta de los pantanos, unos 35 Km., para irnos a buscar a Camporredondo, no hubo ningún problema, Isidoro y Miguel Moreno se apuntaron voluntarios, así como Ramón Ortego para acompañarles.

Empezamos a caminar a las 11,30 la primera subida de 3 Km. hasta la ermita-refugio del Cristo Sierra, el primer Km. es el más duro por eso los "fuelles" funcionaban a tope, después ya es más suave. En la ermita-refugio del Cristo Sierra, hicimos la primera parada para disfrutar del bello paisaje que se divisa desde allí. Hasta la cumbre de la pista recorrimos otros 800 metros casi llanos y desde allí ya todo para abajo hasta Camporredondo.

A 3 Km. del alto, todo bajando, llegamos al pueblo de Valsurbio, el más alto de la provincia de Palencia. Está totalmente abandonado desde hace más de 30 años, tan solo hay una pequeña casa restaurada, en la que su dueño, pasa algunos fines de semana, el resto del pueblo está totalmente derruido, incluso la iglesia, de la que no queda en pie más que la espadaña. Lo único que está muy bien conservado y cuidado es el Cementerio, donde los antiguos habitantes del pueblo, tienen enterrados a sus familiares, allí acuden todos los



Santuario Virgen del Brezo. Palencia.

años el día de los difuntos el 1º de Noviembre.

Estos 3 Km. de bajada son quizás los más bonitos de la ruta, con unas vistas panorámicas impresionantes de los picos: Espigüete, Curavacas, Peña Prieta y Pico Murcia, todos ellos frontera de Palencia con Cantabria y León.

Desde Valsurbio nos quedaban 5 Km. hasta Camporredondo, todos de bajada, con unas vistas maravillosas de: praderas, sierras, pinares, y las impresionantes montañas al fondo. Sobre las 14 horas avistamos Camporredondo, ya los rutereros del coche hacía tiempo que habían llegado, dando la vuelta por la carretera de los pantanos así que salieron a

nuestro encuentro, juntos llegamos sobre las 14,30 a Camporredondo después de 3 horas de marcha suave. Allí habíamos reservado la comida en el restaurante "La Tía Goya". El dueño, un buen amigo de los rutereros, nos puso una extraordinaria comida, y a muy buen precio, de la que dimos cuenta con buen diente.

Suerte tuvimos durante todo el camino, pues el día amenazaba tormenta desde que salimos de casa, pero aguantó despejado con una buenísima temperatura, y a veces con sol. Hizo un día buenísimo hasta las 4 de la tarde, cuando estábamos en el restaurante empezó a llover con fuerza, pero allí ya no nos metía miedo. Después de comer, las consabidas partidas de mus y, sobre las 6 de la tarde, de ruta hacia Velilla y Guardo para volver a Palencia después de un día estupendo de compañerismo y haber disfrutado de una excursión muy bonita, que proponemos no sea la última, pues el norte de nuestra provincia de Palencia nos depara unos parajes idílicos para este tipo de marchas.

JULIÁN MARTÍNEZ



Pantano de Compuerto. Palencia.

NUESTRA EXCURSION A LERMA- COVARRUBIAS-DESFILADERO DE LA YECLA Y SILOS. DEL GRUPO DE MADRID

Iniciamos esta excursión con un total de 26 socios, quizás pocos, por imprevistos de algunos otros socios que no pudieron venir ese día, pero que vamos hacer, hay que escoger un día y seguir adelante, nunca podrá ser ha gusto de todos.

Se trata de la primera excursión preparada por este grupo de Madrid, que por la opinión de todos los participantes resultó muy satisfactoria, ocupados todo el día en disfrutar del encanto de estos pueblos y de su alto grado histórico y artístico.

Salimos de Madrid a las 8 de la mañana y después de una pequeña parada para desayunar, llegamos a **Lerma**, donde nos esperaba un guía local.



Hicimos un recorrido por esta bella Villa

Ducal en al que su vida gira en torno al Palacio Ducal, (hoy Parador de Lerma), visitamos la Colegiata, el Convento de Santa Clara, la Plaza Mayor, el mirador de los Arcos etc., todo este recorrido con las excelentes explicaciones que nuestro guía nos iba dando de esta villa situada sobre un altozano dominando la vega del río Arlanza. Lerma, esta considerada como el mejor conjunto histórico-artístico de la arquitectura herreriana en España de comienzos del S. XVII, época de mayor esplendor de esta villa.



Terminada esta visita nos dirigimos rumbo a **Covarrubias**, perteneciente al partido judicial de Lerma, también declarada Conjunto Histórico-Artístico Nacional en 1965. Villa milenaria junto al río Arlanza fundada en el año 978, por el Conde García Fernández, padre de Doña Urraca, cuya trágica muerte se envuelve en la leyenda del torreón medieval. Aquí también nos esperaba un guía local, que como el anterior nos condujo por un interesante recorrido de historia y monumentos de gran importancia, como la Plaza Mayor, Iglesia de Santo Tomás, zona de murallas, casa de Doña Sancha, el torreón de Fernán González, terminando junto a las estatua de la Princesa Cristina de Noruega e Infanta de Castilla, debido a las alianzas castellanas y noruegas dentro del Sacro Imperio Romano Germánico. Posteriormente nos fuimos a degustar una comida típica castellana de esta zona que fue también del agrado de todo el grupo. Después de comer y un pequeño descanso partimos a las 5 de la tarde hacia **Santo Domingo de Silos**, durante este trayecto hicimos una parada en el **Desfiladero de la Yecla**, que recorrimos a pie por la estrecha garganta modelada en los materiales calizos. En la cumbre anidan más de 100 parejas de buitres leonados, a los que divisamos en continuos vuelos. Después de este interesante paseo por el desfiladero seguimos hacia Silos, donde hicimos también un pequeño recorrido por el pueblo, visitamos el Museo de Instrumentos Musicales, "Los sonidos de la tierra", considerada como una de las mejores colecciones de instrumentos musicales que hay en España. No pudimos visitar el Monasterio, ya que llegamos tarde y habían cerrado, pero sí asistimos, como era nuestro pincipal deseo, a los Cantos Gregorianos que todos los días ofrecen los monjes benedictinos en la Capilla del Monasterio. Nos quedamos con ganas de visitar el Monasterio, pero otra vez será.



Así terminó nuestro viaje por esta encantadora zona de Castilla.

JESÚS I. FERNÁNDEZ GÓMEZ

ACTIVIDADES SOCIALES

A lo largo de la temporada 2007/2008 se han ido desarrollando las diferentes actividades programadas que, a continuación, se detallan:

RECREATIVAS

Con alto índice de participación se celebraron, durante el primer trimestre del presente año, las competiciones correspondientes a los juegos de mesa, cumpliéndose plenamente los objetivos previstos inicialmente: convivencia, diversión y competición. Todas las modalidades de juego se desarrollaron en gran armonía entre todos los participantes, no exentas, por supuesto, de los pequeños conflictos que conlleva cualquier campeonato de estas características.

Las modalidades en las que se ha competido han sido las siguientes:

MUS, con asociados de Salamanca y Palencia
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 participantes de Salamanca.

Aunque la asistencia mas numerosa correspondió a Salamanca, tanto los de Valladolid como los de Palencia hicieron gala de su tradicional competencia en tute y Mús. respectivamente, logrando figurar en puestos de honor en ambas modalidades.

Los cuadros de honor quedaron de la siguiente forma:

VIII CAMPEONATO DE MUS

Campeones: CESAR REDONDO SÁNCHEZ-
JARA de Salamanca
ANGEL GARCÍA SUÁREZ
de Salamanca
Subcampeones: ISIDORO DEL AMO LAZCANO
de Palencia
SATURIO ORDÁS CHAMORRO
De Palencia
Finalistas: MANUEL SÁNCHEZ MACARRO
de Salamanca
FRANCISCO BARBERO SALINERO
de Salamanca





VIII CAMPEONATO DE TUTE

Campeones: JUAN JOSÉ ESTEBAN
ORDORICA de Valladolid
JOSÉ LUIS PINACHO ATIENZA
de Valladolid

Subcampeones: JUAN FRANCISCO VICENTE
ALBERTO de Salamanca
LORENZO DÍAZ MARCOS
de Salamanca

Finalistas: JUSTINO MANCEBO ROMÓN
de Valladolid
ANTONIO MARTÍN SEIJAS
de Valladolid

V CAMPEONATO DE DOMINÓ

Campeones: JULIÁN BORREGO ANDRÉS
de Salamanca
MATEO MARTÍN BERROCAL
de Salamanca

Subcampeones: MARTÍN BLÁZQUEZ TRIGO
de Salamanca
LEANDRO DEL REY TARDÁGUILA
de Salamanca

V CAMPEONATO DE HAND REMY:

Campeona: MARÍA DE LOS ÁNGELES
GÁNDARA SÁNCHEZ

Subcampeón: LUIS SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

Finalistas: CATALINA MARCOS APARICIO
MARÍA CUESTA SÁNCHEZ
PILAR CARIDAD GARCÍA
VICTORIA VICENTE HERNÁNDEZ

II CAMPEONATO DE TUTE C.....:

Campeón: CÉSAR REDONDO SÁNCHEZ-
JARA

Subcampeón: RICARDO DE LA TORRE
BARBERO

Finalistas: LEOPOLDO GARCIA MATEOS
JUAN FRANCISCO VICENTE
ALBERTO

La entrega de premios a los asociados tuvo lugar al finalizar la comida del día de la Asamblea General celebrada en Zamora el pasado 24 de abril, excepto los correspondientes al juego del Hand Remy que fueron entregados en la comida de confraternidad de Salamanca.



DEPORTIVAS

SENDERISMO

Como viene siendo habitual esta actividad se está practicando durante todo el año, participando asociados de Palencia, Salamanca y Valladolid.

CICLISMO

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



CULTURALES

CORAL

Participan en esta actividad socios y cónyuges de Salamanca. Cada año se ve incrementada con nuevas incorporaciones y, a tenor de los comentarios, puede ser considerada como una de las actividades más gratificante e integradora de las existentes en la Asociación.



FORMATIVAS

CURSO DE INICIACION A LA INFORMÁTICA

Durante los meses de noviembre y diciembre de 2007 se impartió un curso de "iniciación al uso del Ordenador". El curso se limitó a 30 asociados, aunque las solicitudes superaron ampliamente el límite. Según las impresiones percibidas, la mayoría quedaron satisfechos de los resultados obtenidos.

Para cerrar la temporada, el pasado día 15 de mayo celebramos una comida de confraternidad, con asistencia de los socios y cónyuges de Salamanca inscritos en alguna de las Actividades Sociales (Recreativas, Deportivas, Culturales o Formativas).

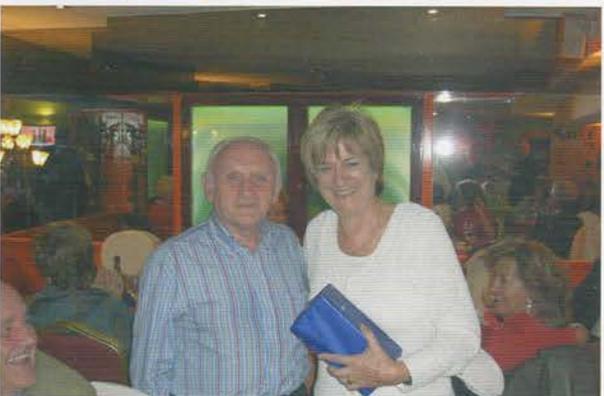
Al finalizar la comida, en un ambiente distendido y relajado, se procedió a la entrega de los premios del juego de Hand Remy, que había quedado pendiente el día de la Asamblea General.



ACTIVIDADES PROPUESTAS

Aunque deberá ser la nueva Junta Directiva quien marque las pautas de las actividades a desarrollar, confiamos que la mayoría de las actividades realizadas en años anteriores vuelvan a estar en vigor la próxima temporada. Animamos a todos los asociados a realizar propuestas de mejora de las actividades existentes y de incorporación de otras nuevas.

JULIÁN BORREGO ANDRÉS



CELEBRANDO LA SUERTE SIN SUERTE

Fue hace 27 años que un grupo de 20 compañeros de la Oficina Principal de Salamanca, decidimos formar una Peña para tentar a la "suerte", era poca la aportación, pero nos guiaba más, que pensar en que nos tocara, el que al finalizar el año nos reuniríamos para celebrar la poca suerte que teníamos con una comida y así volver a brindar para el siguiente año y que la Diosa Fortuna, se acordara de nosotros, bueno o de los números que se jugaban.



En estos 27 años, nadie ha desertado, solo tuvimos que lamentar la baja de dos compañeras y un compañero que nos dejaron para siempre, aunque su memoria sigue viva entre nosotros y sus puestos fueron cubiertos por otros tres. Todos, menos tres (que siguen en activo) estamos Jubilados o Prejubilados y pertenecemos a ésta Asociación.

Vayan estas fotos como recuerdo de los que somos y ¡vive Dios! que poca suerte que tenemos.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE

CARTA DE UN CASADO CANSADO DE ESTAR CASADO

Estimado colega:

No culpe a nadie de mi muerte; me quite la vida porque dos días más que viviera, no sabría quien soy en este mar de lágrimas.

Verá Vd. Señor Juez; tuve la desgracia de casarme con una viuda. De haberlo sabido no me hubiese casado porque esta tenía una hija. Mi padre que era viudo, se enamoró de la hija de mi mujer; de manera que mi esposa es la suegra de mi padre que al mismo tiempo se convirtió en mi yerno. Al poco tiempo mi madre trajo al mundo un varón que es mi hermano pero nieto de mi mujer de manera que soy el abuelo de mi hermano. Al correr el tiempo mi mujer trajo al mundo un varón y como era hermano de mi madre, es cuñado de mi padre y tío de su hijo; mi mujer es la suegra de su propia hija; yo en cambio soy padre de mi madre, mi padre y su mujer son mis hijos y además yo soy mi propio abuelo

Ya ve Sr. Juez; me despido de este mundo, porque ya no sé quien soy.

LEOPOLDO GARCÍA MATEOS

¡PONGA A PRUEBA SU MEMORIA!

(De la Revista SENDA para gente activa, de la que es su Directora, **Matilde Pelegrí Torres**)

¿Se le han olvidado alguna vez las llaves en casa? ¿Olvidó su cita con el dentista? ¿No recuerda el nombre de...? No se alarme, nadie tiene una memoria perfecta todo el tiempo, ni siquiera los elefantes, aunque manteniendo unos hábitos saludables y practicando la gimnasia mental podemos mejorarla y conservarla fresca por más tiempo.

LA ENFERMEDAD DEL ALZHEIMER

Es la forma de demencia más frecuente que existe y no es fácil de detectar en sus primeras fases, ya que la mayoría de las veces se achaca la pérdida de memoria a la edad. Esta enfermedad se caracteriza por el deterioro o la pérdida progresiva de una o varias funciones a causa de la degeneración del sistema nervioso central. Puede afectar a todo el cerebro en su conjunto o a parte del mismo, y suele darse en edades tardías.

Aunque existen muchas diferencias individuales, se han descrito tres estadios en el desarrollo de la enfermedad. En el primero de ellos, aparecen pequeños problemas de memoria, de concentración y atención sostenida. En paralelo, la persona afectada experimenta cambios de humor frecuentes, sobre todo tristeza, irritación o ansiedad. En una segunda fase, los déficits se hacen más evidentes: desorientación espacial y temporal, alteración del lenguaje y agitación. Por último, cuando la enfermedad entra en su periodo más severo, el paciente llega incluso a no reconocer a su familia.

EL DECÁLOGO DE LA MEMORIA

A continuación explicaremos las **principales estrategias que le ayudarán a potenciar su memoria**, ya que con entrenamiento diario su cerebro puede convertirse en el más ágil del lugar.

1. Un cerebro bien alimentado.

Mantener una dieta equilibrada es uno de los requisitos imprescindibles si queremos conservar intacta nuestra memoria. Aquella frase, tan de moda por otra parte en la actualidad, "somos lo que comemos", se cumple en este caso a la perfección, ya que una buena o mala alimentación repercute en su cuerpo y en su mente. Así, la **incorporación a su dieta de hábitos saludables le proporcionará una dosis extra de energía a su cerebro**, que podrá recordar lo que quiera cuando quiera.

El objetivo: comer bien para estimular la memoria. Para ello, deberá **evitar, o al menos reducir, el consumo de carne roja, yema de huevo, mantequilla y sal, a parte de incluir un alimento con proteínas** (bacalao, jamón serrano, cacahuetes, queso, bonito, lentejas, sardinas, carne magra de vacuno y de cerdo, hígado, marisco, almendras, garbanzos, lenguado...) **otro con carbohidratos** (pan, pasta, patata, cereales, pastelería y bollería...) **y una fruta o verdura en cada una de sus comidas, incluido el desayuno, ya que de él depende en parte el funcionamiento de nuestro cerebro** (varios estudios han demostrado que las personas que desayunan bien pueden pensar y recordar más claramente). Además, recuerde: **el café afecta negativamente a la memoria.**

2. Dormir para recordar

Dormir poco puede convertirse en un firme candidato a tener problemas de memoria. **Descansar y relajarse para reforzar los conocimientos aprendidos o simplemente recargar la memoria es una tarea que no debe pasar por alto**, ya que si la falta de sueño se apodera de usted, ésta puede aliarse en su contra. Por ello, es necesario que el cerebro descanse, y para ello nada mejor que "soñar con los angelitos", aunque existen **otras técnicas de relajación como el yoga o el taichi** que también son infalibles y que, además de ayudar a su mente, mantendrán su cuerpo en forma por más tiempo.

3. Moverse

Hacer ejercicio es bueno para la memoria. ¿Por qué? Muy fácil. Porque cada vez que hace ejercicio **aumenta su ritmo respiratorio, su metabolismo y sus niveles de energía.** Porque el ejerci-



cio no solamente lo calma, sino que también **le ayuda a estar más alerta**. Y porque el ejercicio **mantiene saludables los órganos que proporcionan soporte a la actividad del cerebro, como el corazón, las arterias y los pulmones**.

4. Vitaminas como refuerzo

Vitaminas A, B, C Y E. Todas ellas forman la base de una buena memoria, ayudando al cerebro a recordar. Estas vitaminas se encuentran en productos de gran consumo presentes siempre en nuestra cocina como son las **legumbres, la carne de cerdo magra, el queso, el brócoli, los espárragos, los pimientos verdes, las frutas cítricas, el aceite de oliva, etc.** Además si a esto le añadimos **magnesio y cinc**, minerales indispensables para recordar a la primera, la receta saldrá perfecta.

5. Ejercitar la mente

Actividades sencillas como hacer **crucigramas, leer o memorizar la lista de la compra pueden ayudarle a incrementar las capacidades de su memoria**, ya que el cerebro es un órgano que necesita de una actividad continuada para ofrecer un rendimiento adecuado, porque sepa que **si una mente es perezosa generará habilidades de memoria lentas**. Asimismo, piense que este ejercicio intelectual que realiza le servirá para despertar todos sus recuerdos de una forma más cómoda.

6. Adiós al desorden

Una persona desordenada también tendrá en desorden su memoria. El secreto: **organizar la información que recibimos de manera estructurada, así su posterior búsqueda será más fácil, ya que lo bien que recuerde algo dependerá de lo bien organizada que esté su información**. Pero las personas olvidamos por infinitas razones, una de ellas, quizá la más común es porque no queremos recordar sentimientos o experiencias desagradables o traumáticas (emociones de dolor, vergüenza, culpabilidad...) una teoría defendida por el padre del psicoanálisis Sigmund Freud. Este olvido, consciente o no, también dependerá del grado de significado que ese recuerdo tenga para usted.

7. Asociar, unir y conectar

Seguramente, en alguna ocasión, en el supermercado, en la calle o en la consulta del médico, se habrá sentido avergonzado porque no recuerda el nombre de una persona, aunque su cara le resulta familiar. Pues bien, a partir de ahora comience a **asociar el nombre de las personas a su ocupación**, Por ejemplo **una característica física o a un comportamiento y pronto verá los resultados**. Asociar, unir y conectar son tres las palabras clave a las que podrá recurrir cuando se sienta enfrascado.

8. Ayudas extra

Existen algunos trucos que pueden ayudar a desarrollar una buena memoria o, al menos, a preservarla. La **mnemotécnica** que, según la Real Academia Española (RAE), consiste en el procedimiento de asociación mental que facilita el recuerdo, es fundamental en estos casos. Se trata sólo de **pequeñas estrategias fáciles de aprender que harán de su memoria un magnífico almacén de recuerdos**. Por ejemplo, **use palabras específicas denominadas "marcas" para afianzar los recuerdos, exagere lo que quiera recordar, emplee colores para reforzar su imaginación o haga rimas**, véase el ejemplo:

"Yo tenía diez perritos, uno se quedó en la **nieve**, no me quedan más que **nueve**; de los nueve que tenía, uno se comió un **bizcocho**, no me quedan más que **ocho**; de los ocho que tenía, uno se montó en **cohete**, no me quedan más que **siete**..."

Asimismo, si esto no le funciona, **acuda a las tradicionales agendas o post-it para escribir las tareas pendientes, utilice la alarma del móvil para recordar sus citas o más sencillo aún, cámbiese el anillo de dedo (o el reloj de muñeca)** y recordará de inmediato todos los cumpleaños, aniversarios y fechas inolvidables de sus familiares, amigos y también del jefe.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



La pastelera

Maridito, tienes que arreglar el grifo que gotea.

¿Quién dice que yo soy fontanero? ¿Eh? ¿Quién dice que yo soy fontanero?

Maridito, tienes que pintar la habitación.

¿Quién dice que yo soy pintor? ¿Eh? ¿Quién dice que yo soy pintor?

Maridito, que tienes que arreglar la puerta que no cierra.

¿Quién dice que yo soy carpintero? ¿Eh? ¿Quién dice que yo soy carpintero?

Un día al llegar a casa encuentra la habitación pintada, el grifo que no gotea, la puerta que cierra perfectamente.

Mujercita, ¿quién ha hecho todo esto?

El vecino, ya ves tú, y me dijo o me haces una tarta o te acuestas conmigo.

Y ¿le habrás hecho una tarta? ¿No?

¿Quién dice que yo soy pastelera? ¿Eh? ¿Quién dice que soy pastelera?

El tonel

Un señor va por la calle rodando un tonel y se encuentra con un amigo que le pregunta:

¿Dónde vas con ese tonel?

Pues ya ves, al médico.

¿Al médico con un tonel?

Verás, es que estuve hace tiempo a que me hiciera un reconocimiento y me dijo: Vuelva Vd. dentro de seis meses y me trae la orina. Y allá voy, a ver qué me dice.

Esta cabeza de toro mató a mi padre.

Enseñaba la estancia a un matrimonio amigo que estaba de visita, entonces señalando una cabeza de toro disecada que se encontraba por cima del diván, dijo:

Esta cabeza de toro mató a mi padre.

No sabía que su padre fuera torero.

Y así hasta siete veces.

Dice el juez:

Cuénteme Vd. su versión de los hechos.

Pues mire Vd. Sr. Juez, estaba yo en la cocina con un cuchillo jamonero en la mano. En esto entra mi esposa, se tropieza, cae sobre el cuchillo y se lo clava en el pecho.

¡Ya! Siga.

Pues así hasta siete veces.

¡Pero iba a por tabaco!

Están dos individuos en el velatorio de un amigo, y hablan con la viuda.

Cuidado que le decíamos: "deja el tabaco que te va ha matar". Pero nada, él seguía, y ya ves.

Y dice la viuda:

¿Qué tabaco? ¡Si le mató un camión!

Ya, pero iba a por tabaco.

MI . DE VISTA

Dicen que somos iguales
los hombres y las mujeres,
para mi esos pareceres
no son del todo cabales.

Acaso existen varones
con una sandunga al andar,
que consigán paralizar
el tráfico en poblaciones.

O tipos esculturales
con tal grado de hermosura,
que provocan calentura
a los mismos carnavales.

O esos ojos de misterio
que dicen con la mirada,
tú no vales para nada
aun que tengas un imperio.

Para muestra vale un botón
dice nuestro refranero,
por ello terminar quiero
con este simple colofón.

Es morfológicamente imposible
tan clara la diferencia,
que negar tal evidencia
es de tozudo insolente.

Estoy queriendo sin querer
a quien no queriendo quiero,
pues al tener compañero
solo me resta padecer.

Más, a veces el tormento
produce cierta ensañación,
que da lugar a la ilusión
y genera gran contento.

¡¡Que noche pasé contigo!!
en un efímero sueño,
fui feliz, me sentí dueño
del tesoro que persigo.

Más la dicha del soñador
nunca jamás es completa,
siempre termina en rabieta
por culpa del despertador.

No sirve poner empeño
en dilatar tal situación,
pues ya dijo el gran Calderón
"Que toda la vida es sueño"

FRANCISCO J. MARTÍN HERNÁNDEZ

UN GRITO EN LA NOCHE

Era una fría noche de invierno. El tren como un enorme gusano de hierro y madera, se deslizaba veloz sobre la inmensa estepa castellana; arriba en el cielo la redonda cara de la luna casi llena parecía jugar con la tierra, asomándose fugaz unas veces, pertinaz otras por entre las pesadas nubes cargadas de líquido elemento, iluminando los ribeteados bordes formados por sus hinchados y ennegrecidos vientres. El viento soplaba con fuerza, desparramando el negro penacho de humo que salía de su enorme chimenea y arrastrando el lastimero silbido que la locomotora emitía al acercarse a las pequeñas y solitarias estaciones que jalonaban el trayecto.

Dentro de los destartados vagones un grupo de personas dormitaba formando grotescas figuras, que el cansancio y lo intempestivo de la hora infringían en sus cansados cuerpos.

De pronto entre un estruendoso chirriar de sus ruedas al ser mordidas por las potentes zapatas de los frenos, el tren se detuvo bruscamente produciendo un gran sobresalto a los que en su interior viajaban.

Fue entonces cuando, a través de los sucios cristales de las ventanillas, se pudo ver una alargada sombra con un extraño bulto bajo el brazo. La noche era silenciosa, un solitario y viejo farol alumbraba el entorno dándole a todo un aire misterioso. En un instante la fea y alargada sombra, con un extraño bulto bajo el brazo cruzó el andén, se acercó al tren y con agilidad felina, se introdujo en el último vagón. Pasaron unos instantes que parecieron eternos. De repente el silencio de la noche se vio rasgado por un horripilante grito: ¡haaaaaay, mantecadas de Astorgaaaa!

GERMÁN RAMOS GONZÁLEZ



SÓLO POR HOY

1. Sólo por hoy trataré de vivir exclusivamente el día, sin querer resolver el problema de mi vida en un momento.
2. Sólo por hoy tendré el máximo cuidado de mi aspecto: cortés en las maneras , no criticaré a nadie y no pretenderé mejorar o disciplinar a nadie sino a mí mismo.
3. Sólo por hoy seré feliz en la certeza de que he sido creado para la felicidad, no sólo en el otro mundo, sino en éste también.
4. Sólo por hoy me adaptaré a las circunstancias, sin pretender que las circunstancias se adapten a mis deseos.
5. Sólo por hoy dedicaré diez minutos de mi tiempo a una buena lectura; recordando que, como el alimento es necesario para la vida del cuerpo, así la buena lectura es necesaria para la vida del alma.
6. Sólo por hoy haré una buena acción y no se lo diré a nadie.
7. Sólo por hoy haré por lo menos una cosa que no deseo hacer, y si me sintiera ofendido en mis sentimientos procuraré que nadie se entere.
8. Sólo por hoy me haré un programa detallado; quizá no lo cumpliré detalladamente, pero lo redactaré. Y me guardaré de dos calamidades: la prisa y la indecisión.
9. Sólo por hoy creeré firmemente –aunque las circunstancias demuestren lo contrario- que la buena providencia de Dios se ocupa de mí como si nadie más existiera en el mundo.
10. Sólo por hoy no tendré temores. De manera particular no tendré miedo de gozar de lo que es bello y de creer en la bondad.

Puedo hacer bien durante doce horas, lo que me descorazonaría si pensase tener que hacerlo durante toda mi vida.

BEATO JUAN XXIII



NOTA INFORMATIVA

En el próximo número de la Revista, os informaremos ampliamente, del CRUCERO POR EL BALTICO, del "DIA DEL ASOCIADO" celebrado este año en Avila, y en el que hemos homenajeado a los compañeros que cumplían 80 años y de la composición de LA JUNTA DIRECTIVA, celebradas hace unos días las Elecciones.



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

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

Caja Duero