



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

Número 34

Junio 2010



*Viaje a Madrid.
Grupo de Asociados en el Planetario*

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: asojubiduro@arrakis.es

Portada: Viaje a Madrid. Grupo de Asociados en el Planetario.

Foto portada: Manuel Prieto de la Fuente

Coordinación y redacción: Manuel Prieto de la Fuente

Imprime: Gráficas Valle, S.L.

Colaboraciones:

Daniela Sebastián Martínez
Félix Montes Sánchez
José Antonio Ferreira Villar
Julián Borrego Andrés
Leopoldo García Mateos
Los Luises
Luis Sánchez Rodríguez
Manuel Prieto de la Fuente
Revista Senda

Fotografías:

Manuel Prieto de la Fuente
José Antonio Ferreira Villar
Juan Antonio Martín Berrocal

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

PRESENTACIÓN



Una vez más me dirijo a todos vosotros aprovechando la oportunidad que me ofrece esta primera página de nuestra revista para comentaros noticias que creo pueden ser del interés de todos.

Vamos a comenzar el periodo de vacaciones, época en la que durante un par de meses se busca el descanso, la relajación y el poder disfrutar de la familia de una forma más íntima y personal. Desde estas líneas os deseo disfrutéis y lo paséis lo mejor posible.

Como ya sabéis a finales del mes de Marzo celebramos nuestra Asamblea General anual en Salamanca, y aquí se celebró al tener en cuenta las especiales circunstancias que concurrieron en esos días. Esta discurrió por unos cauces normales con buena asistencia de compañeros que vinieron de todas las provincias y donde se aprobaron las Cuentas del ejercicio, el proyecto de Actividades del año y el de los viajes que se iban a programar durante el periodo hasta fin de año. También se aprobó la convocatoria de nuevas elecciones para renovar aquellos puestos de la Junta Directiva que por imperativo de nuestros Estatutos había que renovar.

Cuando redacto estas líneas se han cubierto todos los puestos que se preveían gracias a la generosidad de los compañeros que han presentado su candidatura para los próximos cuatro años, y que ya han sido proclamados oficialmente por la Junta Electoral al no haber habido duplicidad en las candidaturas. A todos les quiero dar mi enhorabuena y espero que juntos podamos seguir trabajando y haciendo que nuestra Asociación prospere como se merece.

A los que nos dejan, y a todos y a cada uno de ellos, en nombre del resto de compañeros de la Junta Directiva, queremos expresarles nuestro más sincero agradecimiento por su entrega y dedicación durante este periodo donde han aportado lo mejor de ellos y donde esperamos que nos sigan ayudando con su colaboración en todo aquellos temas que les sean afines.

En la Junta Extraordinaria que se celebró el mismo día a continuación de la General como respuesta a la propuesta de un numeroso grupo de asociados se informó y se expuso el posicionamiento a la vista de los acontecimientos que se iban sucediendo, y ante el posible futuro de nuestra querida Caja Duero. Se aprobaron una serie de comunicaciones destinadas a distintas Instituciones y al día de hoy estamos esperando anhelantes cual será el futuro de la misma.

En este sentido, y es mi opinión particular, estoy totalmente convencido de que en el futuro seguiremos estando arropados y protegidos en todos los aspectos por sus Órganos Directivos tal y como nos lo han venido demostrando desde siempre. Una vez más a todos ellos nuestro agradecimiento más sincero.

En el número que empezáis ahora tenéis información detallada de los eventos más importantes que creo son del interés de todos, y por lo que a mi respecta sólo me resta desearos como decía al principio unas FELICES VACACIONES.

JOSÉ ANTONIO FERREIRA VILLAR
Presidente

Sumario

•Presentación	Pág. 2
•Asamblea General 2010. Salamanca	Págs. 3-7
•Euroencuentro 2010. Toledo	Págs. 8-10
•Viaje a Madrid	Págs. 11-12
•Viaje a la primavera. Excursión a Guadalupe	Pág. 13
•Actividades sociales. 2009-2010	Págs. 14-19
•Senderismo por Los Arribes del Águeda	Pág. 20
•COLABORACIONES:	Págs. 21-27
•Ojos sanos vida sana	Págs. 21-22
•El valor de una sonrisa	Pág. 23
•Turismo rural	Págs. 23-24
•Ahora toca reír	Pág. 25-26
•Recordando a Gabriel y Galán	Pág. 27
•Notas informativas	Pág. 27

ASAMBLEA GENERAL 2010 EN SALAMANCA

El día 29 de Marzo, y en el Salón de Actos del Edificio Social de Salamanca, celebramos nuestra Asamblea General Ordinaria. Además en ésta ocasión también una Extraordinaria.

La asistencia fue, de **162** Asociados/as.

Declara abierta la sesión el Presidente de la Asociación , acompañado de la Junta Directiva, indicando que en el transcurso de la Asamblea, han comunicado su asistencia el Presidente de la Caja así como el Director General de la misma.

Se da lectura al Acta de la sesión anterior que tuvo lugar también aquí en Salamanca el día 14 de mayo de 2009, la cual fue aprobada.

A continuación, hace alusión a la buena "salud" de que goza nuestra Asociación y también a su evolución, solicitando la colaboración para que algunos compañeros se comprometan de verdad. Al referirse al número de 486 asociados con que se cerró el ejercicio anterior, hizo un recordatorio para los fallecidos, durante el año anterior. Para todos ellos, dijo, nuestro recuerdo y cariño más sincero.

En el momento de presentar a la Asamblea la Memoria del ejercicio pasado tuvo palabras de agradecimiento una vez más a nuestra Caja y a la Obra Social su



Junta Directiva de la Asociación



Aspecto del Salón de Actos de Caja Duero



Intervención de D. Lucas Hernández, director general de Caja Duero



Intervención de D. Julio Feroso, presidente de Caja Duero



El presidente de la Asociación agradeciendo a ambos su presencia



D. Tomás de la Cuesta dirigiéndose a los Asociados en la Asamblea Extraordinaria



Los Asociados escuchando las palabras del compañero y asociado Tomás



valiosa ayuda y colaboración ya que es deseo de la Caja el seguir con la concesión de la subvención, lo que nos permitirá seguir realizando nuestras actividades.

Informa que al 31 de diciembre pasado éramos 486 asociados con 10 altas. Al día de hoy somos 489.

Da la bienvenida a los nuevos asociados y agradece a los compañeros que participan en las distintas Actividades, que dice, cada vez son más numerosos.

Finalmente se refirió a la propuesta de la Junta Directiva de celebrar Elecciones para cubrir nada menos que 10 puestos, animando a todos los asistentes a que se presenten para ocupar esas vacantes, que otros compañeros al haber cumplido el tiempo reglamentario de 8 años, deben abandonar, al mismo tiempo que aporten sus ideas e iniciativas y cómo no, parte de su tiempo libre. Para que nuestra Asociación sea más fuerte, más grande, sin olvidar que ésta será siempre lo que nosotros queramos que sea. Fuertes aplausos.

Se conoció y aprobó la liquidación y balance de cuentas y tesorería correspondiente a 2009. El importe de los ingresos ascendió a **38.594, 95** euros y los gastos a **29, 212,39** euros.

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 Fernando Luis Sánchez Pérez, Félix Montes Sánchez y como suplente, Filiberto Durán Delgado.



Además se conoció y aprobó el presupuesto para el 2010, que presentó unos totales, ingresos igual a gastos, de **38.600** euros.

Fue aprobada la Memoria de la Asociación correspondiente a 2009, un ejemplar de la cual, se entregó a la entrada en la sala 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 sigue teniendo una notable asistencia, ascendiendo en el año a un total de 1.347.

Para el año 2010 se propusieron las mismas que en el 2009, animando a todos los compañeros a presentar iniciativas y sugerencias, ya que las nuevas de este año Golf y Petanca, se ha desarrollado con enorme éxito en Salamanca y se quiere se puedan hacer extensivas a otras provincias.

En el capítulo de viajes se informó de los realizados en el 2009, así como las propuestas para el 2010.

Para el 2010 se propusieron los siguientes:

- Día 13 de Abril a Madrid a visitar el Palacio Real, El Museo de la Fundación Caja Madrid y el Planetario.
- En Mayo, el 17 y 18 al Monasterio de Yuste y a Guadalupe.





- 31 de Mayo, 1, 2 y 3 de Junio a Galicia.
- Segunda semana de Junio "Día del Asociado" en El Escorial.
- Septiembre: excursión a Madrid.
- Octubre: a Canarias y a Portugal. Sin determinar fechas.
- Noviembre: a Aranjuez.

Estas actividades están sujetas a la aprobación del futuro Vocal de Actividades que resulte elegido en las Elecciones que se celebrarán en el mes de Junio.

Al finalizar la Asamblea General, hacen acto de presencia el Presidente y el Director General de Caja Duero y a continuación toma la palabra el Director General. Comienza su intervención diciendo que es una satisfacción estar presentes en esta cita anual y hace un repaso de todo lo que ocurre en torno a Caja Salamanca y Soria.

Después, toma la palabra el Presidente de la Caja para decirnos que un año más, después de saludarnos, comparece a ésta obligada cita. Dijo además que el Consejo de Administración está orgulloso de seguir colaborando año tras año con la ayuda que nos vienen otorgando a través de la Obra Social y que ese pasado que atraviesa el presente y se escribirá en el futuro se mantendrá para que nuestros fines tengan el respaldo económico.

Por último tomó la palabra el Presidente de la Asociación para agradecer la asisten-



cia y las palabras de primera mano de los intervinientes, que a buen seguro servirán de información y aclaración de muchos puntos.

Con un receso de 15 minutos, comenzó como estaba convocada, la Asamblea Extraordinaria, con un único punto de la Orden del Día, **"Análisis y decisiones a tomar sobre el proceso de fusión de Caja Duero"**, que había sido solicitado por escrito a la Junta Directiva, por el Asociado Tomás de la Cuesta Mediero.

Toma la palabra el asociado Tomás de la Cuesta Mediero y da lectura a su intervención, solicitando que las 5 propuestas que se van a leer y a someter a la votación de la Asamblea, si se aprueban, sean remitidas a las Entidades a las que van dirigidas.

Fueron todas ellas aprobadas con alguna abstención.

Y sin tiempo que perder, nos dirigimos al restaurante "Tobogán" a degustar un exquisito ágape. Tras el mismo se entregaron los trofeos a los ganadores de las distintas Actividades realizadas durante el 2009/2010, acto del que se hace un extenso reportaje en otro lugar de ésta Revista.

Y concluyó la jornada festiva. Que el año que viene seamos más. Un abrazo.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



EUROENCUENTRO TOLEDO 2010

Como en años anteriores, y esta vez en Toledo, del 9 al 16 de abril tuvo lugar el reencuentro con la Agrupación Europea de Jubilados y Pensionistas de Cajas de Ahorros, Bancos e Instituciones Afines. Esta vez la Organización del XVI Euroencuentro corrió a cargo de Caja Castilla la Mancha.

En esta ocasión la programación que se llevó fue la siguiente:

Viernes día 9.

Recepción y cóctel de bienvenida

Portugueses, italianos, belgas, franceses, ingleses, suecos, alemanes y españoles, en número de más de 400, nos dimos cita en el Hotel Beatriz, donde, tras unas breves palabras de salutación del Presidente del euro-encuentros, escuchamos la bienvenida del Sr. Teniente Alcalde de la ciudad. A continuación fuimos agasajados con un cóctel, con el que se dio por iniciado este evento anual.



Sábado día 10. Toledo

Nuestra primera visita fue a la bella capital de Toledo. Comenzamos con un recorrido en autocar para ver la ciudad desde distintos puntos del exterior. Ya se intuye desde fuera lo que puedes encontrarte en el interior. Dejamos el auto y ya a pié, iniciamos un recorrido y nos adentramos en las calles de una urbe fascinante. Nuestro guía nos va comentando, entre otras cosas, que durante años fue capital del reino, que la llaman la ciudad de las tres culturas, que desde 1986 es patrimonio de la humanidad, mientras nos acerca a la "joya de la corona", que es la Catedral. Para el que no la haya visto, lo mejor que podemos decir es que la vea. Porque tratar de describir lo que encierra este monumento, llevaría días y siempre quedaría algo. Fué construida entre los años 1226 y 1492, de estilo fundamentalmente Gótico, aunque también otros estilos están presentes, como en el coro que es renacentista. Todo en su conjunto es de una belleza inigualable, como botón de muestra citaremos su sacristía, donde, ahí es "na", podemos disfrutar con obras de los pintores, El Greco, Zurbarán, Goya, Tristán, Van Dick, Lucas Jordán, etc... Resumimos diciendo que esta gran obra constituye un extraordinario y completo museo.

Domingo día 11. Vinos y Puebla de Montalbán

Dedicamos esta salida a visitar unos viñedos en Malpica y una moderna bodega, Constanica de Osborne, en ellos instalada. Finalizado el recorrido, se nos invitó a una cata de los vinos que allí se elaboran. José Miguel Crego y su esposa Marí Carmen, como expertos en el tema, nos dieron una lección de cómo catar y conocer mejor el mundo de los vinos.

Dejamos las cepas y nos vamos a Puebla de Montalbán, por cuyo pueblo paseamos y donde los más significativo que vimos fue la Torre de San Miguel y la iglesia parroquial de los PP. Franciscanos. Eso sí, nuestro guía nos empapó de la vida y obra de Fernando de Rojas. (Esta salida a mi juicio quedo corta en su contenido).

Lunes día 12. Consuegra, Tembleque y El Toboso

Este día cambiamos de autor y nos meten de lleno en la obra cumbre de Miguel de Cervantes. Empezamos en Consuegra, donde están ubicados los molinos que aparecen en El Quijote. Vimos

el interior de uno, muy bien conservado y restaurado, junto a otros más, (todos con nombres de personajes de la célebre obra literaria). Próximo a estos hay un castillo medieval en restauración. Desde sus almenas se puede contemplar las grandes llanuras de la Mancha.

Seguimos ruta y llegamos a Tembleque, pueblo típico manchego, cuna de Fray Martín de Rojas. Destaca su Plaza Mayor, con pórticos de granito y corredores de madera en su parte superior.

Terminamos el itinerario imaginario de Cervantes con la visita a El Toboso. Nuestra guía trató de meternos en El Quijote a través de sus calles. En cada esquina aparece una frase de la obra, que va llevando al ingenioso hidalgo a la casa de su amada Dulcinea. Finalmente visitamos un museo dedicado íntegramente al autor.

Lo mejor de este día ocurrió en el hotel. No olvidemos que este lunes es "Lunes de aguas", y nos esperaba un hornazo salmantino, que regado con buen vino, no oyó ni el tiro. ¡Cómo no iban a festejar los salmantinos la subida de las "damas" y el Padre Putas, a la ciudad después de la cuaresma!

Martes día 13. Talavera de la Reina y Torrijos

Población más importante de la provincia, a 83 km. De Toledo. Fué una ciudad amurallada de la que quedan importantes vestigios. Destaca por su importancia, edificios nobles como el ayuntamiento, Iglesia de Santa María la Mayor, su puente romano, y lo que fue la antigua entrada a la ciudad.

Destaca por sus azulejos y alfarería (famosos en el mundo entero). Tiene un importante museo "Ruiz de Luna" dedicado a este tema donde se pueden encontrar bellas obras policromadas de distintas épocas y estilos.

Miércoles Día 14. Toledo

Para este día estaba previsto visitar Arranque, pueblecito donde está ubicado un gran parque arqueológico. Dado que amaneció con lluvia y este parque es al aire libre, se tomó la decisión de cambiar por otra visita a Toledo. Ya decíamos que es inacabable el montón de monumentos y cosas que se pueden ver en esta ciudad.

Jueves Día 15. Palacio Real de Aranjuez

Palacio que comienza a construir Felipe II y finaliza Carlos III, en la vega que forman los ríos Tajo y Jarama en el pueblo de Aranjuez. Espléndido Castillo del que podemos destacar el Salón de los espejos, el gabinete de porcelana y como no sus preciosos jardines, que apenas nos dejaron tiempo para ver.-

En la noche disfrutamos de una extraordinaria cena de despedida, donde el personal aprovechó para despedirse de esta convivencia y citarse para el próximo año, que previsiblemente será en Italia.

En otro orden de celebraciones, el día 14 tuvo lugar la Asamblea General de la Agrupación Europea de Jubilados y Pensionistas de Cajas de Ahorros, Bancos e Instituciones Afines, a la que se presentaron las conclusiones de trabajos que con anterioridad se habían realizado sobre **la discriminación económica de los mayores** y se plantearon las siguientes propuestas:

- Que se legisle la ley de protección económica de las personas de edad y que contemple la figura del defensor del mayor.



- Que las pensiones de los jubilados y pensionistas sean revalorizadas de tal forma que su nivel de poder adquisitivo sea preservado.
- Que los recursos destinados a las pensiones no sean utilizados para otros fines.
- Que la formación continua y la promoción no sean afectadas por la discriminación por edad.
- Que la falta de medios económicos de las personas mayores no impida o limite el acceso a las nuevas tecnologías y a la formación.
- Que las personas mayores accedan a los seguros sin tener en cuenta su edad y que las tarifas no sean prohibitivas.
- Que el legislador vele para que las leyes y los reglamentos garanticen la independencia económica de las personas de edad.
- Que el acceso a los créditos no se limite a las personas mayores.

Igualmente en la misma Asamblea se presentaron seis ponencias sobre **Solidaridad Intergeneracional**, que expusieron los representantes de Italia, Reino Unido, España, Portugal, Alemania y Francia. Todas las Ponencias, para aquellos interesados que deseen profundizar en su contenido, se encuentran en la página Web de la Agrupación Europea (www.euroencuentros.org).

También hizo uso de la palabra el Vicepresidente-Secretario de la Agrupación Don José Barberá Blesa perteneciente a la Asociación CAM y que dio lectura a la Declaración de Bruselas, un documento que fue publicado y exaltado hace 20 años.

Clausuró la Asamblea el Director General de Caja Castilla la Mancha, Xavier Alkorta, entidad colaboradora del Euroencuentro.

Por la parte que nos toca como salmantinos, en el transcurso de la Asamblea, intervino **María Eugenia Polo González**, Licenciada en Ciencias de la Información (Periodismo) por la Universidad Pontificia de Salamanca y Licenciada en Comunicación Audiovisual por la Universidad de Salamanca y Doctora en Ciencias de la Información por la UPSA, que pronunció una conferencia sobre **La necesidad de comunicación con los mayores y de los mayores**, que resultó interesante y dejó contentos a todos. En su disertación expuso: Que hay que renovarse o morir, que los Mayores somos dueños de nuestro tiempo; no tener tiempo es como no tener vida; hay que ser sociable; tener visión positiva; cuidar el físico, usar la inteligencia, tener sentido del humor, tener capacidad de amar, vivir plenamente feliz. En resumen: Algo que esperar, algo que hacer, algo que amar.

El viernes día 16, con pena dejamos el hotel, en el que tan bien fuimos tratados y alimentados.

LUIS SÁNCHEZ RODRÍGUEZ



VIAJE A MADRID DE MUSEOS

El día 13 de abril y para más señas martes, el viaje a Madrid organizado por la Asociación se cumplió como estaba previsto. Aunque, bien es verdad, que 16 compañeros se quedaron en casa, al cubrirse las 55 plazas del autocar el primer día que se anunció el viaje, y no tener posibilidad de aumentar el cupo, por las reservas efectuadas.

Así, el autocar "completo", emprendió la ruta preparada y a media mañana, posamos nuestros pies en el asfalto de la capital de España, que a decir verdad, no nos recibió tan agradablemente como hubiéramos deseado. Frío y lluvia fueron nuestros acompañantes todo el día.

Según el programa, comenzamos con la visita a la exposición, que en dos escenarios diferentes – Museo Thyssen Bornemisza y Fundación Caja Madrid, está dedicada a la obra del pintor Claude Monet. En este último lugar, fue nuestra cita.

El autor impresionista, nacido americano y llegado a Francia en 1859, donde desarrolló su obra, ha sido por su abstracción, motivo de diferentes opiniones, sobre su discutida pintura, aunque a decir verdad, son más las favorables que le encumbraron hasta ocupar el lugar que hoy ocupa en el Arte de la segunda mitad del siglo XIX.

Los veinte últimos años de su vida artística, los pasó principalmente, representando diversos rincones de su jardín de Giverny, su fuente de inspiración, fiel al más marcado colorido a base de pineladas amontonadas, que le ha hecho famoso en el apartado del impresionismo. Puente japonés, los Nenúfares, Sauce llorón, son parte de sus cuadros más conocidos.

Finalizada la visita, nos reunimos en el Palacio Real de todos conocido y admirado por su magnificencia y grandes proporciones, como el más grande de Europa.

Atravesando la Plaza de la Armería, accedimos a la parte superior, por la pétrea escalera de Sabatini, continuador del proyecto inicial del palacio, a la desaparición del primer arquitecto Filippo Juvara en 1737 con la colocación de la primera piedra.

Carlos III, fue el monarca que ocupó el nuevo palacio, después de veintiséis años de obras, fallecido en 1788.



Palacio Real



Esperando a la entrada



La Catedral de la Almudena



Llegando al Planetario

Los mejores artífices en todos los campos, intervinieron en ello y pueden admirarse firmas como Goya, Lucas Jordán, Vicente López, Velázquez, Rubens, Megs, Boyen... tapices, armas, platería, porcelanas, muebles. Si bien algunos de ellos no lo hicieron directamente, para sus estancias, hoy pueden admirarse ahí.

Atravesando la innumerable cantidad de salones, salitas y diversas habitaciones, nos encontramos como más destacadas, el Salón de Alabarderos, Sala de Columnas, la del Trono con esculturas de leones del siglo XVIII con bóveda de Juan Bautista Tiépolo, representando la grandeza del Reino de España, comedor de gala, inaugurado en la boda de Alfonso XII y María Cristina, con capacidad para cuatrocientos comensales, Sala de los Stradivarius, la de Gasparini, la de porcelanas, procedentes de la Fábrica del Buen Retiro...

La gran afluencia de visitantes y la falta de guía, impidió poder admirar todo lo extraordinariamente variado y valioso que fuera digno de reclamar en especial, nuestra atención.

Después de recomfortarnos con un buen menú en "La Casa de Soria", más veces visitada, en la mismísima Puerta del Sol, proseguimos nuestra ruta hasta El Planetario, creado en 1.986 y situado en el Parque Tierno Galván. Mientras esperábamos la hora de entrada, no podía faltar la Foto de Familia. Antes de pasar a la sala de proyección, en otra aneja, observamos diferentes planetas con diversos paneles explicativos.

Ya en la sala, acomodados en asientos semiextendidos para observar mejor la bóveda, comenzó nuestro "viaje espacial" por donde hace 3.700 millones de años surgió la vida.

Con el relato de un imaginario viaje con protagonistas infantiles y a través de un pequeño telescopio se van descubriendo los movimientos de la Tierra, las fases de la Luna, así como la presentación de las distintas constelaciones y sus visiones desde diferentes lugares del mundo. Existen millones de cuerpos celestes con distintas formas y tamaños. Unos como *Venus* soportan temperaturas de 500 °, mientras otros, *Mercurio* alternan sus contrastes entre 300° y -200°, *Marte* con sus canales y corrientes de agua en el pasado. ¿Existió vida en él? *Tritón* emisor fuerte de nitrógeno que favorece la formación de hielo. *Io*, satélite de *Júpiter* que calienta su núcleo formando erupciones, etc., La visita resultó curiosa e interesante.

Con las mismas características, de frío y lluvia, que a la ida, realizamos nuestro regreso a casa felizmente.

Un saludo y hasta la próxima.

DANI SEBASTIAN MARTÍNEZ



El Planetario, foto de familia

VIAJE A LA PRIMAVERA

Fueron los días 17 y 18 de mayo, que partimos de Salamanca 34 Asociados en busca de la "Primavera Extremeña".

Extremadura, ni es extrema ni es dura. Basta con ver esos campos llenos de flores de todos los colores, ese sin fin de árboles de todo tipo que encuentras a cada paso y esos pequeños ríos, que con sus cantarinas aguas hacen que uno se sienta cerca del paraíso. Bueno, pues en este ambiente nos hemos movido durante los dos días que ha durado la excursión.

Nuestro itinerario previsto se vio alterado cuando llegamos a Yuste. Los lunes no trabajan y por tanto nos conformamos con ver el monasterio desde fuera. (pequeña decepción para empezar). No obstante, a instancias de nuestro compañero Manolo Agún, visitamos un cementerio de soldados alemanes fallecidos en dos guerras mundiales. Aunque de muertos no guste hablar, resulta cuando menos chocante, que hayan venido a parar a Yuste los restos de 24 soldados de la 1ª y 156 de la 2ª guerra mundial. Identificados en unas humildes losas, con sus nombres, con fecha de nacimiento y fecha de deceso, y en un paraje privilegiado, en medio del campo y con olivos y otros árboles. A mi particularmente me recordaba lo que me contaron de niño del Huerto de Getsemaní.

Seguimos la ruta y pensando en los vivos, nos fuimos acercando al siguiente punto de destino, Jarandilla. Allí nos esperaban unas patatas "meneás", y una exquisita carne, para recomponer esos cuerpos doloridos por la madrugada. Recuerdo a nuestro amigo Ángel Egido, con su frase, "¡Qué dura es la vida del turista!".

A esta comida se sumó, nuestro compañero Pedro Pizarro, e Ignacia su esposa, que son las personas más célebres de Jarandilla y su entorno.

Con la panza llena, enfilamos ya el camino a Guadalupe, donde teníamos previsto pernoctar.

Dejamos nuestros pijamas en el hotel y tras dar una vuelta por el pueblo pasamos a ver el santuario de Nuestra señora de Guadalupe. De cuanto en él se encuentra se podían escribir libros enteros, pero este humilde cuenta-cosas, se va a dedicar solo a enumerar las que a su juicio más le llamaron la atención.

- *Claustro Mudéjar*, de los siglos XIV-XV, con un llamativo templete y con unas pinturas en sus paredes que van narrando algunos episodios de la vida del convento.
- *Museo de bordados* de elementos eclesiásticos, de los siglos XV al XVIII, de incalculable valor (a mí particularmente me llamó poderosamente la atención un frontal de altar atribuido a Fray Diego de Toledo).
- *Museo de libros miniados*, con extraordinarios ejemplares de Libros de coro y altar, escritos en piel de becerro no nacido.
- *Museo de pintura y escultura*, donde aparecen obras importantes, incluso un crucificado en marfil atribuido a Miguel Ángel.
- *Sacristía*. Simplemente espectacular. Basta decir que la llaman la segunda Capilla Sixtina. Zurbarán no encontró mejor sala de exposiciones donde colocar su obra.
- *Camarín de la Virgen*. Donde como curiosidad destacan las "ocho mujeres fuertes", que los del coro conocen por la Jota de Guadalupe. El decorado barroco de esta sala es impresionante, pero no lo fue menos la salve que allí cantamos a la Virgen.

Con la visita a la Iglesia, donde cabe reseñar el extraordinario coro en madera de nogal labrado por el salmantino Carnicero, acabamos con la parte cultural en Guadalupe. Aprovechamos para ver el pueblo, su parador, sus calles estilo de La Alberca, su Plaza de los tres caños, sus terrazas de los bares, sus pinchos de morcilla, etc. etc...

Cena frugal y a dormir, para salir hacia Trujillo. En el camino hicimos una parada en el pueblo de Manolo Agún, para comprar productos de la tierra. Paramos también en la Hermita de la Virgen de la Fuensanta, a instancias del mismo cicerone.

Trujillo, en un pueblo medieval que atesora un sin fin de castillos y edificios nobles. Destaca su Plaza Mayor, donde por cierto nos dieron una comida extraordinaria. Aunque no sea del todo procedente, encarecemos a quien visite Trujillo, que coma en "la Troya", de donde salimos llenos y no fuimos capaces de terminar cuanto pusieron.

Con la panza llena, una buena siesta en el autocar y camino hacia Cáceres. La mayoría volvimos a recorrer la zona monumental de esta bonita ciudad. Mayoría aprovechamos también para tomar unas cervecitas, y en estas estábamos algunos, cuando un hombrito nos pidió para una cerveza. Llamaba la atención por su buen trato y por la compañía que llevaba. Un perro al que llamaba "mercedes" y un conejo (decía que indio) al que denominaba "jacinto". Se notaba que los trataba con cariño y muy bien como su propia familia que eran.

Ya desde Cáceres no quedaba más que regresar a Salamanca, después de haber pasado dos bonitos días en Extremadura, que no es ni mucho menos tan dura.



LUIS SÁNCHEZ RODRÍGUEZ



ACTIVIDADES SOCIALES

A lo largo de la temporada 2009/2010 se han ido desarrollando las diferentes actividades programadas que, a continuación, se detallan:

RECREATIVAS

Las competiciones se desarrollaron en un clima de gran armonía, siempre salpicada por pequeños incidentes que se dan por supuesto en este tipo de competiciones, los cuales se intentarán limar, en la medida de lo posible, en próximas convocatorias.

Al igual que en años anteriores considero que se han cumplido los objetivos propuestos: compañerismo y diversión, destacando también el aspecto competitivo, presente en todas las partidas desde el primer DIA.

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

MUS, con asociados de Salamanca y Palencia

TUTE, con asociados de Salamanca, Valladolid y Palencia

DOMINÓ con asociados de Salamanca

HAND REMY con la participación de socios y cónyuges de Salamanca

TUTE C... con participantes de Salamanca.

Por diversas circunstancias, los compañeros de Valladolid tampoco han podido asistir este año a la fase final, celebrada en Salamanca el día 25 de Febrero de 2010. No obstante las partidas finales resultaron muy competidas e interesantes.

Los cuadros de honor quedaron de la siguiente forma:

X CAMPEONATO DE MUS

Campeones:

FERNANDO LUIS SÁNCHEZ PÉREZ

Subcampeones:

MATÍAS MUÑOZ MARTIN de Salamanca

JOSÉ ANTONIO VEGA CANTERO

Finalistas:

JOSE RUFINO HERRERO HERRERO de Palencia

JOSÉ MIGUEL CREGO OTERINO

FRANCISCO JAVIER MARTÍN CURTO de Salamanca

EMILIO IGLESIAS ORTEGA

TOMAS IGLESIAS FDEZ. DEL CAMPO de Salamanca



Finales Mus

X CAMPEONATO DE TUTE

Campeones:

JUAN FRANCISCO VICENTE ALBERTO

Subcampeones:

LORENZO DÍAZ MARCOS de Salamanca

JUAN AGUSTIN SÁNCHEZ GUERRA

Finalistas:

JOSÉ LUIS GARCÍA SANTOS de Salamanca

JOSÉ ANTONIO VEGA CANTERO

JOSE RUFINO HERRERO HERRERO de Palencia

FÉLIX MONTES SÁNCHEZ

MIGUEL ANGEL RODRÍGUEZ SÁNCHEZ de Salamanca



Finales Tute

VII CAMPEONATO DE DOMINÓ

Campeones: NARCISO VICENTE GARCÍA
ALADINO SÁNCHEZ RODRÍGUEZ
Subcampeones: MATEO MARTIN BERROCAL
JULIAN BORREGO ANDRÉS



Final Dominó

VII CAMPEONATO DE HAND REMY

Campeón: SANTOS MARTÍN GONZÁLEZ
Subcampeón: AMPARO GARCÍA CUENCA
Finalistas: CESAR REDONDO SÁNCHEZ JARA
FRANCISCO BARBERO SALINERO
MARIA DEL CARMEN SÁNCHEZ BULLÓ
TOÑI MORÁN BAZA



Finales Hand Remy

IV CAMPEONATO DE TUTE C.....

Campeón: JUAN FRANCISCO VICENTE ALBERTO
Subcampeón: NARCISO VICENTE GARCÍA
Finalistas: JULIÁN HERNÁNDEZ CRESPO
ÁNGEL GARCÍA SUÁREZ
CÉSAR REDONDO SÁNCHEZ JARA
EMILIO IGLESIAS ORTEGA



Finales Tute C.....

La entrega de premios a los asociados tuvo lugar al finalizar la comida del día de la Asamblea General celebrada en Salamanca el pasado 29 de marzo, excepto los correspondientes al juego del Hand Remy que fueron entregados en la comida de confraternidad de Salamanca.

DEPORTIVAS:

SENDERISMO DE MONTAÑA

En el año 2009 se propuso incorporar este deporte al conjunto de actividades desarrolladas en la Asociación, teniendo en cuenta que ya se estaba desarrollando en algunas ciudades como Palencia o Madrid.

En la Convocatoria de actividades para el año 2009-2010 se propuso, al igual que todos los deportes, como actividad abierta, es decir, se podía inscribir el que quisiera, bien al principio, bien en el transcurso del año, no obligándose a realizar todas las "marchas" que llevasen a cabo.

Lo específico de la inscripción estaba en que la convocatoria para cualquier "marcha" se iba a comunicar solamente a las personas inscritas en esta actividad y de forma verbal, con el fin de que pudiera llevarse a cabo en un espacio de tiempo relativamente corto.

En principio se propuso realizar dos excursiones al año, una en Otoño y otra en Primavera.

El número de inscripciones en la provincia de Salamanca fue, inicialmente, de 28 personas, habiendo aumentado gradualmente hasta las 40 personas inscritas actualmente.



*Subcampeones Mus:
José Antonio Vega y José Rufino Herrero*



*Campeones Mus:
Fernando Luis Sánchez y Matías Muñoz*



*Subcampeones Tute:
Juan Agustín Sánchez y José Luis García Santos*



*Campeones Tute:
Lorenzo Díaz y Juan Francisco Vicente*

Durante el Otoño se organizaron dos salidas: una a las Hoces del Duratón y la siguiente, debido al éxito de la primera, a las Batuecas. Ambas resultaron del agrado de la mayor parte de los senderistas.

Para esta Primavera, tenemos previstas otras dos "salidas", una a Las Arribes del Águeda y otra, posiblemente, a la Sierra de Francia.

La de "Las Arribes del Águeda" se realizó el día 27 de mayo y, tanto en meteorología, como en atractivo de la senda, gastronomía y compañerismo resultó una jornada espléndida, dejando en todos los participantes un grato regusto de haber pasado un gran día de senderismo.

Confiamos que en el mes de Junio podamos realizar la ruta por la Sierra de Francia.

SENDERISMO URBANO

Como viene siendo habitual, esta actividad se está practicando durante todo el año, participando asociados en diferentes provincias. Aunque no solo se camina. En Salamanca, concretamente, se suelen recuperar fuerzas en el Chan con cerveza y aperitivo, acompañándolo de una grata partida de cartas.

CICLISMO

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

GOLF

En el año 2009 instauramos, dentro de las actividades deportivas, un torneo de golf que se celebraría en el segundo trimestre de cada año.

Este año se convocó el torneo para el día 14 de abril, a expensas de que la meteorología permitiera celebrarlo.

Para la celebración del torneo elegimos el campo de golf de Zarapicos (18 hoyos, par 72). Está situado en pleno campo charro, rodeado de encinas y en el que parece que empieza y termina el mundo. Las sensaciones de silencio, paz, tranquilidad son únicas. Técnicamente el campo es muy interesante, ya que el diseño de cada hoyo ha sido estudiado para que suponga un desafío continuo.

Aunque algunos de los jugadores asociados no pudieron asistir por diversas circunstancias, al final nos reunimos 14 personas (4 de Palencia, 3 de Madrid y 7 de Salamanca).



*Subcampeones Dominó:
Julián Borrego y Mateo Martín Berrocal*



*Campeones Dominó:
Narciso Vicente y Aladino Sánchez*



*Campeón Tute C.....:
Juan Francisco Vicente Alberto*



*Campeonato de Golf:
Campeones portando los trofeos*

Durante los días previos estuvo amenazando lluvia, siendo la previsión de lluvia para ese día del 80%. El día anterior estuvimos a punto de suspender el torneo, pero la opinión del Gerente del Campo y el compromiso adquirido con el restaurante, nos animaron a tomar la decisión de seguir adelante.

Afortunadamente durante la celebración del campeonato no cayó ni una sola gota de agua, lo cual, junto con la buena temperatura, el desahogo respecto a la presión de otros partidos en el campo y el gran compañerismo existente, convirtió esta jornada en un gran día de golf.

Tanto la gerencia del campo, de la cual recibimos todas las facilidades posibles, como el buen hacer en el restaurante, contribuyeron a culminar esta jornada con la entrega de premios a los ganadores del torneo, los cuales fueron los siguientes:

Mejor jugador scratch: FLORENTINO MARTÍN SÁNCHEZ

Mejor jugador hándicap: JOSE ANTONIO VEGA CANTERO

Mejor Jugadora hándicap: MARIA GUADALUPE MIGUEL BUITRAGO

PETANCA

El pasado día 20 de Abril celebramos, en las pistas del Cementerio, el primer campeonato de Petanca de la Asociación, en un día radiante de sol y temperatura primaveral.

La participación se extendió a 10 jugadores. El sistema de juego sería "liguilla", en la que todos los equipos se enfrentarían entre si. La composición de los equipos se formó, de mutuo acuerdo entre los participantes, de la siguiente forma:

Se seleccionaron 4 cabezas de serie divididos en dos grupos. Para la segunda serie se formaron dos grupos de dos jugadores, sorteándose para saber con qué jugador de la primera serie le correspondía jugar. Por último se asignaron los dos jugadores restantes a los equipos del bloque 2, formando así cuatro equipos, dos de dos jugadores y dos de tres, acordando que los equipos de dos jugadores jugarían con 5 bolas y los de tres, con seis bolas.

En principio se acordó jugar los partidos en doble confrontación, de forma que los equipos de dos jugadores se alternaran el juego de bolas. En la primera partida uno jugaría con 3 bolas y otro con dos. En la segunda partida se invertirían los términos. Así se hizo en el primer partido, pero en los dos siguientes hubo que jugarlos a partida única por limitación de tiempo, asignado las tres bolas a los dos cabezas de serie y dos a los acompañantes.



*Campeón Petanca:
José Pablo Martín*



*Campeón Petanca:
José Antonio Bernal*

Se decidió que la clasificación se realizaría por puntos ganados, a razón de un punto por partida. En caso de empate se decidiría por las puntuaciones obtenidas entre los equipos empatados.

De acuerdo con lo expuesto, los equipos y resultados fueron los siguientes:

PRIMER PARTIDO:

Manolo – Leopoldo	1 (13-9)
Julián – José Pablo – J.A. Bernal	1 (3-13)
Félix – Lorenzo	1 (13-5)
Fernando – Mateo – Alejandro	1 (9-13)

SEGUNDO PARTIDO

Manolo – Leopoldo	1 (13-11)
Fernando-Mateo-Alejandro	0
Félix – Lorenzo	0
Julián-José Pablo-J.A. Bernal	1 (13-4)

TERCER PARTIDO:

Manolo – Leopoldo	1 (13-9)
Félix – Lorenzo	0
Julián-José Pablo-J.A. Bernal	1 (13-10)
Fernando – Mateo – Alejandro	0



Campeones petanca:
Julián Borrego, José Pablo Martín
y José Antonio Bernal

CULTURALES

CORAL

Participan en esta actividad socios y cónyuges de Salamanca. Aparte de ser una actividad divertida y gratificante, cada año se fortalecen más los lazos de amistad entre sus componentes, que no tienen inconveniente en estrecharlos, de vez en cuando, con mesa y mantel.



Campeón Hand Remy:
Santos Martín González

FORMATIVAS

CURSO DE INICIACION A LA INFORMATICA

Durante los meses de Noviembre y Diciembre de 2.009 se impartió un curso de Internet. El curso se limitó a 20 asociados. Según las impresiones percibidas, la mayoría quedaron satisfechos de los resultados obtenidos.

Para cerrar la temporada, el pasado día 20 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).

A la hora de los postres, el Presidente de la Asociación dirigió una breve alocución de agradecimiento a los asistentes, cediendo después la palabra a Julián Borrego que realizó una pequeña reseña de las actividades realizadas. Al finalizar la comida, en un ambiente distendido y relajado, se procedió a la entrega de los premios del juego de Hand Remy y de la Petanca.

JULIÁN BORREGO ANDRÉS



Subcampeona Hand Remy:
Amparo García Cuenca



Hand Remy:
Con los trofeos



POR LOS ARRIBES DEL ÁGUEDA



El grupo de senderismo se puso a andar, a andar....y se salió de España. ¿ Y, por donde ? Pues por las laderas del Río Águeda.

Bien tempranito se parte de la Avda. de Mirat, para, tras una parada técnica en Vitigudino, para comprar el pan de los bocatas y tomar un cafelito.

Por Lumbrales, nos acercamos a San Felices de los Gallegos, donde estaba previsto iniciáramos la ruta. Para ir calentando motores, dimos una vuelta al pueblo (bonito por cierto). Subimos a sus murallas y le dimos los "buenos días" a una cigüeña en el nido que tiene instalado en una de las garitas.

Y ya se da la salida organizada, con Mateo abriendo calle y Julian haciendo de coche escoba. Ponemos rumbo a Puerto Seguro e iniciamos la bajada al río, por unos parajes insólitos, vigilados muy de cerca por los buitres.(alguien aconsejaba a los caminantes no hacerse el muerto por si acaso). Recorridos ya 5 kilómetros, paramos justo en el puente que hay sobre el Águeda para reponer energías (Tortilla, jamón, plátanos, naranjas, chocolate , frutos secos... para evitar la posible pájara) para encarar el tramo más duro de la marcha.

La verdad es que lo que supone de esfuerzo la subida, se compensa con la belleza del paisaje que desde la ladera se contempla. El impresionante risco que marcó tras muchos años el río y los buitres sobrevolando nuestras cabezas.

De Puerto Seguro a La Bouza, pequeño pueblo con un precioso mirador, desde donde contemplamos en inmenso valle que domina. Otro "traguito" de agua y otros 5 kilómetros hasta el pueblo portugués de Escarigo.

El terreno aquí es más liviano y como ya se intuye próxima la comida, parece que el esfuerzo es menor y llegamos enseguida. Habíamos culminado ya un paseo de más de 15 kilómetros, siempre según Julian.

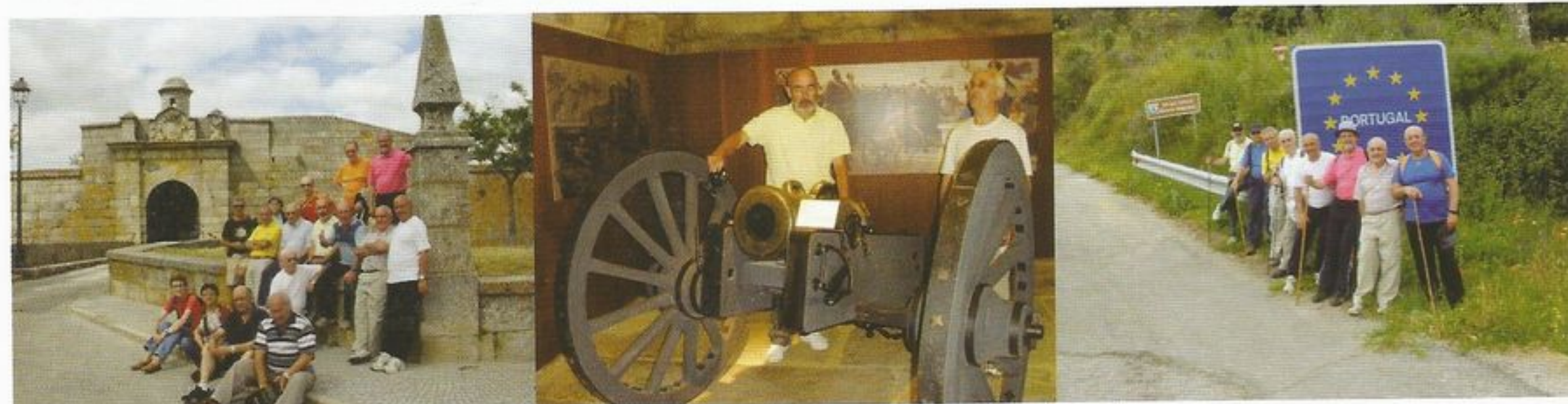
En autocar nos trasladamos a Figueira de Castelo Rodrigo, donde, en Estalagem Falcão de Mendonça, nos esperaba una espléndida "Cataplana" (a quien no sepa qué es no se lo vamos a decir, porque merece la pena acercarse a Portugal aunque solo sea por probarla). Eso sí, nos pusimos "moraos", y no es extraño con el hambre que llevábamos. Por supuesto, no faltaron los ricos postres típicos de restaurantes portugueses.

El senderismo, de todos es sabido que es un tema cultural, pero este grupo aún lo hace más si cabe. Félix , nuestro rapsoda, nos deleitó a los postres con dos obras de su repertorio, una castellana y otra extremeña a cual más bonitas. Cerramos la comida con unas canciones de la tierra, que... de la panza sale la danza.

Satisfechos con cuanto antecede, tomamos rumbo a Almeida. Bonita localidad, entre unas murallas muy bien conservadas, y desde donde los portugueses en su día nos hicieron la guerra.

Desde Almeida ya marchamos para Salamanca, donde llegamos a las 7,30, con el convencimiento de haber pasado un día espléndido. Por supuesto, la despedida no podía ser otra que "hasta la próxima" y que resulte tan bien como esta.

LOS LUISES



OJOS SANOS VIDA SANA

De la Revista SENDA de la que es su Directora Matilde Pelegrí Torres



A medida que vamos cumpliendo años, nuestra vista puede resentirse y aumentan las posibilidades de que surjan problemas visuales como la vista cansada o **presbicia**, las **cataratas** o la **degeneración macular** asociada a la edad. Los especialistas recomiendan realizar una revisión de nuestros ojos al menos una vez al año con el fin de detectar a tiempo posibles enfermedades visuales y evitar consecuencias más graves como el **glaucoma**, las **retinopatías** o las **maculopatías**. Una correcta salud visual contribuirá a que tengamos un envejecimiento más activo y una vida más larga.

En el momento que notemos algún signo de alarma, como visión borrosa o disminución de la vista, es aconsejable acudir al oftalmólogo para que diagnostique el problema y nos indique el tratamiento adecuado que debemos seguir. Una mala visión puede dar lugar a caídas o afectar a nuestras actividades y relaciones sociales. Si se detecta pronto, cualquier problema de los ojos se puede tratar y se puede reducir el riesgo de sufrir ceguera.

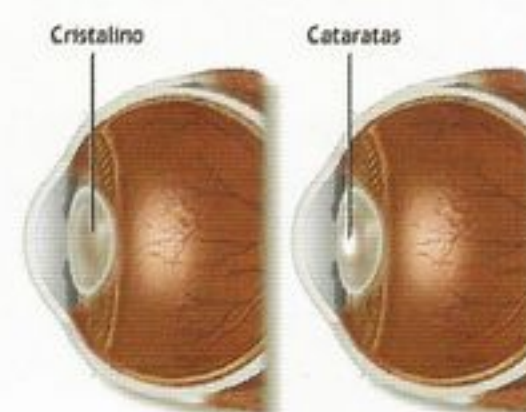
Entre las enfermedades más comunes que pueden aparecer, se encuentra la **presbicia** o vista cansada, una imperfección de la vista que consiste en la disminución de la capacidad de enfoque del ojo. El cristalino sirve para enfocar las imágenes y objetos que se encuentran a diferentes distancias. Con el paso del tiempo, éste se endurece, disminuye su capacidad de adaptación y pierde flexibilidad. Por ello, el ojo no puede enfocar con nitidez los objetos cercanos. A partir de los 45 años la **presbicia**, que se puede minimizar mediante gafas graduadas en función del déficit de visión, afecta al 100 por cien de la población.

Las **cataratas** constituyen la enfermedad ocular más común en las personas mayores. Están provocadas por la progresiva pérdida de transparencia del cristalino y conllevan una disminución creciente de la agudeza visual. En su estado inicial se pueden manifestar por sensación de deslumbramiento, disminución de la sensibilidad a los contrastes y dificultades para percibir el relieve y los colores. El grado en que la opacidad distorsiona o impide que la luz dé sobre la retina, determina la alteración visual y la necesidad de una intervención quirúrgica. Con un diagnóstico correcto, de ahí la importancia de las revisiones periódicas, las **cataratas** se pueden curar.

Otra de las enfermedades oculares con más prevalencia en la población mayor es el **glaucoma**, un aumento de la presión intraocular que produce lesiones en el nervio óptico que afecta a la visión. Si no se detecta a tiempo, puede producir ceguera. Suele presentarse como visión de moscas volantes o centelleantes, pérdida de visión lateral o periférica, dolor en los ojos, cefalea, visión borrosa o de halos tipo arco iris, náuseas y vómitos e incluso ceguera. Por ello, los expertos recomiendan que los mayores de 50 años se comprueben la **tensión ocular** cada uno o dos años. El tratamiento médico suele resultar efectivo y para casos difíciles se puede realizar una intervención quirúrgica.

La **degeneración macular** asociada a la edad (**DMAE**) constituye la principal causa de ceguera legal en personas de más de 50 años en los países desarrollados. Se trata de una enfermedad ocular degenerativa que afecta a un área de la retina del ojo llamada **mácula**, responsable de la visión central directa, necesaria para las actividades de la vida diaria como leer, conducir o identificar a las personas. Su deterioro ocasiona un grave daño en la visión. La mayoría de los estudios coinciden en que el riesgo de desarrollar **DMAE** aumenta con la edad.

En España, una de cada seis personas mayores de 65 años sufre pérdida irreversible de la visión y el porcentaje aumenta a medida que la persona cumple años. Tropezarse con regularidad, tener dificultad para distinguir y escoger los colores de la ropa, no ver bien de cerca al cocinar, leer con dificultad o no poder leer ni poder arreglar las cosas de la casa, no reconocer las caras de personas conocidas o, incluso, creer que la luz artificial es más tenue que antes, son indicios



que alertan a quienes los experimentan que pueden padecer baja visión. Ésta se puede corregir con gafas comunes, lentes de contacto, medicación o cirugía, pero a la mayoría de las personas afectadas les queda una punta de visión que puede ser aprovechada y potenciada de manera que, en muchos casos, se puede recuperar la independencia y autonomía si se aborda a tiempo.

Para prevenir estas enfermedades y que nuestra vista goce de buena salud, lo más importante es realizar revisiones periódicas que permitan detectar los problemas a tiempo y adoptar el tratamiento adecuado. A partir de ahí, estos consejos pueden ayudarnos en nuestro día a día a mantener unos ojos en perfecto estado:

- Consulte con un profesional si está sufriendo pérdida o disminución de la visión, dolor en los ojos, visión doble, enrojecimiento o hinchazón de un ojo o del párpado.
- Use gafas de sol cuando esté al aire libre para proteger los ojos del exceso de luz solar, así evitará el riesgo de sufrir **cataratas**.
- No utilice gafas sin una supervisión médica, ya que pueden ocasionar más daño que beneficio.
- Mantenga los cristales limpios y protegidos.
- Camine con mucho cuidado por lugares en penumbra, ilumine bien los dormitorios, escaleras, baños, evite objetos y alfombras en el suelo para prevenir caídas.
- Use correctamente la prescripción de lágrimas artificiales o antidescongestionantes.
- Lleve una vida saludable: deje de fumar, coma alimentos ricos en antioxidantes como verduras, frutas y vegetales y controle la tensión arterial y posibles riesgos cardiovasculares.
- Se puede revisar la vista leyendo el periódico, viendo la televisión o mirando las caras de las personas. En algunas ocasiones, el oftalmólogo experto en retina podrá proporcionarle una *Rejilla de Amsler* para que pueda realizar desde casa un examen rápido para evaluar su visión.

NOVEDADES PARA MEJORAR SU SALUD VISUAL

Complejo vitamínico. *Optimina*, es una combinación completa, sinérgica y equilibrada de vitaminas, antioxidantes, zinc y luteína, para la salud ocular que ha desarrollado Pfizer. Este complejo contiene DHA (omega 3), componente natural de la retina y el nervio óptico; luteína, principal carotinoide, nutriente esencial para los ojos, es el llamado pigmento macular; vitamina A, antioxidante básico en el funcionamiento normal de la retina; y vitamina E y C, que aumentan la destrucción de radicales libres, refuerzan los mecanismos de defensa del organismo y ayudan a mantener la función del ojo.

Láser contra la presbicia. Hasta ahora, el mejor tratamiento contra la **presbicia** era la implantación de una lente intraocular o la utilización de gafas o lentes de contacto. Ahora Technolas Perfec Visión ha desarrollado una nueva técnica, INTRACOR, que aplica el Doctor Francisco Romero Maroto en la clínica Castilla de forma pionera en España. Su principal característica es que se trata de una operación no invasiva mediante técnica láser que no realiza ningún corte en la córnea. La intervención dura aproximadamente 20 segundos y la recuperación es inmediata. Unas horas más tarde el paciente ya puede dejar de utilizar gafas y llevar una vida normal.

Nueva técnica para mejorar la visión. El servicio de Oftalmología del Hospital General de Ciudad Real ha implantado una novedosa técnica quirúrgica, la denominada **IOL-VIP** (*intraocular Lens for Visually Impaired People*), que mejora la visión de aquellas personas con problemas de agudeza visual o enfermos con degeneraciones maculares. El centro es el primer Hospital de Castilla la Mancha y el segundo a nivel nacional en introducir esta técnica de la cirugía de baja visión a través de lentes intraoculares. Este tratamiento quirúrgico consiste en la introducción dentro del ojo de dos lentes intraoculares que funcionan como una especie de telescopio.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE

EL VALOR DE UNA SONRISA

- El Corazón alegre hermosea el rostro.
- El mundo es como un espejo: si le muestras mala cara, te pondrá mala cara; sonríe y te sonreirá.
- Una sonrisa es una luz en la ventana del alma que indica que el corazón está en casa.
- La sonrisa es el alumbrado de la cara y la calefacción del corazón.
- Si no empleas tu sonrisa, eres como un hombre con un millón de dólares en el banco y sin chequera.
- Casi toda sonrisa es producto de otra sonrisa.
- Aunque hay cientos de idiomas en el mundo, una sonrisa los habla todos.
- Las sonrisas son el lenguaje del amor.
- Sonríanse unos a otros, sonreír nos ayuda a crecer en amor por los demás.
- Nadie necesita tanto una sonrisa como quienes no tienen ninguna que ofrecer.
- Preséntate con una cara alegre. Es tu vitrina, tu escaparate, tu mejor publicidad.
- Las arrugas deberían ser simplemente la huella de las sonrisas.
- Las sonrisas tienen el mismo efecto en la humanidad que el sol en las flores.

Sonríe es una terapia gratuita

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE

TURISMO RURAL

Se trata de un deporte nacional que antes se llamaba "ir al pueblo".

La diferencia es que si vas a tu pueblo es gratis, y si haces turismo Rural, vas a un pueblo que no es tuyo y pagando una pasta.

Para hacer turismo Rural no vale cualquier pueblo. Tiene que ser un pueblo "con encanto".

-¿Y que es un pueblo "con encanto"? Pues un pueblo que sale en la Guía de pueblos con "encanto". Si es que se cae por su propio peso.

A estos pueblos se suele llegar a través de una carretera comarcal "con encanto", que es una carretera con tantos baches y tantas curvas que cuando llegas al pueblo estás "encantado" de bajarte.

Y cuando entras al bar intentas integrarte con los vecinos.

—¡¡¡Buenos días paisanos!!! ¿Qué es lo típico de aquí?

Y el del bar piensa: "Pues lo típico de aquí es que vengan los espabilaos de la ciudad los fines de semana a dejarse 1.000 Euros". Lo siguiente es alojarse en una casa rural o "casa con encanto", que es una casa adornada con muchas vasijas y ristras de ajos en el techo que no tiene ni tele, ni radio, ni microondas. Eso sí, tiene unos mosquitos trompeteros que por la noche hacen más ruido que una Derbi Coyote.

Luego te das cuenta de que los del pueblo viven en unas casas que no tienen ningún encanto, pero tienen jacuzzi, parabólica, Internet y portero automático.

Tu casa no tiene portero automático, pero tiene una llave que pesa medio kilo. Otra ventaja que tiene el hacer Turismo Rural, es que puedes elegir entre una casa vacía o vivir con los dueños. Estupendo.



Te vas de vacaciones y además de la tuya tienes que aguantar una familia postiza. Que por la noche tú quieres ver la película, ellos los documentales, y te plantas: "¿Quién manda más?, yo que he pagado 600 euros o este señor que vive aquí". Pues gana él, que tiene garrote.

Y encima te dicen que tienes la "posibilidad de integrarte en las labores del campo" Que quiere decir que te despiertan a las cinco de la mañana para ordeñar a una vaca. ¿No te fastidia? Es como si te vas a una gasolinera y te tienes que poner tú la gasolina, o como si vas a un McDonalds y tienes que recoger tú la bandeja. O sea lo normal.

Así que te levantas a las cinco para ordeñar a las vacas.

Que digo yo: ¿Por qué hay que ordeñar las vacas tan temprano? Si la leche está ahí. ¿No se pueden ordeñar después del aperitivo?

Yo creo que esto es fastidiar por fastidiar, porque a la vaca le tiene que sentar como una patada en las ubres que la despierten a las cinco de la mañana para que le toque las tetas un extraño.

- Que la vaca te mira como diciendo: "Tío, si quieres leche vete a la nevera y coge una tetra brick". Es que son ganas de molestar.
- Pero el "encanto" definitivo son las "actividades al aire libre". Como cuando te ponen a hacer senderismo, que es lo que habitualmente se llama andar, y consiste, pues eso, en poner un pie delante de otro hasta que no puedas más, mientras los del pueblo te adelantan en un todoterreno con aire acondicionado. Pero tú encantado.
- Vas por el campo como abducido. Te vuelves bucólico y todo te parece impresionante: ves una caca de vaca y sueltas: "Ummmmmh qué olor a pueblo" ¿A pueblo? no, huele a mierda. Eso sí, a mierda "con encanto". Y todo, sea lo que sea, te sabe a gloria: en el mesón te ponen dos huevos fritos con chorizo y tú en tu ciudad no te comes estos huevos ni estos chorizos. Y le dices al camarero:
- "Oiga ¿a que este chorizo es de matanza?"-
- "Pues casi, porque a punto estuvo de matarse en la curva el del camión de Campofrío".
- De repente oyes unas campanadas y dices: ¡Ah! ¡Que paz! No hay nada como el sonido de una campana. "Y el del bar te dice: "¡Pero si está grabado! ¿No ves el altavoz del campanario? " En ese momento te preguntas si los sonidos de las gallinas y de los grillos no vendrán en un CD: Rural Mix2010", " Los 101 Mayores Éxitos campestres."
- De lo único que estás seguro es de que los mosquitos trompeteros son de verdad. Que parecen un Ferrero Roché con varicela.
- Yo creo que, de lunes a viernes, la gente de estos pueblos vive como todo el mundo, pero el fin de semana distribuyen por la carretera a unos tíos disfrazados de pastores y cuando ven que se acerca un coche, avisan a los del pueblo con el móvil:
- "¡Eh, que vienen los del turismo rural"! Y cambian el cartel de "Videoclub" por el de "Tasca", sueltan unos perros cojos por las calles y sientan a la entrada del pueblo a dos abuelos haciendo alpargatas, que luego te compras unas y te salen más caras que unas Nike.
- En fin, yo creo que un montaje tan grande como éste no puede ser obra de personas aisladas. Estoy seguro de que están implicadas las autoridades. Me imagino al alcalde:
- "Queridos paisanos: este verano para incrementar el turismo, vamos a importar más mosquitos del Amazonas que el año pasado tuvieron mucho éxito. Y quiero ver a todo el mundo con boina, nada de gorritas de Marlboro. ¡Y haced el favor de pintaros el entrecejo, que no parecéis de pueblo! Y las abuelas nada de "top lees" en el río, que espantais a los mosquitos. Ah, y por cierto: Este año no hace falta que nadie haga de tonto del pueblo —¡Con los que vienen de fuera ya vale!

AHORA TOCA REIR

¿Porque van 19 de Lepe al cine?

Porque es para más de 18.-

Porque los leperos llevan limpiaparabrisas en el cristal de atrás?

Por si llueve a la vuelta.

Que hace un lepero vestido de vampiro y conduciendo un tractor en medio del campo?

Siembra pánico.

Porque los leperos se abanican con un serrucho?

Porque el aire de la sierra es muy sano.

Manuel te gusta Plácido Domingo?

Pues claro hombre...., más que el jodido Lunes.

Entra un tío en un bar con un loro y el "cantinero" pregunta:

¿Habla el animal? Y el loro responde, Y yo que sé.

Uno de Lepe limpiando cristales llega a un espejo y pregunta:

Limpias tú o limpio yo?

Manolo, ¿quieres ser Testigo de Gehová?

Eeeeeeeeeeeeeee...., a mi no me líes que ni siquiera he visto el accidente.

La Guardia Civil, para a uno de Lepe: déme su nombre y apellidos.

¡Esta loco! Y después como me llamo.

Mi mujer me pregunta con sarcasmo:

¿Qué piensas hacer hoy?

Nada.

Ella me responde:

Ayer hiciste lo mismo.

Sí, pero no terminé.

Cosas de la edad

Jorge con sus 80 años va a hacerse el chequeo anual en la Clínica del OPUS DEI.

Todos los análisis tienen resultados normales, por lo que el Dr. García le dice:

- Bueno Jorge: todo indica que está usted muy bien desde el punto de vista físico. Pero, ¿Cómo se siente mental y emocionalmente? ¿Disfruta usted de paz interior? ¿Mantiene una buena relación con Dios?

Jorge responde:

- Dios y yo estamos muy ligados. Fíjese Doctor: como Él sabe que soy muy corto de vista, cuando voy al baño por la noche, Él me enciende la luz y, cuando terminó, me la apaga.
- ¡Que bárbaro! -dice el médico-. ¡Parece increíble!

Un par de horas más tarde, el Dr. García decide llamar por teléfono a la hija de Jorge, amiga suya:

- Hola, Susana -le saluda-. Tu padre está muy bien. Físicamente un diez. Pero te llamo porque tengo ciertos temores en cuanto a su relación con Dios. ¿Es cierto que cuando se levanta por la noche, se enciende sola la luz del cuarto de baño y, cuando termina, la luz se apaga?

¡Madre mía -dice Susana-. ¡Ya está otra vez haciendo "pis" en la nevera...!

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE

El matrimonio

El.- ¡Sí! Por fin. Qué duro fue esperar.
Ella.- ¿Quieres dejarme?
El.- ¡No! Ni siquiera lo pienses.
Ella.- ¿Tú me amas?
El.- Por supuesto, una y otra vez.
Ella.- ¿Alguna vez me has sido infiel?
El.- ¡Nooo! ¿Como te atreves siquiera a preguntar eso?
Ella.- ¿Me besarías?
El.- En cada oportunidad que tenga.
Ella.- ¿Te atreverías a golpearme?
El.- ¿Estás loca? No soy de ese tipo de persona.
Ella.- ¿Puedo confiar en ti?
El.- Sí.
Ella.- Mi amor.
DESPUES DEL MATRIMONIO
Se lee de abajo hacia arriba.

En el confesionario

- Padre, acúsome de haberme acostado con la Claudia Siifer.
- No te puedo dar la absolución.
- ¿Por qué?
- Porque no serás tan idiota de arrepentirte

Es que allí está muy oscuro

Era de noche y estaba un hombre buscando alrededor de una farola, un viandante que pasa le pregunta:

- ¿Busca Vd. algo?
- Sí, la llave de casa, que se me ha perdido.
- ¿Y se le ha perdido por aquí?
- No, se me ha perdido por aquél rincón, pero es que allí está muy oscuro

Y porque venía de punta...

Un pastorcillo llega a casa de su amo para comunicarle la catástrofe que le ha ocurrido.

Verá Vd., estaban las ovejas pastando tranquilamente cuando vino un tren y mató a la mitad del rebaño.

¿Pero no pudiste hacer nada para evitarlo?

No señor, y menos mal que venía de punta, que si viene atravesado no deja ni una.

Si cuando una está en racha...

Una mujer adicta al juego sale a bronca diaria con el marido, un día acierta un pleno de la primitiva, quince millones de euros, llega a casa:

- ¡Fermín! Que me han tocado quince millones de euros.
- Y a Fermín le da un soponcio y se muere, y dice ella:
- ¡No! Si cuando una está en racha...

LEOPOLDO GARCÍA MATEOS

RECORDANDO A GABRIEL Y GALÁN

El poeta José María Gabriel y Galán nació en Frades de la Sierra (Salamanca) en el año 1870 y murió en Guijo de Granadilla (Cáceres) en el año 1905, os puedo asegurar que nuestro padres o abuelos alguna poesía del poeta nos recitaban de memoria.

Es por este motivo que tengo el atrevimiento de recordar algunos fragmentos de sus hermosas poesías que ha muchos nos ha encantado escucharlas o leerlas.

Las Repúblicas en el que, al tiempo que describe minuciosamente la actividad de las hormigas, las pone como ejemplo para los humanos, lamentando que siendo seres inteligentes, no seamos capaces de obrar con el orden, eficacia y solidaridad que ellas.

Las Repúblicas. José María Gabriel y Galán

He admirado el hormiguero
cuando henchían su granero
las innúmeras hormigas.

He observado su tarea
bajo el fuego que caldea
la estación de las espigas.

Son comunes los quehaceres,
son iguales los deberes,
los derechos son iguales,
armoniosa la energía,
generosa la porfía,
los amores fraternales.

Si rendida alguna obrera
por avara no subiera
con la carga la alta loma,
la hermanita más cercana,
con amor de buena hermana,
la mitad del peso toma.

Nadie huelga ni vocea,
nadie injuria ni guerrea,
nadie manda ni obedece,
nadie asalta el gran tesoro,
nadie encienta el grano de oro
que al tesoro pertenece...

He observado el hervidero
del innúmero hormiguero
en sus horas de fatigas...
Si en los ocios invernales
sus costumbres son iguales
¡son muy sabias las hormigas!

Esta vida que vivimos
los que reyes nos decimos
de este mundo engañoso,
no es la vida sabia y sana...
¡Ay! La república humana
me parece la peor!...

FÉLIX MONTES

Nota informativa

Por falta de espacio y tiempo, al estar la revista en la Imprenta, en el próximo número 35, se incluirán los reportajes del Viaje a Galicia y el "Día del Asociado" en El Escorial.

Como ya se indica por el Presidente en la presentación, no hubo lugar a la celebración de las votaciones en las Elecciones a la Junta Directiva, ya que concurrieron el mismo número de candidaturas que vacantes se convocaron. Con la Revista se acompaña la composición de la Junta Directiva.



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

QUE PODRÁS LLEGAR TAN LEJOS
COMO TE LLEVEN TUS SUEÑOS.

Caja Duero