



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

Número 35

Noviembre 2010



*Edificio Oficina Principal de Caja Duero en Salamanca teñido de rosa
con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama*

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: Edificio de la O. P. de Caja Duero en Salamanca.

Foto portada: José Antonio Ferreira Villar

Coordinación y redacción: Manuel Prieto de la Fuente

Imprime: Gráficas Valle, S.L.

Colaboraciones:

Daniela Sebastián Martínez
José Antonio Ferreira Villar
Leopoldo García Mateos
Lorenzo Díaz Marcos
Luis Sánchez Rodríguez
Manuel Prieto de la Fuente
Revista Senda

Fotografías:

Manuel Prieto de la Fuente
José Antonio Ferreira Villar

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

PRESENTACIÓN



Si algo hay que vaya de prisa a nuestras edades es el tiempo, porque sin darnos casi cuenta ya ha pasado un año desde que escribí una presentación para nuestra Revista al dar comienzo las actividades de este pasado curso.

Los meses del verano han pasado a toda velocidad y nuevamente tenemos por delante un año que promete ser distinto a los pasados dados los acontecimientos que se han ido sucediendo a lo largo de los últimos meses en nuestra Caja, la puesta en marcha de la fusión y en definitiva vamos a tener un futuro a corto plazo que esperamos sea provechoso para todos y en especial para todos los compañeros que estamos en la Asociación.

Todo apunta a que en los próximos meses se incremente notablemente el número de altas de los compañeros que van a apuntarse en la Asociación y se potencien nuevas actividades en todas las demarcaciones que abarca la Asociación.

Las actividades han seguido funcionando y es de justicia resaltar el éxito de la excursión realizada a Galicia con motivo del Jubileo a finales de mayo y la Fiesta del día del Asociado que celebramos en junio en El Escorial tanto por la asistencia como por la organización expresando mi felicitación a los que participaron en su preparación.

Después de la toma de posesión de la nueva Junta Directiva que tuvo lugar en junio ésta se ha vuelto a reunir a primeros de octubre para marcar las pautas a seguir en el curso que comienza y sobre todo para poner en marcha las Actividades de todo tipo que ya conocéis y que tienen gran aceptación a todos los niveles.

Están en marcha varias excursiones de las que se ira dando detalles a medida que estén totalmente planificadas, pero creemos que este año se van a potenciar mas las que se realicen dentro de una única jornada por tener una mayor aceptación.

Hay que resaltar también el incremento de compañeros que se han apuntado al Grupo de Senderismo y buena prueba de ello ha sido la ultima salida realizada desde Lagunilla a Granadilla que se hizo el pasado día 14 de octubre disfrutando de un esplendido DIA en la montaña, constatando una vez más el buen ambiente y camaradería que hay en nuestra casa...

Queridos compañeros (as), cuando llegue este número a vuestras manos ya estará oliendo a Navidad y por lo tanto a todos os deseo un año más que las Fiestas que ya tenemos encima las disfrutéis al máximo con vuestras familias y que el próximo año sea venturoso y feliz para todos.

JOSÉ ANTONIO FERREIRA VILLAR
Presidente

Sumario

•Presentación	Pág. 2
•Día del Asociado en El Escorial	Págs. 3-9
•Viaje a Galicia	Págs. 10-14
•Junta Directiva (saliente y entrante)	Pág. 15
•COLABORACIONES:	
•La amistad	Pág. 16
•Mi • de vista	Pág. 16
•Mantenga a raya su presión arterial	Págs. 17-18
•El coro calienta motores	Pág. 19
•Consideraciones	Pág. 19
•Toca reír	Pág. 20
•La cuenta del Hospital	Pág. 21
•¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?	Pág. 21
•El Refranero de Castilla y León	Págs. 22-25
•Notas informativas Lotería de Navidad Necrológica	Pág. 26
•ISDABE Complejo Residencial de las Cajas de Ahorro	Pág. 27



Vicente Gracia "homenajead". Junto a sus excompañeros de su estancia en Soria, delante del Monasterio de El Escorial.

DÍA DEL ASOCIADO EN EL ESCORIAL

15 de junio de 2010

La celebración del Día del Asociado y el tradicional homenaje a los socios que han cumplido su ochenta aniversario, durante el último año, nos reunió esta vez en un lugar emblemático de nuestra Patria, el Real Monasterio de San Lorenzo del Escorial, enclavado en la Sierra madrileña.

Como la asistencia fue numerosa, debido a la procedencia de distintos lugares y varios autocares fletados al efecto, asistiendo asociados de Avila, Cáceres, Madrid, Palencia, Salamanca, Soria, Valladolid y Zamora, hubo que organizar horarios de entrada al monumento con el fin de poder escuchar mejor a los guías que nos fueron asignados.

Su recinto ocupa 33.000 m² en piedra de granito y de estilo herreriano, con el sello de la austeridad de nuestros reyes de la Casa de Austria que quedó plasmada en todo el conjunto, durante los catorce años que duraron sus obras.

Felipe II, su impulsor, deseoso de seguir paso a paso los trabajos (incluso enfermo como estaba) era trasladado desde Madrid en una silla de mano (expuesta en el lugar), que, portada por lacayos, precisaban de innumerables paradas, a causa de la delicada salud del monarca.

Concluida la obra, vivió en el monasterio, entonces de los Jerónimos, como un monje más, hasta el resto de sus días. Cuando agravó su enfermedad, desde su propia cama, participaba de la Misa, a través de una ventana abierta al altar mayor de la Basílica.

Falleció a los 71 años, edad insólita en aquellos tiempos en que la esperanza de vida quedaba muy por debajo.

Se accede a las dependencias del palacio, por la Sala de Guardia, con comunicación directa al dormitorio real. En ella pueden admirarse numerosos retratos de familia, obra de Pantoja de la Cruz, Carreño y otros pintores de la época.





Próximo al dormitorio, desembocamos en el gran salón; sorprenden sus cinco puertas de marquetería prodigiosa, que parecen auténticas pinturas por sus matices, dibujos y colorido, realizadas con maderas de robles.

Variados bargueños ocupan la sala. Eran utilizados estos, para conservar los documentos importantes, que eran trasladados en los desplazamientos, merced a las asas laterales de las que disponían.

Después de pasar por distintas dependencias, nos encaminamos al llamado Panteón de Reyes, que, con un desnivel de once metros, se encuentra situado bajo el altar mayor. Una rica escalera nos conduce a la cripta, cuyos sarcófagos y muros de gran belleza están realizados en bronce dorado y mármol negro.

Felipe II no vio cumplido su gran deseo, puesto que su conclusión se prolongó por espacio de setenta años.

En este panteón descansan reyes y reinas consortes que dieron herederos reales. Previamente, los cadáveres deben esperar varios años en el llamado "puertero", para ser posteriormente introducidos en urnas definitivas.

Dos tumbas vacías están destinadas a D. Juan de Borbón y su esposa, padres de nuestro Rey Juan Carlos, quien, por expreso deseo, quiere que sus progenitores descansen en este lugar.

El Panteón de Infantes y reinas sin descendencia, construido en el siglo XIX, en mármol de Carrara, es igualmente utilizado para el precioso sepulcro de D. Juan de Austria, maravillosa ejecución de verdadera filigrana.

La llamada "Tarta funeraria", acoge con su forma redondeada, los restos de miembros reales, fallecidos a temprana edad, hecho sumamente corriente en épocas pasadas. El propio







Felipe II conoció a ocho hijos pero le sobrevivieron solo dos.

Volviendo desde aquí, nuevamente al palacio, en una de las salas, podemos mirar y admirar maravillosas obras de geniales pintores. En sus paredes cuelgan cuadros del Greco, Velázquez, Ribera, Tiziano, Carducco, que hacen las delicias tanto de personas expertas en arte, como de profanas, que quedamos asombradas con tanto realismo.

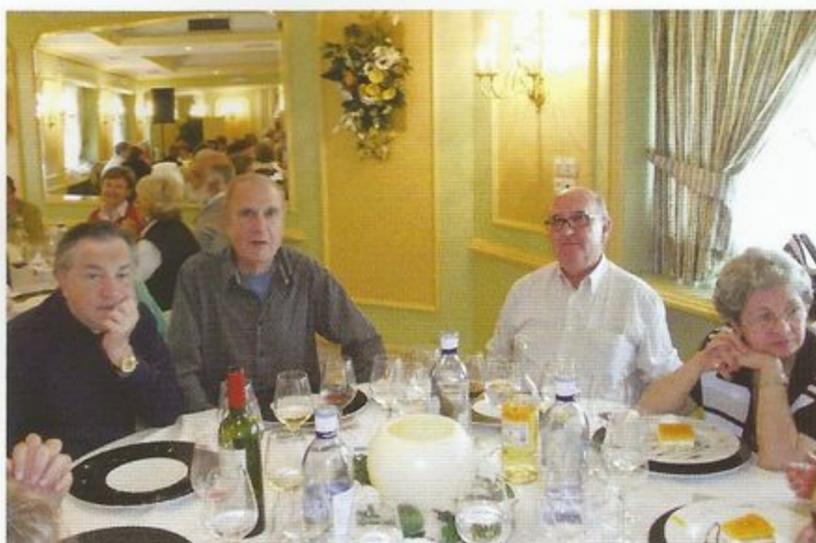
La Basílica, de grandes proporciones, exhibe en sus bóvedas preciosos frescos de gran colorido y belleza representando escenas bíblicas.

A su altar mayor, se accede por una gran escalinata, flanqueada por las estatuas orantes de Carlos V y Felipe II, acompañados de sus esposas, obra del escultor Pompeo Leoni, realizadas en bronce dorado.

Y, como despedida de cuantas maravillas atesora el monasterio, acabamos con la contemplación del Cristo Crucificado de Benvenuto Cellini, en mármol blanco, de una enorme plasticidad y belleza.

Y desde aquí, con un frío que, como fiel acompañante no nos abandonó durante el día, nos encaminamos a Guadarrama, al Restaurante "Miravalle", cuyo regente fue compañero de la Caja en Madrid, donde se celebraron la comida y el homenaje posterior a Elena Sanz Navas, de San Esteban de Gormaz, que excusó su asistencia, por motivos de salud y a Vicente Gracia Torralba de Madrid, que asistió muy bien acompañado por su nieta, todo amabilidad y simpatía, por la celebración de sus 80 cumpleaños.

En ésta ocasión se aprovechó, para dar la despedida a los componentes de la Junta Directiva, que después de 8 años finalizaban su mandato, siendo estos:





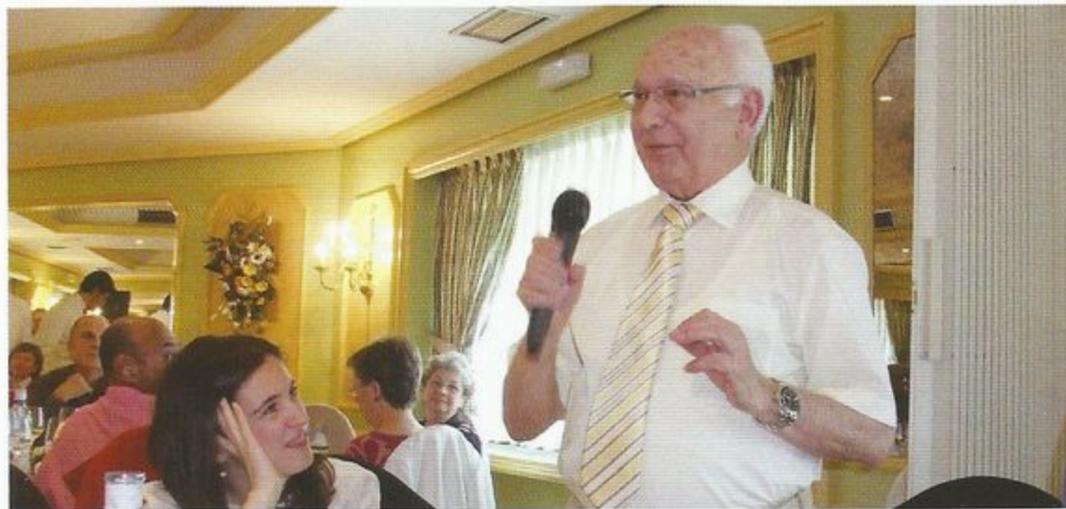
Homenajado Vicente Gracia y su nieta.

Homenajado y su nieta acompañados del Presidente y Vicepresidente de la Asociación.



Vicente recibiendo la Placa por sus 80 años del Presidente de la Asociación.

Ramo de flores para su nieta.



Palabras de agradecimiento del Homenajado.

Amable Martín García,
Tesorero de Salamanca.

Emilio Jesús Alonso Fagúndez, Secretario
de Zamora.

Carlos Javier Jiménez Prieto,
Vocal de Avila.

Isidoro del Amo Lazcano,
Vocal de Palencia.

Cándido Pérez Ortega,
Vocal de Soria.

Manuel Díez Calzada,
Vocal de Valladolid.



Placa a Isidoro del Amo, de Palencia.

Con discursos, obsequios, flores y buena camaradería, se finalizó esta jornada que congregó a unos 250 asistentes.

Emprendimos pronto el regreso, porque todos, aficionados o no, teníamos interés por estar en nuestras ciudades de origen, con tiempo suficiente para ver el partido de España en el Mundial de Sudáfrica.

Salud a todos y hasta la próxima.



Placa a Amable Martín, de Salamanca.

DANI SEBASTIÁN



Placa a Emilio J. Alonso, de Zamora.



Placa a Manuel Díez, de Valladolid.



Placa a Cándido Pérez, de Soria.



Homenajeado y Junta Directiva saliente con sus Placas.



VIAJE A GALICIA

Una de las excursiones primaverales programada por nuestra Asociación, se llevó a cabo por tierras gallegas, ocupándonos los días 31 de Mayo, 1, 2 y 3 de Junio, parte con el objetivo turístico de visitar sus bellos lugares de habitantes serviciales, melosos y hospitalarios, y la de presenciar in situ las celebraciones del Año Santo Jacobeo.

Después del normal alto en el camino para estirar las piernas y cubrir necesidades propias de un viaje medianamente largo, llegamos al hotel previsto, situado en la conocida playa de La Lanzada.

Una vez organizado más o menos el equipaje, nos dirigimos al cercano puerto del Grove, con la ilusión gastronómica de degustar una anunciada mariscada, a bordo de un barco acondicio-



nado para tal fin. A decir verdad, embarcamos con la idea de que la tal mariscada no pasaría de unos mejillones capturados en las cercanas bateas y algo más, pero ¡qué agradable sorpresa! Una surtida bandeja individual nos esperaba repleta de tales moluscos en amigable compañía de berberechos, nécoras, buey de mar, langostinos, cigalas... que no digamos como cayó en nuestros ansiosos estómagos, regado, ¡cómo no!, con Albariño y Ribeiro, los vinos de la tierra. Un dulce postre fue el remate final que nos dejó complacidos.

La gente, alegre y eufórica, celebró la fiesta con un animado karaoke, seguido de una muñeira y otros ritmos bailables, que, cerrados con una queimada, hizo acabar este primer día con satisfacción plena. Tras dos horas de travesía, volvimos al puerto y nos trasladamos al hotel.

Al día siguiente, gris, y a intervalos lluviosos, como es preceptivo en Galicia, nos encaminamos a Santiago de Compostela, y como





turistas y romeros, asistimos a la Misa del Peregrino, repleta de fieles, y al cumplimiento del ritual abrazo al Santo en su camarín.

El año jubilar se celebra cada año en que el 25 de julio, festividad de Santiago, coincide en domingo. El próximo se celebrará en el lejano 2021.

De regreso al hotel, visitamos, casi a vista panorámica, la ciudad de Pontevedra con típicas calles comerciales y bonitas iglesias: San Francisco, la Divina Pastora y la de Santa María.

La visita a La Toja, resultó una delicia para el cuerpo, así como al spa de baños termales y varias piscinas en un ambiente muy agradable y reconfortante. Por la tarde, parada en el monasterio de San Juan de Poio, joya del arte gallego del siglo XVII, con mezcla de gótico, renacimiento y barroco. El claustro, concluido en 1600, presenta una bella bóveda de crucería en que sus paredes, cubiertas de teselas, van marcando el Camino de Santiago, representando lo más característico y significativo de las provincias por donde pasan las rutas jacobitas.

El mayor tesoro del monasterio son los 120.000 volúmenes de los que consta la biblioteca.

En una de las capillas del templo la Virgen de Valvanera, patrona de la Rioja del siglo XVII y Santa Trahamunda,





(¡vaya nombrecito!), religiosa, abogada de la nostalgia y la morriña, que tan bien encajan en el carácter del pueblo gallego.

En el exterior del edificio monacal, se encuentra el mayor hórreo construido, con más de cien metros de fachada.

Combarro, población típica con calles estrechas, empedradas y construcciones de estilo muy peculiar. Sus mujeres, ante la proximidad del Corpus, recortaban ramas y flores para realizar con ellas alfombras vistosas (vimos fotos que lo atestiguaban), que confeccionan sobre el suelo en las calles, antes de la procesión de ese día.



Por la noche, ya en el hotel, nos ofrecieron una queimada con su correspondiente ritual de salmodia, mientras las llamas del recipiente se elevaban tras cada movimiento.

El viaje a Valença do Miño, lugar fronterizo y casi de visita obligada para realizar compras, sirvió para poder admirar el soberbio puente de Rande, colosal obra de ingeniería moderna a nivel mundial, por su gran longitud y altura sobre el río Miño.



Camino del Monte de Santa Tecla, atravesamos zonas de helechos, eucaliptos, chopos, y amén de otras variedades arbóreas con plantas tapizantes, cubriendo el suelo, de gran verdor y sensación de frescura. En el ascenso al monte, presenciamos el curioso espectáculo de tener bajo nuestros pies, nubes que nos impedían la visión de los lugares que habíamos pasado poco antes, mientras en su cima disfrutábamos de un espléndido sol. Posteriormente, despejado el cielo, pudimos contemplar desde la cima, el magnífico paisaje de la bonita desembocadura del río Miño.





Desde aquí, emprendimos nuestro viaje de regreso, no sin antes despedirnos de Galicia con una comida que, a los de tierra adentro, nos atrae y mucho: una mariscada la mar de abundante y variada, complementada con otras viandas, que sirvieron para traer en nuestro paladar el exquisito sabor de estos productos marítimos tan agradables.

Así concluyó otro viaje más, que acreditó la eficiencia de los organizadores.

Un saludo para todos.

DANI SEBASTIÁN



JUNTA DIRECTIVA

En la anterior Revista núm. 34 de Junio, se acompañaba la relación de la Composición de la JUNTA DIRECTIVA.

Como ya explicaba el Presidente de la Asociación, no hubo lugar a la celebración de las Elecciones aprobadas en la Asamblea General del 29 de marzo, al coincidir el número de vacantes a cubrir con las solicitudes presentadas.

En reunión de la Junta Directiva celebrada el 21 de Junio, se realizó el relevo de los Directivos que terminaban su mandato después de 8 años, dando entrada y composición a la nueva Junta Directiva y teniendo lugar la designación de cargos. Junta Directiva que tendrá que ser ratificada en la Asamblea General a celebrar el próximo año 2011, según establece el Artículo 14 de los Estatutos.

Fueron nombrados los siguientes cargos directivos:

Tesorero:	Domingo Hernández Vicente
Secretario:	Luis Sánchez Rodríguez
Vocal de Viajes:	Lorenzo Díaz Marcos
Vocal de Viajes:	Juan Alejandro Vicente García
Vocal de Actividades:	Filiberto Durán Delgado
Vocal por Avila:	Valeriano Hernández Hernández
Vocal por Palencia:	Miguel Angel Moreno Villa
Vocal por Soria:	José Luís Villanueva Rodrigo
Vocal por Valladolid:	Juan José Esteban Ordorica
Vocal por Zamora:	Manuel Delgado Posada

Continuando de la anterior Junta Directiva:

Presidente:	José Antonio Ferreira Villar
Vicepresidente	Manuel Prieto de la Fuente
Vocal por Cáceres:	Francisco Javier Martín Martín
Vocal por Madrid:	Jesús Ignacio Fernández Gómez

Vaya desde aquí (aunque ya se hizo el "Día del Asociado en El Escorial") el agradecimiento a los directivos que han cesado, por la labor realizada durante estos años y a los nuevos —y creemos que ese debe ser el compromiso ante nuestros Asociados— afrontar con ánimo las tareas a realizar y unidos para que la Asociación siga cumpliendo los fines y objetivos marcados.



Traspaso de poderes. Junta Directiva saliente y nueva.

LA AMISTAD

El "Día del Asociado", fue una magnífica jornada que este año ha tenido como marco El Escorial y Guadarrama.

Después de la visita al Monasterio, se celebró una comida de fraternidad, en un restaurante de la Sierra de Guadarrama, que servía para homenajear a los compañeros asociados que en este año cumplen los 80.

A los postres, uno de los asistentes observó que en una mesa, había un cura y se preguntaba que hacía allí un cura entre los jubilados y prejubilados de la Caja (debía ser la primera vez que venía a estas reuniones) y los compañeros le informaron que era un jubilado más, procedente de Caja Soria en la que había trabajado más de cincuenta años. Pues con 14 años ingresó en la misma y hasta los 65...

Precisamente tres meses antes de su jubilación, falleció su esposa en un accidente. Dios le llamó al sacerdocio y después de varios años de estudio, fue ordenado a los 72 años de edad, habiendo celebrado la Santa Misa en varias ocasiones en las fiestas de nuestra Asociación, de la que fue Presidente varios años. Tiene cinco hijas y ocho nietos.

Entonces el comensal se dirigió a la mesa donde estaba Don José Sotillos, para conocerlo personalmente y ofrecerle su amistad. Estrecharon sus manos y para futuras ocasiones seguro que se saludarán mutuamente.

Casi todos los asistentes conocen ya esta sencilla historia, pero la dejamos hoy aquí reflejada para aquellos que también se pudieron preguntar, que hacía allí un cura entre los jubilados...

Estas reuniones deben servirnos para estrechar más los lazos de amistad entre todos los prejubilados y jubilados de la Caja. Procedemos de diferentes provincias, algunos eran ya amigos de siempre, por ser compañeros de trabajo, pero otros pertenecíamos a diferentes Entidades integradas en Caja Duero, por ello sería interesante que en veces sucesivas cuando nos juntemos en un comedor, no busquemos rodearnos de nuestros compañeros de siempre, sino que nos distribuyamos, para así ir conociéndonos mejor y acrecentar nuestra amistad. Os lo digo por propia experiencia; este año al llegar a El Escorial me han saludado asociados de varios sitios con los cuales en años anteriores había compartido mesa.

PABLO DE GUZMÁN

Mi • de vista

Dicen los antitaurinos
que sufre el toro de lidia,
¡¡Es mentira!! Son la envidia
de sus parientes bovinos.

Jamás nacen en corrales
ni a los pocos días destetan,
ni tampoco los sujetan
con cadenas y bozales.

Antes de cumplir un año
a los bravos nunca matan,
a los mansos los rematan
tras un cebamiento extraño.

Si demuestra al ser toreado
bravura y nobleza fuerte,
seguro elude la muerte
y a ser padre vuelve al prado.

Estando en una pelea
no duelen los puñetazos,
ni los demás testarazos
que el contrario nos arrea.

Hemos de estar cual "Ecce Homo"
y al hombre que nos retira,
le gritaremos con ira
¡¡Déjame que me lo como!!

Algo así a los toros pasa
cuando un valiente los torea,
quieren ganarle la pelea
con su fuerza nada escasa.

Es sin dudar el coraje
la morfina para el dolor,
en los dotados de valor
al margen de su pelaje.

Cuando el torero es herido
y sangre cae en la arena,
prefiere seguir la faena
antes de ser atendido.

FRANCISCO JESÚS MARTÍN HERNÁNDEZ



MANTENGA A RAYA SU PRESION ARTERIAL

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

*La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias cuando el corazón está bombeando. Si tiene la tensión alta, significa que la sangre circula a una presión excesiva, pudiendo ocasionar daños severos al organismo. De hecho la hipertensión arterial (HTA) es el principal factor de riesgo de padecer dolencias cerebro vasculares, la primera causa de mortalidad en los países desarrollados. No debemos olvidar que el infarto agudo de miocardio, el ictus o la insuficiencia renal crónica son responsables de más de 12 millones de muertes anuales en todo el mundo. Como la mayoría de las personas que padecen hipertensión no tienen síntomas visibles y tampoco duele, se conoce a la enfermedad como **el asesino silencioso**. Para evitar que la hipertensión se convierta en un problema, mida su tensión arterial con frecuencia; lleve una dieta sana y equilibrada, baja en sal y rica en frutas, verduras, calcio y potasio; practique ejercicio y respete la medicación.*

Se habla de **hipertensión** cuando se detectan cifras de presión arterial por encima de un valor que, por consenso, se ha fijado en **140/90 mmHg** (milímetros de mercurio) En España más del 30 por ciento de los adultos padecen **hipertensión** arterial, una proporción que aumenta con la edad y llega a superar el 68 por ciento en la población mayor de 60 años. Pero lo realmente preocupante es que una de cada dos personas mayores de 50 años tiene la tensión alta y gran parte no lo sabe. Por ello se calcula que en España existen más de 10 millones de hipertensos, una cifra que asciende a 1.000 millones en todo el mundo.

La **hipertensión** hace que el corazón, para hacer frente al sobreesfuerzo de la sangre circulando a una presión excesiva, responda aumentando su masa muscular (hipertrofia ventricular izquierda). Pero ese incremento de la masa muscular acaba siendo perjudicial, porque no viene acompañado de un aumento equivalente del riego sanguíneo y puede producir:

- Insuficiencia coronaria y angina de pecho. Además, el músculo cardíaco se vuelve más irritable y se producen arritmias. Propicia también la arterioesclerosis (acúmulos de colesterol en las arterias) y las trombosis. En el peor de los casos, la hipertensión arterial puede reblandecer las paredes de la aorta y provocar su dilatación (aneurisma) o rotura.
- Cuando las arterias se vuelven rígidas y estrechas, el riego sanguíneo resulta insuficiente y provoca la aparición de infartos cerebrales (ictus o accidente vascular cerebral isquémico). La elevación de la presión arterial también puede causar la rotura de una arteria y ocasionar una hemorragia cerebral (ictus o accidente vascular cerebral hemorrágico).
- La **hipertensión** causa rigidez en las arterias que suministran la sangre a los riñones. Pero también perjudica al propio riñón, lo que puede desembocar en una insuficiencia renal, que incluso requiera diálisis.
- Si afecta a las arterias de las piernas causa dolor al caminar.
- Si daña a las arterias de la retina provoca alteraciones en la visión.
- En los hombres puede causar impotencia.

"Más del 70 por ciento de los pacientes que presentan enfermedad coronaria, cerebrovascular o arterial periférica son hipertensos", afirma la doctora Pilar Mazón, presidenta de la Sección de Hipertensos Arterial de la Sociedad Española de Cardiología (SEC). Como consecuencia del aumento de la prevalencia de la **hipertensión** arterial en relación a la edad, las complicaciones cardiovasculares son más frecuentes a medida que la población envejece. De hecho, "la mitad de los fallecimientos de origen cardiovascular a partir de los 50 años son atribuibles a la **hipertensión** arterial, cifra que aumenta después de los 60 años", señala la doctora Mazón.



En muy pocas ocasiones, los factores de riesgo cardiovascular se presentan de forma aislada. En este sentido, cobra especial importancia la coincidencia de determinados factores de riesgo, como en el caso de la coexistencia de diabetes e **hipertensión** arterial. "Como consecuencia, debe abordarse la hipertensión arterial desde una concepción multidisciplinar y una atención integral", matiza la doctora Mazón. Por todo ello, adquirir hábitos de vida saludables, Vigilar la alimentación y practicar ejercicio moderado ayudan a controlar la presión arterial. Vigile también la herencia genética y aquellas enfermedades que pudieran provocar el desarrollo de la **hipertensión**. Pero, como se trata de una dolencia silenciosa, es recomendable que acuda al médico para realizarse revisiones periódicas.

EL DIAGNÓSTICO

El diagnóstico se basa en un sencillo procedimiento de medición, con un aparato llamado popularmente tensiómetro; aunque en ocasiones son necesarias otras pruebas como el **holter de presión arterial**. En determinados casos, es recomendable completar el estudio con un análisis de laboratorio de sangre y orina, y un electrocardiograma.

Para controlar la tensión, puede acudir a la farmacia o a su médico. Pero también existen instrumentos que sirven para medir la presión arterial en su casa. Para utilizar el monitor anerode debe colocar primero un estetoscopio debajo del brazalete para, a continuación, inflarlo a mano con una pequeña bomba. Después, sólo tiene que leer el resultado observando las medidas que indica la aguja del reloj. Otra opción es el monitor digital, donde las medidas aparecen en la pantalla. Este tensiómetro, que muestra tanto el valor máximo como el mínimo, es más práctico y sencillo de utilizar, aunque es muy sensible a los movimientos.

Para que la medida obtenida sea correcta debe seguir una serie de recomendaciones:

- Como la presión arterial cambia a lo largo del día y de la noche, procure hacer la medición siempre.
- Busque una habitación o entorno tranquilo, sin ruidos ni interrupciones con una temperatura de 20-25° C.
- Debe estar relajado. No beba, coma, fume ni haga ejercicio físico la meda hora anterior.
- Relájese 5 minutos antes de la toma.
- Siéntese cómodamente con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, no cruce las piernas y quítese la ropa que pueda oprimirle el brazo.
- Si el tensiómetro es de brazo, coloque el manguito dos o tres centímetros por el encima del codo. Deje la palma de la mano boca arriba y el codo ligeramente flexionado a la altura del corazón.
- No hable durante la medición.
- Realice dos mediciones separadas al menos dos minutos y quédese con el resultado de la media de ambas.
- Apunte los valores obtenidos para informar a su médico, en el caso de que se haya hecho la medición en una farmacia o es su casa.

Para más información puedes consultar en: Sociedad Española de Cardiología y Fundación Española del Corazón: www.secardiologia.es.

Y en Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial: www.seh-lelha.org.

EL CORO CALIENTA MOTORES

También en verano, porque no aguantan tanto tiempo sin estar juntos, y ya por tradición, se reúnen los cantores.

Por tercer año consecutivo nos acercamos a Puente de Congosto, esta vez en autocar, para pasar un bonito día de convivencia.

En el camino recogimos a Martín y Mari-Paz, que, ya impacientes, nos esperaban en Santibáñez.

Como el viaje había sido muy "largo", lo primero a realizar era recuperar energías.

Así empezamos, con un cafelito, y las riquísimas roscas con que Mari-Paz nos obsequió. Conviene decir que al café nos invitó el amigo César con motivo de su 18 cumpleaños. ¡Qué joven es, y como se conserva el chaval!

La cultura no podía faltar y aprovechamos esta visita para acercarnos a ver el remozado castillo. Solo fue posible ver exteriores ya que estaba cerrado. Parece ser que solamente se puede visitar cuando hay algún acontecimiento de hostelería.

Lo que sí pudimos ver, a pesar de que la encontramos cerrada, fue la Iglesia. Martín y sus buenas relaciones hicieron posible que nos enseñaran este monumento.

Con una visita al pueblo nos acercamos al vado para dos cosas; unos a darse un baño en el río y otros para ir tomando posiciones en la barra para tomar unos pinchos. Así se fue haciendo la hora y una extraordinaria paella apareció al lado de nuestra mesa, que fue "devorada" por los comensales con gran regocijo. (No puedo menos que felicitar a los cocineros del bar, que además, durante todo el día nos obsequiaron con un trato estupendo). Después de la succulenta comida se organizaron sendas partidas de tute, mus, hand-remy etc..., y que ganaron ¡como no!, los mejores. Otros aprovecharon este tiempo para dar un paseo a la orilla del río.

Para despedir la tarde, con productos de la tierra, preparamos una meriendita rica, rica, rica. Ya, y con nostalgia, llegamos a la hora de marchar, eso sí, con el convencimiento de haber pasado un gran día de excursión.

LUIS SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

CONSIDERACIONES

- La música limpia el alma del polvo cotidiano, trata de escucharla por lo menos al final del día, así disfrutarás de un dulce sueño.
- Los demás podrán dudar de tus palabras, pero con seguridad creerán en tus acciones.
- La valentía no es el roble majestuoso que ve ir y venir las tormentas, es el frágil botón de una flor que se abre en la nieve.
- Sé lo que quieras ser.
Ve donde quieras ir.
Sueña y vive.
- La madurez es aquella edad en que uno ya no se deja engañar por si mismo.
- No dejes de reír al envejecer.
Envejeces al dejar de reír.
- Recuerda que la felicidad se encuentra a lo largo del camino, no al final de la ruta.
- Si piensas que todos están en tú contra, recuerda que los aviones se elevan en contra del viento.
- Se comprensivo con el joven.
Comprensivo con el anciano.
Agradable con el oponente.
Y tolerante con los que no piensan igual que tú.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



TOCA REIR

¿Qué ha perdido Vd. las gafas?

- ¿Que ha perdido Vd. las gafas? Pues búsquelas.
- No puedo, hasta que no las encuentre.

¿En tu casa rezáis antes de comer?

- ¡Oye! ¿En tu casa rezáis antes de comer?
- ¡No! Si mi madre guisa muy bien.

¿Y como conocen el grado de locura de los enfermos?

- En el manicomio, de visita, pregunta uno de los visitantes:
- ¿Y como conocen el grado de locura de los enfermos?
- Muy sencillo, nosotros dejamos al enfermo solo, en una habitación con una bañera llena de agua, un cubo, un vaso y una cuchara.
- ¿Y los que están normales la vacían con el cubo?
- No, los que están normales quitan el tapón de la bañera.

¿Qué, café, cerveza? Una ambulancia

El acomodador del cine observa a un señor que está repantigado en las butacas, los pies estirados, los brazos abiertos...

- ¿Qué, se encuentra a gusto? ¿Le traigo un café, una cerveza...?
- Lo que quiero es una ambulancia, que me he caído del palco.

Debían apreciarse mucho, ¿No?

Está uno llorando en el velatorio de un compañero de trabajo y le dice la viuda:

- Debían apreciarse Vds. mucho ¿No?
- Sí señora, y prueba de ello es que sus últimas palabras fueron para mí.
- ¡Ah sí! Y ¿Qué le dijo?
- ¡Julián! ¡No muevas el andamio! ¡Coño!

Moros en la costa

Estaba un matrimonio en la cama, las doce de la noche, suena el teléfono y lo descolgó el marido:

- Dígame. No sé, llame Vd. al servicio de costas, pues no sé el número, lo siento.
- Cuelga el teléfono y pregunta la señora:
- ¿Quién era? ¿Qué quería?
- Nada, era un señor que preguntaba que si había moros en la costa.

Hacer zanjas que va a atacar el enemigo

En la guerra, dice el capitán:

- Venga ¡Todos a hacer zanjas, que va a atacar el enemigo!
- Mi capitán, y ¿Porqué no atacamos nosotros y que haga zanjas el enemigo?

León cristiano.

De caza por la selva sale un león, agarra el rifle, apunta y nota que se le ha encasquillado, lo tira y dice:

- Estoy muerto.
- Entonces el león llega a su lado y se arrodilla.
- Vaya, me ha tocado el único león cristiano de toda la selva.
- El león se presigna y dice:
- Gracias Señor por los alimentos que vamos a recibir.

LEOPOLDO GARCÍA MATEOS



LA CUENTA DEL HOSPITAL

Un hombre fue llevado de emergencia a un hospital administrado por monjas, donde lo operaron de corazón.

Después de la operación, el hombre se despertó y una monjita estaba a su lado.

"Señor Pérez, la operación fue un éxito. Sin embargo, necesitamos saber cómo piensa pagar la cuenta del hospital. ¿Tiene usted seguro de gastos médicos?"

"No."

"¿Puede pagar en efectivo?"

"Me temo que no, hermana."

"Entonces, ¿tiene usted parientes cercanos?"

"Sólo mi hermana, pero es una monja solterona sin un centavo".

"Disculpe que le corrija..., las monjas no son solteras; ellas están casadas con Dios."

"¡Magnífico!!! Por favor envíele la cuenta a mi cuñado..."

Y ASI NACIO EL: "QUE DIOS TE LO PAGUE".

¿POR QUÉ? ¿POR QUÉ? ¿POR QUÉ?

¿Por qué el pan de molde es cuadrado, si el chope, salami, mortadela... son redondos?

¿Quién tiene la culpa de esto, los tranchetes?

¿Por qué en las películas de miedo siempre aparece una puerta cerrada de la que sale mucha luz por las rendijas? ¿Qué hacen los espíritus ahí detrás, fotocopias?

¿Por qué cuando yo compré el piso, a mí no me dieron la canica que tienen todos los demás vecinos (pero todos) y que se les cae o la echan a rodar a partir de las doce la noche?

¿Por qué cuando llegamos a lo alto de una montaña nos ponemos las manos en la cadera?

¿Por qué abrimos la boca cada vez que miramos al techo? Eso, eso, mira.

¿Por qué si nunca usamos las páginas amarillas, cuando las ves en el portal te pones contentísimo y, de hecho, piensas en cogerlas todas?

¿Por qué cuando nos sonamos los mocos abrimos el pañuelo y miramos lo que hemos echado?

¿Qué esperamos encontrar? ¿Berberechos?

¿Por qué cuando nos cuelgan el teléfono nos quedamos mirándolo como si el teléfono tuviera la culpa?

¿Por qué cuando nos llaman al móvil sentimos la necesidad irrefrenable de ponernos a andar de un lado a otro?

¿Por qué cuando echamos una carta al buzón no podemos evitar mirar por la ranura e investigar qué hay dentro? ¿Qué esperamos encontrar? ¿Un cartero enano?

¿Por qué nos da tanta vergüenza quedarnos en calcetines cuando vamos a una zapatería?

¿Por qué en cuanto nos traen el calzado que hemos pedido nos lo ponemos a toda leche?

¿Por qué hay tanta gente que cuando come un helado de cucurucho, a la mitad, muerde el piquito de abajo? Si saben que por ahí les va a chorrear!!!

¿Por qué cuando alguien se va a poner gotitas en los ojos abre la boca de esa manera tan extraña? ¡Es colirio, no tequila!!!

¿Por qué cuando cogemos una caja de medicamentos, por muchas vueltas que le demos, siempre la abrimos por el lado que no es y aparece el prospecto, ahí, doblado?

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



EL REFRANERO DE CASTILLA Y LEÓN

Feliciano Alonso Martín, con el patrocinio de la Junta de Castilla y León, y con la colaboración de Caja Duero y de personas de distintas localidades de toda la Comunidad, ha realizado un extenso muestrario de refranes relacionados con la Geografía, pueblos y ciudades de Castilla y León, muchos de ellos recogidos de viva voz, de personas y que no figuran documentados.

Pido perdón en nombre del refranero a los naturales de estas comarcas o localidades no muy bien consideradas y que no se den por aludidos. Estoy seguro que sabrán comprenderlo.

EL DUERO

Agua de Duero, caldo de pollo. Bebe del Duero por turbio que vaya.

El Duero lleva la fama y Pisuegra la da el agua.

Soy Duero que todas las aguas bebo, menos del Adaja que me ataja.

CASTILLA

A cuenta de los gitanos, hurtan muchos castellanos.

¡Caray con los castellanos, que al frío lo llaman fresco!

Carnero castellano, vaca gallega y arroz valenciano.

Castellano que ayuna, al pan del día siguiente se la jura.

Cuando Guara quiere capa y Moncayo chapirón, buen año para Castilla y mejor para Aragón.

Ebro, traidor, que naces en Castilla y riegas Aragón. (Cuando Cantabria era de Castilla)

Quien de Castilla señor quiera ser, en Olmedo y en Arévalo su parte han de tener.

SIERRA DE GREDOS

Al serrano, no le hagas mal porque es cristiano, ni bien porque es villano.

Serrano y cochino invernizo, el diablo los hizo y Dios no los quiso.

ÁVILA

Ávila de los grandes fueros, ¿Dónde están tus caballeros?

FONTÍVEROS

Al entrar en Fontiveros, lo primero que se ve, es el silo muy bien hecho y la Iglesia más que él.

LANGA

Para cantar Villanueva; para bailar, Sinlabajos; para guapos los de Langa y para feos los de Magazos.

Langa tiene cuatro cosas que no tiene el mundo entero: tiene iglesia, tiene plaza y tiene un Pradillo bello; y una fuente en Valtodano que no tiene ningún pueblo.

MADRIGAL DE LAS ALTAS TORRES

Madrigal, Madrigal, mucha chicha y poco pan; las mujeres a la puerta y las camas sin levantar.

PIEDRAHITA

Cuando en Piedrahita sale el sol, beodos están en el Mirón; más a la noche, todos uno son.

BURGOS

Al andaluz, hacedle la cruz; al cordobés, hacedle tres; al sevillano, con toda la mano y al burgalés, con el envés.

En Burgos hay dos estaciones: el invierno y la estación del tren.

ARANDA DE DUERO

El arandino se lava con vino, lo lleva de camino y lo bebe de continuo.

GUMIEL DE HIZÁN

De Gumiel, ni ella ni él; y si es de Hizán, ni aun el pan...

MEDINA DE POMAR

Bonita población, que duermen en el suelo por no tener colchón.

VILLANUEVA DE ARGAÑO

El pueblo de las tres mentiras, porque ni es villa, ni es nueva ni es de Argaño.

LEÓN

EL BIERZO

Cuando el aire viene de Astorga, pastorcillo a las andorgas; cuando el aire viene de Ancares, pastorcillo a los corrales.

LA MARAGATERÍA

Un maragato sin mulo, no es maragato.

ASTORGA

El pan de Astorga, mucho en la mano y poco en la andorga.

BENAVIDES DE ÓRBIGO

Benavides es del Conde; La Bañeza del Marqués; Hospital de la Encomienda y Santa María del Rey.

CACABELOS

El vino de Cacabelos hace cantar a los viejos y el de Heljas, que calienta las orejas.

LEÓN

Si no te gusta León, ahí tienes la estación.



La compostelana rica; hermosa la leonina; fuerte la salmantina.

Amigo de León, tuyo sea, mío *non*.

SAHAGÚN

Cortiancha y rabiseca de pun, como espada de Sahagún.

SACEDA

Saceda, Noceda, Castrillo y Marrubio; cuatro lugares que Cristo no anduvo.

TORENO

Si vas a Toreno, guarda la alforja y el perro; si vas a Librán, guarda la alforja y el pan.

VALDERAS

Si vas a Valderas, por tu capa donde la veas; que vendrán los de Villamañán y te la quitarán.

VILLAFRANCA DEL BIERZO

Villafranca, gente franca; Columbianos, los marranos; Fuentesnuevas, los raneros; La Válgoma, pellejeros; los de El Cueto, cutarelos; los de Cabañas, cucheiros.

PALENCIA

VALLE DE CERRATO

Con gente de Cerrato, ni hablar un rato.
La mujer, la miel y el gato de Cerrato.

ALTO CARRIÓN

Niebla en el Carrión, agua, frío o sol.

ARCONADA

A Arconada, le quitas el arco y se queda en nada.

BECERRIL DE CAMPOS

Becerril, Paredes y Fuentes de Nava; los mozos más brutos que hay en España.

DUEÑAS

De Dueñas al Rebollar tres cosas has de topar; o fraile o mula rucia o mujer de lupanar.

LOMAS

Si vas a Lomas, lleva pan que comas, agua que bebas y cama en que duermas, y a Lomas no vuelvas.

Si vas a Lomas, no laves pan que comer, ni cama en que dormir, ni vino que beber. Allí te darán y a Lomas quedarás con ganas de volver.

OTERO DE GUARDO

¡Esta es más gorda que la del pastor de Otero!
Cuentan que un pastor de este pueblo que fue a Extremadura con el ganado, al pasársele el día de echar una carta para su mujer, con intención de que la cogiese

más pronto, fue el mismo a llevársela, se la echó por la ventana y se volvió a Extremadura tan fresco.

PAREDES DE NAVA

En Paredes de Nava, quien no lleva sogas no trae agua.

PERNÍA

Los de Pernía, ni en tu casa, ni en la mía.

REVENGA

Los de Revenga, mucho fardel y poca merienda.

VEGA DE BUR

Si vas a Vega, lleva pan en la talega; hallarás quien te lo coma, más no quien te diga: toma.

SALAMANCA

LA ARMUÑA

Armuñés, mala res.

Armuñés es y se deja ahorcar, su cuenta le tendrá.

El Armuñés, tiene siete chalecos, y el último no se lo enseña, ni a Dios.

LA SIERRA

¡Serrano, que se te ajorca el mulo!

Si se ajorca que se ajorque; lo tenía que vender.

LOS MONTALVOS

Cuando sopla del Montalvo, se echa la anguarina el charro.

ALBA DE TORMES

Alba de Tormes; mala de camas, peor de mesones.

Esconder las gallinas, que vienen los de Alba.

LA ALBERCA

Quien en La Alberca rico quiera ser, en cabras y abejas a de entender.

BÉJAR

Ni mozo bejarano ni palo de avellano.

BERGANCIANO

Dicen los de Villaseco de los Reyes; Estaros, estaros, que los de Berganciano ya están sembrando las cortinas.

Si al salir el sol, salen las mozas de Berganciano con la falda *colorá*, el agua no faltará.

BRINCONES

En el cielo manda Dios, en la Tierra, los gitanos; y en el pueblo de Brincones, el alcalde y el secretario.

CANTALAPIEDRA

En Cantalapedra y Cantalpino, canta la vieja con el buen vino.



CANTARACILLO

El Cura de Cantaracillo, primero fue toro; después, novillo.

CIPÉREZ

Si te quieres casar, a Cipérez o a El Villar; y lo más seguro, al Cubo de Don Sancho; y si llegas tarde a Buenamadre.

CIUDAD RODRIGO

En Ciudad Rodrigo, damas; en Cáceres, caballeros y en Plasencia, dineros.

ESCURIAL DE LA SIERRA

Si quieres echarte novia en el pueblo de Escorial, allí tengo yo un criadero que lo quiero entresacar.

LEDESMA

Los hidalgos de Ledesma, el candil seco y de lana la mecha.

El buey ledesmino; o muy malo, muy malo; o muy fino muy fino. Los gatos son de Ledesma y los ladrones finos de Vitigudino.

MONLERAS

Esos campos de Monleras, que son campos sin ventura; donde berrean los corderos; las ovejas, no; ninguna. Monleras, poco trigo y grandes eras.

PEÑARANDA DE BRACAMONTE

A los de Peñaranda, míralos y anda. El que no dice *gayo, gayina, poyo, poyino, boteya, boteyín*, no es peñarandín.

SALAMANCA

El que quiera saber, que vaya a Salamanca. En Salamanca estuviste, de Salamanca volviste y tan asno te estás como te fuiste. Lo que Naturaleza no da, Salamanca no lo presta. En Salamanca, los dones, el toro de la puente los quita y los pone. Media casa y media plaza; media iglesia, media puente y media gente; en Salamanca es excelente.

SARDÓN DE LOS FRAILES

Campanitas de Sardón, quien las toca suyas son.

SOBRADILLO

A San Sebastián le hemos puesto rosas; así que quítanos la peste y mándala a Hinojosa.

VITIGUDINO

El buen garbanzo y el buen ladrón, de Fuentesauco son; pero son más finos los de Vitigudino.

SEGOVIA

ARAGONESES

Aragoneses, malos peces; Paradinas, pocas sandías y Ortigosa, ninguna cosa.

COCA

Vino de Coca, quien lo bebe, luego trota.

HONTORIA

Caballo de Hontoria y mujer de Revenga, a mi casa no vengan.

MATABUENA

De Matabuena, ni vaca mala ni mujer buena.

PEDRAZA

En Aranda venden jarros; en Turégano, piñones; y en el pueblo de Pedraza, las sandías y melones.

SEGOVIA

En Segovia casó un Vivanco que era tuerto, cojo y manco.

SORIA

ALMAZÁN

En Almazán, cien azotes dan por un pan; y si es caliente, ciento veinte.

CALATAÑAZOR

En Calatañazor, Almanzor perdió el tambor.

CIDONES

En Cidones, ni mujer ni mula tomes; y en Griñón, ni mujer, ni mula ni lechón.

NOVIALES

En Noviales llevan en el chaleco botones sin ojales.

VALLADOLID

TIERRA DE CAMPOS

No compres mula en Orense; ni en Rioseco compres paño; ni mujer en Villalón; ni amigos en Villalpando. La mula te saldrá falsa; el paño te saldrá malo; la mujer no será buena y los amigos contrarios.

RÍO PISUERGA

Arlanza y Arlanzón; Pisuega y Carrión; en la puente de Simancas, juntos son.

ALAEJOS

Los paños franceses no abrigan lo medio, que una santa bota de lo de Alaejos. Vino de Alaejos, bueno para mozos y mejor para viejos. Alaejos, que las torres se ven de lejos.

MEDINA DEL CAMPO

Cuando vieres mujer medinesa, mete a tu marido detrás de la artesa. Forastero: ¿Qué quieres ver en Medina? - A doña Estefanía, el reloj, la plaza y a Quintanilla.



PEÑAFIEL

Buen castillo es el de Peñafiel si no tuviera a ojo el de Curiel.

Tres cosas tiene Peñafiel que no las tiene La Habana: el castillo, las bodegas y las cuatro fuentes sin agua.

RUEDA

Vino de Rueda, bébalo el que pueda; y déme de él si algo le queda.

SAN VICENTE DEL PALACIO

El pueblo de San Vicente es famoso por sus flores; pero al pasar las ovejas no se notan sus olores.

LA SECA

La música de La Seca se compone de borrachos; unos andan para arriba y otros andan para abajo.

VALLADOLID

Dejarlo caer, que así hacen en Valladolid cuando llueve. Tres son en Valladolid los amos; Dios, el Pisuega y Gamazo.

Val de Olid, Val de Olid: ¡Cuánto perdido hay en ti! De Madrid, los extremos, de Valladolid, los medios. Si el mundo fuera huevo, Valladolid sería la yema.

VILLALÓN DE CAMPOS

Allá en Villalón, por no trabajar, andaba la gaita por todo el lugar.

Amigo de Villalón, tuyo sea mío no.

De Candelario chorizo; de Vich, buen salchichón y rico queso de Villalón.

WAMBA

Pan de Wamba, molletes de Zaratán, ajos de Curiel, queso de Peñafiel y de Cerrato la miel. Vamos a Wamba, que se casa el cura.

ZARATÁN

A falta de pan, buenas son tortas de Zaratán.

Dicen los tontos de Zaratán, que la torta no es pan.

ZAMORA

CAMPO DE ALISTE

Si ves a un alistiano, vigílate la mano.

TIERRA DE SAYAGO

Al sayagués, ni le quietes ni le des.

Cuando el sayagués come gallina, o malo el Sayagués o mala la gallina.

LA GUARENA

Los habitantes de la Guareña, son gente risueña.

AYOO DE VIDRIALES

Si vas a AYO, lleva merienda, por si o por no.
"La merienda y la casaca, nunca la dejes en casa."

BENAVENTE

Benavente, buena villa y mala gente.

El que lo dijo miente; si buena es la villa, mejor es la gente. Si se arrastra en seco la boira por la Sierra de Panillo, vendé los bueyes y cómprate trigo.

BENEGILES

Los de Benegiles empinan bien los barriles.

COLINAS DE TRASMONTE

Si la nube viene de Aguilar de Tera, a emparvar; y si es de Navianos de Valverde, a dos manos.

CORESES

A Coreses pocas veces; a casa del cura, ninguna y a casa del sacristán, no pisar.

FUENTESAÚCO

El buen garbanzo y el buen ladrón, de Fuentesauco son.

LA HINIESTA

La Virgen de la Concha sube la Cuesta, a visitar a su amiga, la de La Hiniesta.

MORALES DEL VINO

¡Cuántos hay en Zamora que van al Cristo; y cuántos en Morales que no lo han visto!

PELEAS DE ABAJO

En Peleas, pon tu capa donde la veas. La veas o no la veas, no te fíes de los de Peleas.

TORO

De Toro a Zamora, cinco leguas son. Cinco por allende, cinco por aquende, cinco por el vado y cinco por el puente.

Tres cosas sin ser de plata hacen a Toro inmortal; la Vega, la Colegiata y la guinda garrafal.

Vino de Toro, es oro, más prieto como un moro.

O vivo o muerto a los bollos (tabernas) del hito.

ZAMORA

Bien está San Pedro en Roma y San Alfonso en Zamora.

No se ganó Zamora en una hora; ni Sevilla en un día.

De una parte me cerca el Duero y de otra Peña Tajada; no sé que me haga.

Todos duermen en Zamora. Váyase a Reviche.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



LOTERIA DE NAVIDAD

Siguiendo con la costumbre anual, la Asociación ha cogido Lotería de Navidad para el sorteo de este año cuyo número es el siguiente:

36.382

Dicha participación la recibís junto con la revista, núm. 35.-SUERTE

NOTAS INFORMATIVAS

Tomar nota del número que figura en el ángulo inferior izquierdo de la etiqueta del sobre que se adjunta con la Revista.

Dicho número es el que te corresponde como ASOCIADO / A, del día en que te diste de alta en la Asociación. Guárdalo para posibles sorteos.

* * *

Por parte de los Vocales coordinadores de los Viajes de la Asociación, se indica que enviéis vuestras sugerencias de posibles Viajes a realizar, de 1 o de varios días, bien, porque ya los habéis realizado, y os han gustado, o porque desearíais que estos se efectuaran.

El correo al que tenéis que dirigiros con vuestras indicaciones es:

asojubidueroviajes@gmail.com

NOTA NECROLÓGICA

En estos momentos, con la Revista preparada para entrar en la Imprenta, acabamos de recibir la triste noticia del fallecimiento de nuestro, compañero, amigo y Asociado FRANCISCO BARBERO SALINERO, para todos los que lo conocimos, PACO.

Durante algunos años formó parte de la Junta Directiva de la Asociación, realizando una gran labor en ella.

Vaya desde estas páginas de la Revista, en la que él tanto colaboró, nuestro sentimiento y recuerdo. Y para Espe y sus hijos, nuestro apoyo sincero y el de toda la familia de la Asociación.

JUNTA DIRECTIVA





Tarifas año 2011

TIPOS	BAJA		MEDIA		ALTA	
	ADULTOS	NIÑOS	ADULTOS	NIÑOS	ADULTOS	NIÑOS
Hab. doble V/piscina (2P) comunic. V/piscina (2B+2B)	39,5	31	46,5	35,5	56	44
Hab. doble V/Atalaya (2A) comunic. V/parque (2V+2V)	38,5	31	45	35,5	53,5	44
Hab. doble V/ mar	41	31	48	35,5	58	44
Hab. cuatro camas y un baño (4c)*	37,5	31	43,5	35,5	52,5	44
Cama supletoria	35,5	26,5	40,5	30,5	49,5	37,5
Suplemento individual	18		20		25	
Cuna sin pensión	3,5		3,5		4	
Empleado jubilado caja accionista	34,5		39			

* Precios por persona y día en pensión completa.

* Áticos Arunda (10% incremento s/precio tarifa).

* Niños de 2 a 9 años inclusive.

10% Dto. para empleados cajas accionistas en sus reservas.

Grupos (+25 personas)	34	36	
Grupos (Supl. individual)	13	13	

Precios por persona y día en pensión completa.

TURNOS TEMPORADA 2011

TURNO N°	ENTRADA	SALIDA	
4 (7 noches)	24-febrero	03-marzo	T. BAJA
5 (14 noches)	03-marzo	17-marzo	T. BAJA
6 (15 noches)	17-marzo	01-abril	T. BAJA
7 (15 noches)	01-abril	16-abril	T. BAJA
8 (Semana Santa)*	16-abril	01-mayo	T. MEDIA solo reservas DE LUNES A DOMINGO SANTO
9 (15 noches)	01-mayo	16-mayo	T. BAJA
10 (15 noches)	16-mayo	31-mayo	T. BAJA
11 (15 noches)	31-mayo	15-junio	T. MEDIA
12 (16 noches)	15-junio	30-junio	T. MEDIA
13 (15 noches)	30-junio	15-julio	T. ALTA
14 (16 noches)	15-julio	31-julio	T. ALTA
15 (16 noches)	31-julio	16-agosto	T. ALTA
16 (16 noches)	16-agosto	01-septiembre	T. ALTA
17 (16 noches)	01-septiembre	17-septiembre	T. MEDIA
18 (16 noches)	17-septiembre	03-octubre	T. MEDIA
19 (16 noches)	03-octubre	19-octubre	T. MEDIA
20 (16 noches)	19-octubre	04-noviembre	T. BAJA
21 (16 noches)	04-noviembre	06-diciembre	T. BAJA
22 (16 noches)	6-diciembre	22-diciembre	T. BAJA

* Importante: No es obligatorio reservar turnos completos, consultar disponibilidad para estancias inferiores a estas fechas, días sueltos, fines de semana, puentes, etc.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

ISDABE - Ctra. Cádiz-Málaga, Km. 168,5 - 29688 Estepona (Málaga)
Tel. 952883977 - Fax 952884036 - reservas@isdabe.com - www.isdabe.com



Llámallo compartir Llámanos futuro

Caja España y Caja Duero hemos dicho sí a crear juntas un gran futuro.
Nace una nueva Caja, abierta a todos, en la que sumamos nuestras fuerzas para ofrecerte cada día el mejor servicio.

Caja España 

Caja Duero 