



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

Número 39

Marzo 2012



Asociados de Salamanca haciendo senderismo en la Sierra de Francia

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

Portada:

Asociados de Salamanca haciendo senderismo en la Sierra de Francia

Foto portada:

Santos Martín González

Coordinación y redacción:

Manuel Prieto de la Fuente

Imprime: Gráficas Valle, S.L.

Colaboraciones:

Ángel Albillo
Argimiro Salvador Ullán
Emilio Jesús Alonso
Enrique Jiménez
Francisco Jesús Martín
José Antonio Ferreira Villar
José Luis Villanueva
Leopoldo Santos
Luis Sánchez Rodríguez
Nicolás Díaz
Manuel Prieto de la Fuente
María del Rosario Manso Huerta
Sixto Martín
Valeriano Hernández

Fotografías:

Manuel Prieto de la Fuente
Santos Martín González
Vocales en provincias

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

Sumario

•Presentación	Pág. 2
•Viaje a Oporto	Págs. 3-5
•Excursión a Madrid. Museo Naval y noche de teatro	Págs. 6-9
•Celebrando la Navidad	Págs. 10-20
•Bodas de Oro en el Coro	Págs. 21-22
•La navidad es amor y si es compartido mejor	Pág. 23
•Inauguración temporada Senderismo	Págs. 24-25
•COLABORACIONES:	
•Cuando funciona la mecánica humana	Pág. 26
•Nutrición	Págs. 26-27
•Mi • de vista	Pág. 28
•¡¡In memoriam!!	Pág. 28
•Toca reir	Pág. 29
•Lotería de Navidad	Pág. 28
•Recetas de cocina	Pág. 30
•Nota informativa y Nota Necrológica	Pág. 30
•Siete Villas	Pág. 31

PRESENTACIÓN



Es este un año más en que por estas fechas me corresponde hacer la presentación del primer número de nuestra revista del ejercicio de 2012, después de haber pasado por un montón de acontecimientos que directa o indirectamente nos siguen afectando, pues queramos o no estamos inmersos en una época conflictiva y difícil en la que nadie sabe a ciencia cierta hacia dónde caminamos. No obstante y personalmente me siento optimista y pienso que al final del túnel siempre aparece la luz.

Una de las preocupaciones de los que dirigimos la Asociación ha sido la evolución y fusión de nuestra Caja, hoy ya convertida en Banco, y a la espera de un final esperanzador hemos tratado de comunicar a nuestros compañeros cuantas noticias hemos ido teniendo. La crisis generalizada que padecemos a todos los niveles también ha hecho mella en nuestra economía por lo que nuestra Junta Directiva ha tomado y sigue tomando una serie de decisiones encaminadas a enfrentar nuestro futuro de la mejor forma posible.

La decisión de reunir en un solo día la Asamblea General y el Día del Asociado para celebrarla en un complejo hotelero de nuestra Sierra de Salamanca dentro de un programa de ocio de tres días nos pareció una salida muy sugerente no solo para fomentar más aún la convivencia entre nosotros sino para encontrar una forma de ahorro de cara a los presupuestos del presente ejercicio. Pero al no contar con un mínimo de asistentes tal y como nos proponía el complejo turístico de La Alberca ha habido necesidad de replantear nuevamente estas celebraciones en la forma que ya conocéis todos a través de la correspondencia que habéis recibido últimamente.

En otro orden de cosas y en relación a las disposiciones que nuestro Banco adoptó a finales del pasado año en los temas archiconocidos por todos de la Cesta, el Seguro Medico, etc. también hemos procurado estar informando y facilitando a quien lo ha necesitado las medidas que se podían utilizar para resolver los problemas que se plantearon y que aun están pendientes de solución. Independientemente de estos temas seguimos a la espera de la ayuda económica que año tras año nos viene facilitando, para nosotros, nuestra Caja.

Como en otras ocasiones quiero hacer desde estas líneas un cariñoso recuerdo a nuestro compañero José Hernández Prieto que falleció en Ávila el pasado mes de febrero, enviando a su familia nuestro más sincero pésame.

Este año será también un año de Elecciones parciales en nuestra Asociación y que se celebrarán en los próximos meses una vez que la Asamblea fije las fechas de éstas, y para el que os escribe se cumple el mandato de los cuatro años para el cargo de Presidente para el que fui elegido. Para mi ha sido una experiencia muy entrañable en todos los aspectos y he procurado ejercer la presidencia lo mejor posible contando siempre con la ayuda y el apoyo inestimable de unos compañeros en la Junta Directiva que siempre me han facilitado la tarea en todo momento y a los que quiero desde estas líneas darles las gracias mas efusivas, animándoles a que continúen manteniendo la unión que ahora existe y dar a todos lo mejor de cada cual. Solo así conseguiremos una Asociación cada vez más fuerte y unida de cara al futuro. De verdad, muchas gracias a todos y os animo para que aquel que piense en presentarse a cualquiera de los cargos cesantes lo haga en la seguridad de que será para él una experiencia difícil de olvidar.

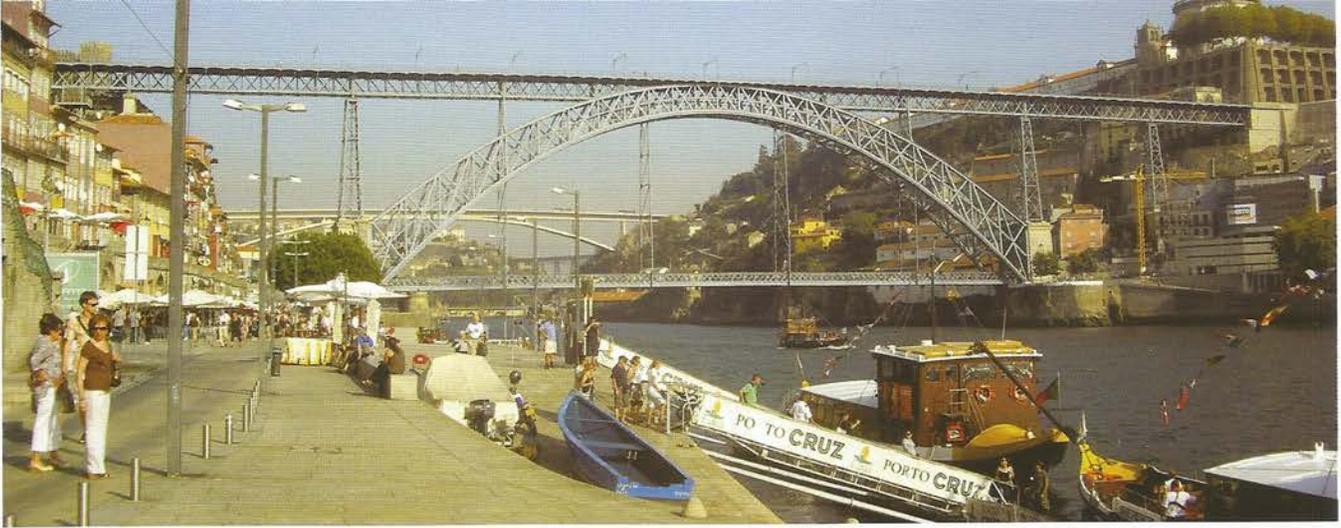
Las actividades siguen su curso en cada una de las variantes que tenemos y tanto el Coro, como el Senderismo, los Juegos de salón, las excursiones esperamos sean mejoradas en el presente año. A lo largo de estas páginas tenéis cumplida información escrita y gráfica de muchas de ellas.

Espero finalmente que la cita que tenemos pendiente para el mes de abril congregue al mayor número de compañeros pues además de celebrar nuestra Asamblea y el Día del Asociado debemos complimentar también a los siete compañeros que este año celebran su ochenta cumpleaños.

Sólo me resta mandaros un cordial y afectuoso saludo para todos.

JOSÉ ANTONIO FERREIRA VILLAR
Presidente





VIAJE A OPORTO

Los días 3, 4 y 5 de octubre del pasado año 38 personas, entre jubilados/as y respectivos consortes/as de nuestra Asociación nos animamos, una vez más, a visitar Oporto-Porto.

A la hora señalada, 8 de la mañana enfilamos la autovía a Ciudad Rodrigo.

La mañana era deliciosa, del templado, casi caluroso otoño que hemos tenido.

La luz tempranera invitaba a contemplar y deleitarnos en el paisaje de nuestro Salamanca: la Valmuza, nuestra majestuosa e impresionante dehesa charra, al mismo tiempo que un deje de añoranza nos invadía recordando acontecimientos gloriosos de nuestra reciente Historia que tuvieron lugar en estos pagos.

Hicimos una parada técnica en Ciudad Rodrigo, que aprovechamos para estirar las piernas y hacer una breve visita turística por las calles, cargadas de historia, de Miróbriga.

Nueva sesión de autobús y con éstas llegamos a O Porto: El Puerto, Portu-Cale: pequeño asentamiento fortificado de los griegos (Cale nombre de uno de los argonautas griegos); los romanos construyeron la ciudad (la actual) en sitio más idóneo para defensa de la navegación. Y de Portus - Cale deriva Portugal.

Porto (o Porto - Oporto) es El Puerto por excelencia.

Y con estas llegamos al hotel: HF Ipanema Porto, moderno, cómodo y limpiísimo. Bien situado: desde sus habitaciones teníamos una deliciosa vista "do Douro" y sus puentes.

Ya ubicados: comida y tarde libre, que la mayoría aprovechó, habida la estupenda climatología de que disfrutábamos, para hacer un pequeño recorrido por "Os cais da Ribeirinha", admirar alguno de sus majestuosos puentes, maravillosas obras de ingeniería del hierro: "Ponte de D. Luis I"; "Ponte do Infante" y "Ponte de D^{ra}. María Pia", este último de Gustave Eiffel, y otro. Después, como estábamos boquiabiertos, contemplando tanta belleza y doloridos de mandíbula y garganta, ¡que mejor que sentarnos en una de las terrazas de los bares de la Ribeirinha y degustar un vinho verde, o de Oporto, o...

¡Que alegres son estos portugueses! ¡Cómo no: fiesta de jóvenes estudiantes!

Repuestas ya nuestras fuerzas, aprovechando la aún luminosa claridad del crepúsculo, no olvidemos que nada estorbaba el poniente del sol, tomamos contacto con las deliciosas rúas de Oporto, algunas de sus cafeterías, y localizamos algunos de sus sitios de obligado conocer: iglesia de Santa Clara, que visitamos, Estación de Sao Bento (que dejamos para mañana), Torres Dos Clérigos, Livrería Lello (también para mañana) y la Iglesia Das Carmelitas, que como teníamos tiempo, visitamos, para comparar su fachada austera y clásica que contrastaba con su interior decorado de talla barroca y rococó; en el exterior una de sus fachadas decorada con grandioso panel de azulejos, maravilla de Portugal.

Al día siguiente, muy de mañana, después del desayuno, nos esperaba el autocar y nuestro guía, Antonio Tripeiro.

Visita obligada al Palacio da Bolsa, visitando detenidamente sus salones, decorados con pinturas relativas a la historia de Oporto en especial el desarrollo de su industria de vinos; sus hermosos estucos especialmente los de su Sala dorada y también su Salón Árabe.

Después de un breve descanso, visita panorámica. Enfilamos la Avenida da Boavista: 6 Kms. Nuestro guía nos va explicando el desarrollo urbano y economía de Oporto: los ricos, muchos de ellos "indianos" (brasileiros) se hicieron sus "quintas" en esta parte de la ciudad, abandonando sus casas del centro, incómodas, que ahora





necesitan rehabilitación. Estas nuevas mansiones, lujosas, nos recordaban las de los "indianos" de Luarca..

Nos detenemos un momento para visitar el hermoso Jardín, siglo XVIII, "Jardín do Paseio Alegre" y ver el Monumento a la Guerra Peninsular: para conmemorar la victoria de las armas luso-británicas sobre los franceses: aparece coronando la columna la estatua de un león aplastando un águila, y en el fuste y base diversas representaciones escultóricas de episodios de esa guerra.

"Casa da Música": arquitectura modernísima, considerada la sala musical con mejor calidad acústica del mundo.

Seguimos contemplando la armonía de jardines y construcciones de este moderno Oporto para llegar al "Castelo de Queijo", castillo sobre el acantilado del mar y conocido así por su forma de "queso", y también como "Fuerte de San Francisco Javier".

Nuevamente al autocar: vamos por la costa: por un lado vistas del mar y los hermosos jardines que lo bordean y por el otro la inmensa hilera de pintorescas casas populares, algunas secando ropa en las ventanas.

Murallas de D. Fernando y Miradouro Miragaia.

Llegamos a la Ribeira y nos bajamos. Recorremos sus callejuelas, de sabor medieval, de un valor estético que confiere a ésta un inigualable atractivo.

Y con estas nos vamos a la Catedral..

Nuestro guía nos explica algunas curiosidades que están grabadas en las piedras de su portada: antiguas medidas de longitud para el mercado..

La Catedral, como tantas de su época, tienen un aspecto de sólida fortaleza: se construyó en tiempos de la Reconquista y para defensa de ataques de corsarios moros y normandos. Visitamos rápidamente sus altares y capillas y pasamos al claustro gótico para admirar sus muros decorados de paneles de azulejos.

Salimos y nuestro guía nos explica el Pelourinho o picota que está en la plaza.

Y nos vamos a Vila Nova de Gaia, a comer en una bodega típica.

Según dice la historia, en la emisora de Gaia se emitió una noche la canción "Grandola, Vila Morena" contraseña para anunciar el triunfante inicio de la Revolução dos Cravos.

La bodega elegida de la Real Companhia Velha. Nos explicaron ampliamente la elaboración, etc. De los "Vinhos do Porto". El lema de esta bodega "Labor et libertas urgent nos", me impresionó.

El menú fue exquisito, bien regado con vinho. Como consecuencia de estos caldos se improvisó un breve y animado baile. (Se comentó que un vejete, algo tocado por el vino, quiso ligar con "uno" confundiendo..)

Y salimos para Braga. Visita de los Santuarios de Monte Sameiro y de Bom Jesús. En el alto del monte nos recibe una gentilísima azafata. Se nos presenta que es "minhota", y, a decir verdad una "boa minhota".

Nos saluda diciendo que según le han comentado somos unos borrachos ¡¿.....?! Admiración, ¿que confianza es ésta? ¿qué licencia? Serán algunos pero los demás... Enseguida nos aclara que "borracho" en portugués, significa, entre otros, persona alegre, simpática, etc. En efecto, según el diccionario "da lingua portuguesa", entre otras acepciones: "borracho: pessoa bonita e atraente".

Después de visitar el Santuario del Bom Jesús salimos para contemplar el bellissimo paisaje que rodea el monte. Nuestra guía nos invita a bajar y después subir a pie las 578 escalones y admirar las "Capellas Trevas" = oscuras-ceremonias Semana Santa que hay en

sus plataformas, cada una de las cuales evoca una escena de la Pasión de Cristo: bajamos algunas para dar fe de lo que nos decía.

Visitamos el Santuario de Sameiro, centro de mayor devoción mariana, después del de Fátima.

Regresamos a Oporto.

Como todavía no era muy tarde, algunos aprovecharon para visitar la Torre dos Clérigos, de 75 metros de altura: aunque quisimos subir para contemplar el paisaje sobre la ciudad, pero no pudimos por estar cerrada.

Después de Livraria Lello "la tercera librería más bella del mundo". Algunos de nuestros acompañantes debieron sufrir una lipo-timia, pues pese a su afición a los libros no compró ninguno, ni siquiera como recuerdo.

Bajamos: Praça da Liberdade, con la estatua ecuestre de D. Pedro IV de Portugal (Pedro I, emperador de Brasil). Estación ferroviaria de São Bento: entramos en su interior; las paredes de su grandioso atrio en la totalidad, están decoradas con azulejos que representan batallas y torneos de la historia de Portugal.

Como todavía había tiempo, subimos una empinada calle para visitar el Café Magestic, notable ejemplar del "art nouveau" portugués, con singulares detalles decorativos. Ya se sabe, nadie puede decir que conoce Oporto si no ha visitado el Magestic.

Cómodamente relajados en su arrullador ambiente degustamos cada uno la consumición que más le halagó: cerveza, café...

Ya anochecido regresamos al hotel: después de la cena, las timbas de rigor.

El día 5 era el día de regreso.

Después de los obligados trámites hoteleros, como todavía había tiempo dimos una pequeña vuelta para despedir, morriñosos, Oporto. ¡Que poco tiempo para disfrutar de tanta belleza y lugares de recreo y relajación!

El autocar, a la hora señalada, nos llevó hasta el mismo puente ferroviario de São Joao. Atravesamos el Duero, a pie, sobre este puente, un poco dándonos mutuos avisos de atención pues estábamos boquiabiertos contemplando la maravilla de Oporto, desde esta otra orilla, ante el peligro de caernos al río o que nos arrollara un tren.

Estábamos nuevamente en Gaia. Perezosamente nos dirigimos al muelle. Ya embarcados, admiramos las colinas y arribes que encajonan el Duero, **río que une**, que nos debiera unir...

Festoneadas de viñedos, que ya estaban con su envero otoñal, era una maravilla. ¡Que diferencia con el Duero español!

Exclusa de Crestuma: 35 metros de desnivel. Al verse allí encajonado, alguien de los nuestros, presa del pánico quiso saltar a las gradas que había en el muro: calma tío que la cosa no es para tanto.

Exclusa de Carrapatelo, 14 metros de desnivel. Comida excelente a bordo

Después como había que hacer la digestión paseos por el barco y baile, que algunos/as concurren amenizado por la estación de radio y megafonía del barco, que atendió alguna de nuestras peticiones.

Estos bailes - ¡que gusto da ver bailar a las bailadoras y bailarines! Fueron inmortalizados para la posteridad, así como algunos eventos del viaje, por nuestro compañero Antonio Moro de la Puente.

Y así llegamos a Regua. Felices. Un breve relax y otra vez al autocar. Vuelta a Salamanca, donde llegamos ya oscurecido, entre morriños y contentos por el feliz viaje que habíamos tenido.

¡Hasta el próximo!

ARGIMIRO SALVADOR ULLÁN



EXCURSION A MADRID. MUSEO NAVAL Y NOCHE DE TEATRO

Fue programada por los Vocales de Viajes, una excursión a Madrid para el día 24 de Noviembre, con visita al Museo Naval por la mañana y noche de Teatro a ver, "El Cavernícola".

Como es costumbre salida de Salamanca de la Plaza Gabriel y Galán. 2 autocares para ir cómodamente los 79 Asociados inscritos para el evento.

Visita concertada con guías para la visita del Museo Naval situado en el Paseo del Prado junto al Palacio de Comunicaciones (Correos). Como diría un "castizo" entre el Real Madrid y el Atleti, o lo que es lo mismo entre Cibeles y Neptuno.

Comenzamos la visita a las 12 horas con los guías correspondientes en 2 grupos. Consta el Museo de 25 salas con Itinerario Histórico e Itinerario Monográfico y se encuentra situado en los bajos del Cuartel General de la Armada en Madrid.



Es misión del Museo el adquirir, conservar, investigar y exhibir para el estudio, educación y poder contemplar, piezas y colecciones de valor histórico, científico y artístico relacionados con el mundo naval, con el fin de difundir la historia marítima de España.

El origen del Museo Naval data de 28 de septiembre de 1792, gracias a la iniciativa del entonces Secretario de Marina del rey Carlos IV de España, Don Antonio Valdés y Fernández Bazán, lo que plasma en un documento, dando las órdenes oportunas por orden del Rey para que se asignen cien mil reales de cada Departamento y que en los Presupuestos Generales de los siguientes años se haga efectivo la misma cantidad. Para ello ordena a distintos Capitanes y Tenientes de Navío se recorran los distintos archivos españoles para copiar todos los manuscritos que hagan referencia a asuntos de Marina y se empezaba la recogida de materiales para así ir dando forma al citado Museo.

Dada la cantidad de Documentos Navales, materiales y maquetas que se iban recibiendo, su ubicación fue cambiando de lugar por falta de espacio.

En 1843 la Reina Isabel II de España, lo inauguró en el Palacio de los Consejos en la Calle Mayor de Madrid. (Sede actual de la Región Militar Centro). A comienzos de 1845 se trasladaron las colecciones a un nuevo local, la Casa del Platero, en la calle Bailén, junto al Palacio Real. A causa de riesgo de derrumbamiento del edificio, en 1853 se trasladó el Museo al Palacio de los Ministros, junto al actual palacio del Senado.

El Museo se reabre de nuevo en 1932 en su sede actual del antiguo Ministerio de Marina.

El origen de las colecciones es muy diverso, debido a las aportaciones de la Casa Real, la anti-

gua Secretaría de Marina, las Compañías de Guardias Marinas, departamentos Navales de la Península y de Filipinas y Cuba, el Depósito Hidrográfico, el Real Instituto y Observatorio de San Fernando y el Instituto Hidrográfico de Cádiz y colecciones de numerosos particulares.

Todas las colecciones de objetos históricos van desde el siglo XV hasta la actualidad. Entre las colecciones está el Mapa de Juan de la Cosa, la representación del continente americano más antigua que se conoce. Colecciones de Pintura, literatura, mapas, esculturas, armas, maquetas de todos los barcos, armas de todos los tipos, timones, mascarones de proa, trozos de cascos de galeones, palos mayores...

Después de una introducción por parte de los Guías, pasamos a recorrer las distintas Salas del Museo. Con gran cantidad de toda clase de Maquetas de Barcos a escala. Utensilios de la Marina, armas de todos tipos, munición, mapas cartográficos de todo el mundo. Pinturas y esculturas de relevantes figuras de la Marina de todos los tiempos. Entre estas cabe recordar:

- Busto de Don Juan de Borbón y Battenberg. Capitán General de la Armada.
- Busto de Cosme Damián Churrua y de Elorza (1761-1805), Brigadier de la Real Armada.
- Busto de Federico Gravina y Nápoli (1756-1806), Capitán General de la armada.
- Retrato de Dionisio de Alcalá Galiano y de Alcalá Galiano (1760-1805), brigadier de la Real Armada.
- Retrato de don Álvaro de Bazán, anónimo.
- Retrato de Vasco Núñez de Balboa (1475-1517). Adelantado del Mar del Sur, descubridor del océano Pacífico. Anónimo. Entre otros muchos.

Retrato del Almirante Blas de Lezo y Olavarrieta. Apodado "patapalo o mediohombre". Según sus biógrafos: antes de los 18 años ya había perdido un ojo y una pierna, durante el sitio a Barcelona, quedó manco y en otras batallas fue





herido en distintas partes de su físico. **Blas de Lezo**, fue uno de nuestros más brillantes almirantes, fue el almirante español que humilló a los ingleses, al que España tiene olvidado como a tantos grandes personajes que no hemos sabido guardar memoria, **Blas de Lezo**, participó en 22 batallas y expediciones, capturó decenas de buques al enemigo y, su actuación decisiva en 1741 durante la defensa de Cartagena de Indias, posibilitó que España siguiera con sus rutas marítimas con América 60 años más.

- De la Galería de Retratos, pasamos a la de Armas y de Instrumentos Técnicos de Navegación de la Marina.
- Cañón u obús de bronce de a 4 libras de bala, de 82 mm. de calibre y 460 mm. de longitud. Al parecer fue empleado en las cañoneras en Gibraltar.
- Cañón de borda con siete bocas de fuego (1819).
- Carronadas (siglo XIX).
- Mortero de placa español para uso naval, s. XVIII.
- Media culebrina española de treinta y dos quintales (1607).
- Mosquete español de borda (siglos XVII-XVIII) entre otros.
- Daga española de vela (s. XVII).
- Reproducción de la espada de don Álvaro de Bazán de 1588.
- Sable corto o «cutós».
- Cascos de hierro de distintas épocas.
- Aguja náutica de bitácora (1853) - (1867) y posteriores.
- Bitácora de navío para aguja magnética de cámara, s. XVIII.
- Telescopio astronómico tipo Gregory (ca. 1750)
- Nivel geodésico (s. XVIII). Cuadrante acimutal y de altura (s. XVIII) de fabricación francesa.
- Esferas armilar de los siglos XVII y XVIII.

En el orden de cascos de navíos, galeotes...:

- Modelo de un navío español de tres puentes y 140 cañones del s. XVIII
- Modelo de navío español de dos puentes con el aparejo completo. Se entregó al Museo en 1847, por la Corona.



- Modelo de navío de dos puentes, s. XVIII. Perteneció al infante Francisco de Paula Antonio de Borbón, fue entregado al Museo en 1847.
- Modelo de fragata Diana (1792-1833), de 34 cañones.
- Fragata francesa La Creolle (1795-1803).
- Modelo del navío San Juan Nepomuceno (1766-1805), de 74 cañones. Y etc. etc. etc. No nos aburríamos de observar todas estas Obras de Arte Naval.

Y finalizada la visita, a hacer tiempo hasta la hora de la comida, unos a pasear y los más a tomar algo camino del lugar que ya es una costumbre en las excursiones a Madrid. "Casa Soria", mesa y mantel. Junto a la Puerta del Sol.

Y con más de 3 horas por delante hasta la hora del Teatro en el "Fígaro. Adolfo Marsillách". Tiempo libre a discreción.

A las 20'30 era la hora teatral, y allí estábamos todos dispuestos a compartir con Nancho Novo, su "monólogo", considerado el más representado de la historia del teatro. Escrita por Rob Becker y bajo la dirección de Marcus Von Watchel, "**El Cavernícola**". Se ha representado en más de 30 países y traducida a más de 15 idiomas. Un divertidísimo espectáculo que aborda las dificultades de vivir en pareja. Una apuesta segura para reír a mandíbula abierta. El tema central son las relaciones entre hombres y mujeres, sus defectos, costumbres y manías de ambos en el día de hoy y en tiempos de las "cavernas". Una gozada de espectáculo.

Y al terminar, a los autocares para hacer una parada técnica y reponer fuerzas antes de los Túneles de Guadarrama. Algunos recordaban en el último viaje a Madrid al Teatro, al regreso, por aquí, cerca de este lugar, que se encontraron bloqueados por una tormenta de nieve durante más de 3 horas. Hoy no fue este el caso y la llegada a la ciudad charra a la 1 de la madrugada y sin novedad. Hasta el próximo viaje.

MANUEL PRIETO





COMIDA DE NAVIDAD 2011 EN AVILA

Enfermedades de última hora y un despiste en el día de la celebración, impidió alcanzar la cifra de 30 asistentes a la comida organizada, en estas fechas, en Ávila, para los miembros pertenecientes a la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Caja de Ahorros de Salamanca y Soria. La citada cifra de 30 participantes era un objetivo ilusionante que, con la incorporación de 7 nuevos socios, en el último año, deseábamos alcanzar y que solo los motivos citados impidieron conseguir. Aún así, se batió un pequeño record de asistencia; 24 comensales –14 socios y 10 damas– que reservaron un día, en sus quehaceres diarios, para compartir unas horas con sus amigos.

El día señalado: 17 de diciembre del año 2011. Hora: 14:30. Lugar: Ávila. Mesón El Sol. Aquí, de repente, aparecieron en nuestras mentes imágenes de otros, muchos, momentos pasados en los que, como colectivo, nos reuníamos para celebrar algún acontecimiento; unas veces una Asamblea Ordinaria, otras, alguna paga extraordinaria o reuniones de departamentos, o un adiós al compañero por traslado, o, como ahora, comidas y cenas por Navidad. Entonces, más jóvenes, siempre encontrábamos un motivo o una causa, por muy pequeña que fuera, para, alrededor de una mesa, compartir unas horas de complicidad, de ilusión, de esperanza y sobre todo de amistad.

Ahora todos nosotros, que fuimos protagonistas de aquellos hechos, en este lugar, en aquel tiempo, nos encontramos, de nuevo, para revivir y reforzar los vínculos que nos unieron.

Un salón privado y reservado nos acogió. Era el sitio ideal para la actividad prevista. Aislados, buscamos la intimidad para poder hablar libremente. Un espléndido sol, que penetraba por los ventanales, iluminaba radiante el salón y, en conjunto con sus mesas, decoradas en tonos blancos y beige, provocaban un ambiente de luz, paz y tranquilidad sin límites.

Allí, una vez acomodados, de forma espontánea, se provocó una pequeña reunión, dado que estaban presentes los socios prejubilados a los que, de forma y manera poco elegante, la Caja había perjudicado con sus decisiones respecto a los beneficios sociales y compromisos firmados a la hora de su jubilación. Se informó de las reuniones que la Junta Directiva de la Asociación había convocado al respecto, de entrevistas y envió de cartas con responsables de la Entidad y otras informaciones de interés. También, el compromiso de recibir información puntual según se produjeran novedades. Hubo total conformidad y agradecimiento por parte de los interesados. Dado que no era el foro adecuado para tratar estos asuntos se cerró, con brevedad, el tema no volvió a aparecer el resto de la jornada.

El menú a base de tapas, tostas y cazuelillas, para empezar, y un segundo plato, principal, a elegir, fueron del agrado de todos los asistentes. Se cumplieron los objetivos de su elección: distinto, exquisito y abundante.

Esa complicidad y amistad de tantos años –citada con anterioridad– creó un maravilloso ambiente que pareció detener el tiempo y, sin darnos cuenta la sobremesa se alargó hasta bien entrada la tarde.

Dado que el buen tiempo nos acompañaba y que los compañeros, residentes en otras localidades, no tenían urgencia para desplazarse a sus domicilios por las inclemencias del tiempo, como en años anteriores, se decidió prolongar la velada. El lugar elegido fue el Palacio de Congresos y Exposiciones. Edificio inaugurado hace exactamente 6 años y que se ha erigido en el centro cultural y social más representativo y carismático de la ciudad. Su ubicación privilegiada ofrece, a través de sus enormes ventanales una vista maravillosa del lienzo norte de la muralla. En la actualidad es un icono de Ávila. En este lugar, relajados, consumiendo cafés, cervezas y copas, conversando animadamente devoramos el tiempo. Casi dos horas, interrumpidas solo por el deseo de los compañeros, de la localidad de Arenas de San Pedro, de partir para sus hogares. Entonces, deducimos que el día llegaba a su fin. Aún así, la dis-

locación no fue rápida. Como sucede, en estos casos, la despedida se prolongó. Alguien quiere terminar la conversación que se inició minutos antes. Otros ofrecen el último consejo y, siempre, surge la pregunta que quería plantear desde el principio y que no aparece hasta el momento de despedirse. Muy entrada la tarde-noche regresamos a nuestros domicilios.

Atrás quedó un día de convivencia, recuerdos del pasado, imágenes del presente y proyectos de futuro. Hemos cerrado un nuevo capítulo de nuestra vida y en el quehacer cotidiano seremos testigos del caminar de nuestra Entidad, con dudas, en un largo peregrinaje en busca de su destino.

Para todos SUERTE.

VALERIANO HERNÁNDEZ



EN MADRID TAMBIÉN ES NAVIDAD

El pasado día 15 de Diciembre nos reunimos unos 60 compañeros y cónyuges de Madrid para celebrar las Navidades y el final de año 2011, transcurrido más o menos aceptablemente.

Otra cosa será, al parecer, el 2012.

La alegría de vernos y compartir mesa y mantel con compañeros de toda la vida (literal, en muchos casos), no consiguió enturbiarla la "brillante idea" de algún cerebro privilegiado de las altas finanzas castellano-leonesas de ganar "músculo financiero" a costa de ignorar y romper los compromisos pactados, escritos y firmados, y dejar de pagar los costes del seguro médico de Adeslas y la cesta de Navidad a los prejubilados.

Evidentemente, el, digamos suavemente, "malestar" de todos los afectados era importante, pero procuramos dejarlo de lado (de momento, claro) para disfrutar de la compañía, de los reencuentros, de los recuerdos, de las risas y de los abrazos.

Sensaciones ambas, las negativas del cabreo y las positivas del disfrute, que estoy seguro que se repitieron en todas las comidas de compañeros celebradas en el resto de localidades.

NICOLÁS DÍAZ GÓMEZ



CONVIVENCIA NAVIDEÑA EN CÁCERES

El pasado día 13 de Diciembre, como ya es habitual, celebramos nuestra tradicional comida de Navidad los compañeros de la provincia de Cáceres. Este año en un céntrico restaurante de la capital cacereña. Como ya es costumbre, cada año lo celebramos en una localidad distinta, para facilitar la llegada de los compañeros, al trasladarse desde distintos puntos de la provincia.

Asistimos 32 personas, entre miembros de nuestra Asociación y cónyuges.

Fueron unas entrañables horas las que pasamos juntos en un clima de camaradería y buen humor.

A los postres hubo algunas bromas referidas a la "cesta de Navidad" y al final nuestro vocal Francisco Javier Martín tuvo el detalle, como otros años, de obsequiar con un bonito recuerdo de cerámica a las damas.

Así transcurrió, un año más, nuestra convivencia navideña deseándonos unas felices fiestas y próspero año 2012.

Y con el deseo de volvernos a reunir la próxima primavera en algún viaje que organice nuestro vocal en la Asociación, nos despedimos.

¡Feliz año 2012!

ENRIQUE JIMÉNEZ CORRALES



NOTA DE REDACCIÓN

Ya tiene mérito y deseos de pasar una velada juntos, el reunirse como lo hacéis todos los años, de 12 o 14 localidades diseminadas por toda la provincia de Cáceres, algunos a más de 100 kms. del lugar de reunión. ¡Enhorabuena!



LA NAVIDAD DE LOS RECORTES EN PALENCIA

De nuevo, un año más llegó el día en la que una serie de compañeros volvimos a celebrar la tradicional comida de Navidad.

El día elegido fué el 15 de Diciembre y las 15,00 horas, en el restaurante de un hotel nos reunimos 38 personas, de las cuales 21 eran Asociados y 17 acompañantes, fueron varios los que por diferentes motivos excusaron su asistencia, pero la ausencia más definitiva fue la de nuestro querido compañero Celso Mellado, fallecido a finales de Agosto, persona muy querida para todos nosotros, su recuerdo fue la parte negativa del mencionado acto.

La parte positiva fue el encuentro con todos los compañeros. Merece reseña especial cariñosa la presencia de Saturio y su esposa, que aunque viven todo el año en Gijón no faltan en este día para compartir unas horas con todos nosotros.

Como todos los años la comida se desarrollo dentro de un gran ambiente y cordialidad, recordamos tiempos pasados y lo que era la grandeza de nuestra querida Caja, y que, ha quedado de ella con la fusión del año pasado.

Al principio titulaba la Navidad de los recortes y el tema más candente y comentado fue la eliminación de la tradicional Cesta de Navidad, alguno aún la estaban esperando y nos preguntaban si no había llegado a otros, y la no concesión del seguro sanitario al colectivo de prejubilados (Adeslas), volvimos a nuestros tiempos de infancia y nos preguntábamos si habíamos sido malos y nos habían traído por adelantado carbón los Reyes Magos.

Al final del ágape, y como es costumbre, se organizaron las partidas de cartas (tute y mus), en un ambiente sano y de total cordialidad.

Saludos para todos y que el año 2012 por lo menos sea algo mejor al que dejamos, y nos volvamos a reunir en estas Fiestas Navideñas. Feliz Año Nuevo.

ANGEL ALBILLO





LA ASOCIACIÓN EN NAVIDAD EN SALAMANCA

Como cada año, la Asociación se viste de gala para recibir a la Navidad. Bien cierto es, porque acompañados de nuestras parejas, y ataviados para la ocasión, nos reunimos para dar comienzo a estas entrañables fiestas. Este año en número de 139.

Dan comienzo, como siempre, con un cariñoso recuerdo, en el transcurso de una Misa, para los compañeros que tomaron la decisión de dejarnos para siempre durante el año que acaba. Ya es habitual, que los amigos del coro acompañen al cura con sus canciones. La intención que ponen en sus cantos, es el deseo de que nuestros compañeros hayan sido bien recibidos en el cielo. De este acto, este humilde cuenta-cosas, solo puede decir que siente cada año unas vibraciones especiales, que se agrandan con el recuerdo de los amigos que se fueron.

A continuación de la misa, y hasta la hora de la cena, aún hubo tiempo de tomar unos vinitos en grupo. Se hizo la hora y nos fuimos acercando al Restaurante La Catedral, lugar escogido para celebrar el banquete de Navidad. La cena, con ser muy buena, entiendo que no es lo mejor de la noche. Sin duda lo extraordinario es que gozamos de la oportunidad de convivir durante unas horas en el mejor ambiente posible.

¿Cuándo vamos a estar más contentos que con nuestros amigos? Recordando viejos tiempos, compañeros con los que convivimos en aquella "nuestra caja". La verdad, es que se notaba un ambiente muy agradable, que iba creciendo a medida que iban desapareciendo las ricas viandas y vaciándose las copas del vino que las acompañaban.

Para algunos, claro está, faltaba lo mejor: "el baile". Este año, la música corrió a cargo de Gaby, como otros años, y la novedad el que la canción ha sido interpretada por su hija de manera extraordinaria. Ante de empezar recordamos al antiguo socio de Gaby, que nos había acompañado otros años y que también marchó para siempre.

Vive Dios, que le dimos trabajo a la pareja de artistas, puesto que hasta bien entrada la madrugada los jóvenes aguantaron en la pista. Nada importaba el tipo de música que sonaba. Cada pieza era traducida por los artistas incansables del baile en una danza. Entrada la madrugada dimos por finalizada la fiesta, no sin antes desearnos una buena salida y entrada del año 2012.

LUIS SÁNCHEZ









TAMBIEN EN BÉJAR SE CELEBRA LA NAVIDAD

Siguiendo la tradición, los jubilados de la Zona de Béjar, al llegar el fin de año, nos ponemos en contacto para la convocatoria de la reunión anual navideña, ya que casi es la única vez que podemos juntarnos y así celebrar con una comida la Navidad anticipadamente. La distancia con la capital salmantina, no hace posible, como quisiéramos, la reunión con el resto de compañeros en estos días.

Recordamos tiempos pasados los varones, y las féminas, al "cotilleo" sobre los hijos y sobre todo las batallitas sobre los nietos que cada uno tiene, el más guapo y el más listo. Por imperativo de la salud, algún Asociado no asistió, pero hemos tenido la compensación de contar entre nosotros por primera vez con Martín y Paz. Pero ellos cumplidores, no quisieron perderse la Cena de la capital, días más tarde, para estar también cerca de los demás compañeros.

El lugar escogido para la celebración fue una Casa Rural en Puerto de Béjar, denominada "Candela y Plata", con buen restaurante, el día elegido el 5 de diciembre y se hizo con comida para facilitar la vuelta a los foráneos.

En la plaza del pueblo a las 2 de la tarde se hizo el recibimiento reuniendo a 7 Jubilados con sus esposas, en total 14 amigos. –...Ya lo decía el compañero Manolo Prieto hace unos años en unos versos insertados en la Revista (su revista) de la Asociación– que terminaba los versos diciendo:

*–Hace unos años marchamos
nos fuimos a descansar,
ya no somos compañeros
ahora somos amigos... que es lo más.–*

Nos personamos en el restaurante donde se hicieron fotografías con vistas preciosas... El ágape servido fue elegante con platos novedosos y brindamos por el Nuevo Año, por nuestras familias y por un nuevo encuentro. Se acuerda que sea para San Valentín la próxima reunión, ya que esta fiesta era tradición su celebración durante muchos años entre nosotros. Entre besos, abrazos y sobre todo buenos deseos nos despedimos, envolviéndonos una sensación de emoción por haber estado un año más juntos.

SIXTO MARTÍN





CELEBRACIÓN DE LA NAVIDAD EN SORIA 2011

Otro año ha pasado y, otra vez, como cada año por éstas fechas, a pesar de la crisis, de los achaques y, de algunas ausencias, los miembros de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Caja Duero nos reuníamos, primero para celebrar lo que la mayoría de gentes celebran en esas fiestas, la llegada de la Navidad y la terminación de otro año, y segundo el reencuentro con compañeros a los que no vemos más que en estas agradables ocasiones.

La cita era el 14 de Diciembre, a las 13 horas con nuestra tradicional misa de acción de gracias que, si bien este año no pudo ser oficiada por nuestro compañero sacerdote José Sotillos, que se encontraba fuera de la capital, si dejó encargado a su compañero párroco para la celebración.

A continuación, las 42 personas entre asociados y cónyuges que nos habíamos apuntado a la celebración, nos dirigimos al restaurante elegido al efecto, situado en el centro de la capital, para degustar un sabroso menú. La conversación, en cada una de las mesas dispuestas, fue alegre y animada, dedicada al recuerdo de los tiempos en los que convivíamos trabajando, recordando anécdotas, situaciones, unas divertidas y otras no tanto, y a los compañeros que o bien no han asistido a nuestra celebración o que aún no han pasado a nuestra situación de júbilo. Como no, importante papel en la conversación fue la fusión con Caja España y las consecuencias de la misma y también y como consecuencia de la crisis, los recortes que venimos padeciendo de aquellas prebendas que antes recibíamos (cesta de navidad y seguro de Adeslas). A los postres, se obsequió a las señoras con una rosa roja. Por último, celebramos el ya tradicional sorteo de obsequios donados por la Obra Social de nuestra Entidad, y una vez finalizado y habiéndonos deseado una Feliz Navidad y un próspero y venturoso año nuevo, nos despedimos hasta futuros encuentros.

Desde estas líneas quiero agradecer, como en anteriores ocasiones, a quienes han colaborado en la celebración de ésta fiesta empezando por la propia Asociación, que con su subvención facilita la asistencia de asociados; a los responsables de la Obra Social y Oficina Principal de la Entidad en Soria que nos han facilitado algunos obsequios para sortear; a nuestro compañero José Sotillos que, desinteresadamente nos organiza la celebración de la Eucaristía para la asociación y, cómo no, al anterior vocal de la Asociación en Soria, Cándido, que sigue colaborando activamente con nosotros. A todos, y a los que haya olvidado, muchas gracias, y feliz año nuevo.

JOSÉ LUIS VILLANUEVA RODRIGO



COMIDA DE NAVIDAD EN VALLADOLID



NAVIDAD EN ZAMORA

En la mañana del jueves 15 de diciembre, nos había convocado el vocal por Zamora para celebrar el encuentro anual navideño. La mañana estaba fría como casi todas las de Diciembre, pero ello no impidió que solamente 13 antiguos compañeros de fatigas acompañados con sus respectivos cónyuges, no todos, nos diéramos cita en el restaurante La Oronja.

Aparecimos casi todos a la hora prefijada y después de intercambiarnos los correspondientes saludos, besos y abrazos propios de la situación, pasamos al magnífico salón-comedor del casino de Zamora que es donde se encuentra, para degustar un exquisito almuerzo que nos había preparado su reputada restauradora Conchi.

El encuentro gastronómico se desarrolló de forma distendida y con absoluta normalidad. A los postres hubo, como ya se ha hecho tradicional, reparto de unos obsequios que había conseguido Manolo no precisamente de la Obra Social de la Caja, porque ésta últimamente se ha diluido en la nada por el "cambio" estructural experimentado, cuestión que este año se ha hecho notar sobremanera.

Después de hacernos una foto de grupo en las escaleras de entrada del emblemático edificio modernista, nos encaminamos en animada conversación hasta el Museo Etnográfico de Castilla y León, donde pudimos contemplar la interesantísima exposición permanente que nos mantuvo expectantes durante algo más de una hora de recorrido por sus magníficas instalaciones .

Acabada la visita al Museo, nos trasladamos hasta la iglesia desacralizada de La Encarnación para contemplar el soberbio belén que la Asociación La Morana viene instalando desde hace ya unos cuantos años. Este año bajo el epígrafe "De Nazaret a Belén viajando con Jesús", al contemplar los seis dioramas pudimos tener la sensación de que los acontecimientos que rodearon el nacimiento de Cristo, se desarrollaron en una zona geográfica reducida y en un corto espacio de tiempo.

Una vez concluida la visita belenística, pusimos punto final al encuentro anual navideño el cual resultó como siempre muy agradable, haciéndonos promesas para que éste se prodigara con más frecuencia y con la esperanza de que el grupo pudiera aumentar sus asistentes, si los compañeros recientemente jubilados decidieran incorporarse a nuestra Asociación, para que ésta agrandara sus efectivos lo cual siempre es bueno y porque la unión hace la fuerza para hacer frente a los oscuros vientos que soplan.

EMILIO J. ALONSO FAGÚNDEZ





BODAS DE ORO EN EL CORO

El 25 de octubre, no es precisamente cuando los protagonistas tenían marcado en su agenda como día importante de su vida.

De ahora en adelante, estoy seguro de que lo recordarán, y... ¿por qué? Pues muy sencillo, porque pocos como ellos pueden presumir de tener un grupo de amigos que les quieran tanto.

Con motivo de celebrar en estas fechas su 50 aniversario de bodas, el CORO, les había preparado una jornada festiva en su honor, de la que queremos dejar constancia escrita.

Comienza con una Misa cantada en la Iglesia de San Sebastián. El párroco de la misma, entendió enseguida cual era la motivación del acto. Se sumó rápido y listo a la grandeza del acontecimiento. Y dedicó a los "novios" una Misa que transcurrió entre cánticos de alegría y que fue del agrado hasta de los más remisos en temas religiosos. No olvidaremos la carita de los novios, al lado del altar, asomándoles la lagrimilla, y recordando cuando hace 50 años se unían en matrimonio. Hasta el cura (D.Isidro), les envidiaba en su sermón, y les deseaba todo tipo de parabienes.

Con las consabidas enhorabuenas y abrazos finaliza la jornada religiosa y comienza la lúdica.

Para no perder tiempo, todos contentos, nos acercamos a "Las Caballerizas", donde su responsable Antonio, previo pago, nos tenía preparado unos vinos con un buen aperitivo. Ya desde allí, nos fuimos acercando al "GASTROBAR LILICOOK", nombre tan raro como buena es su cocina.

Allí nos esperaba un buen banquete, con una bien aderezada comida y regada con un buen vino. Claro que si las viandas eran estupendas, no era peor el ambiente que allí reinaba. Durante el almuerzo, se oía de cuando en cuando el "¡Vivan los Novios!", que coreaba la concurrencia, a la que se le iba notando los estragos que hace un buen vino.

A los postres, se les hizo un regalo a los novios, consistente en una fotografía enmarcada de los mismos que organizaban la fiesta. Así les quedará para siempre el recuerdo de ese grupo que tantos buenos ratos compartió con ellos.



Como la fiesta no podía quedar así, desde el comedor nos trasladamos a la sede de la Asociación. En nuestra sala de ensayos siguió la fiesta. Los homenajeados, tenían preparado un estupendo convite, del que se fue dando, durante la tarde, un buen fin. Mientras tanto, Vidal y Leopoldo hacían las delicias de los presentes con sus chistes y chascarrillos. (Algunos de ellos "verídicos"). En otros momentos, era el Coro el que se arrancaba con sus alegres canciones. Entre chistes, cantos, y abrazos a las novias fueron pasando las horas sin que nadie lo notara. Eso demuestra que todos estábamos muy, pero que muy a gusto en la fiesta.

Este humilde "cuenta-cosas", solo desea. Primero, como es lógico, larga vida y bienestar a los amigos Dioni-Argimiro y Pili-Luis, durante muchos años. Y segundo, e igual de importante, que esta **familia** del Coro, no se rompa por nada. Merece la pena mantenerla a toda costa.

¿A que vale la pena tener un grupo así?



LUIS SÁNCHEZ



LA NAVIDAD ES AMOR Y SI ES COMPARTIDO MEJOR

En el Coro esto se sabe bien. Como hay un grupo de amigos que se quieren, no pueden estar muchos días sin contactar. Por ese motivo, durante el parón navideño, se organiza habitualmente alguna actuación. Siempre, claro está, con dos fines específicos.

Primero, pasarlo bien, y en segundo lugar tratar de hacer pasar un buen rato a quienes están en algunas de las Residencias de Mayores.

En esta ocasión, y como no podía ser de otro modo, la primera de las actuaciones, tuvo lugar en la, ya "nuestra casa", de las Madres Mercedarias. Ya nos conocen de varias actuaciones y siempre somos bien recibidos y tratados. De la actuación, solamente diremos que quedaron muy contentas y ya tenemos cita para otras ocasiones. Decir, eso sí, que cada año procuramos cambiar el programa, ya que de otro modo lo aprenderían de memoria. Tratamos también que las canciones sean sencillas y si puede ser algunas conocidas de las mayores, para que así participen con nosotros y les resulte más ameno. Nunca se les olvida, y es de agradecer, invitar al coro a unas ricas pastas y unos refrescos.

Este año, no ha sido posible por problemas de fechas, actuar en la Residencia de la Caja. Los días que tenía disponibles la Residencia al Coro no le era posible. No obstante, hemos quedado citados para actuar en su salón esta primavera.

Como ya nos van conociendo en otras residencias, nos llamaron y aceptamos ir a la Residencia de San Rafael. El día cuatro de enero fué el elegido y allí desgranó el Coro su repertorio. Este consistía en ocho villancicos y once canciones populares, que fueron apareciendo en el escenario entre aplausos del numeroso público que llenaba la sala. La responsable del centro agradeció nuestra visita y nos pidió regresemos en otras ocasiones. Nos invitó a un estupendo aperitivo, que siempre viene bien a los cantores, para soltar los nervios lógicos de la actuación. Durante este refrigerio, las mozas del Coro, hicieron un obsequio a Ignacio, nuestro director, como ya es habitual por estas fechas.

Y ya fuera de concurso, algunos componentes de este grupo fueron a tomar unos vinos a "Las Caballerizas". Antonio, el "jefe", les invitó a una botella de cava, pero....., a cambio pidió que se interpretara un villancico para cerrar la Navidad con alegría. Y como no, la "sucursal del coro", cantó un villancico que fue muy bien acogido por los clientes y el personal de la cafetería.

Con esto finalizamos el periodo de Navidad, no sin antes desear a todos los asociados un feliz año 2012.

LUIS SÁNCHEZ



INAUGURACION TEMPORADA SENDERISMO 2012

Recordamos que estas salidas son: DEPORTIVAS, GASTRONOMICAS, LUDICAS Y CULTURALES. Y además, en ese orden.

Solo hay un aspecto negativo en cuanto a la hora de salida, **7,30** de la mañana del día 23 de febrero. ¡Si a esa hora no hay ni calles!

Bueno, pues salvando este contratiempo, iniciamos la temporada de senderismo, esta vez para visitar unos pueblos de la sierra. A tal intempestiva hora, nos reunimos 35 senderistas en el autocar de los Martín, que nos trasladó hasta Linares. Allí se incorpora Antonio Montes y aprovechamos para tomar un cafetito y proveernos de pan para los bocatas.

Desde allí nos dirigimos a San Miguel de Valero y da comienzo la parte "**Deportiva**" (Caminar).

Se da el pistoletazo de salida por un duro camino de pedruscos y en bajada, que nos lleva enseguida a Valero. Breve parada en su bonita plaza de toros. ¿Sabéis que es en este pueblo donde se celebra cada año la primera corrida de toros de España?

Continuamos la marcha en dirección a San Esteban, por las fincas de "Santanilla" y "Los Casares", para acercarnos a la "Peña de Cancho". Lugar privilegiado desde donde se divisa la sierra en su esplendor y se ven los ríos Alagón y Francia. Aquí, el personal, repone fuerzas con unos bocadillos. Posiblemente sea de los mejores momentos del día, ya que comienza la parte "**gastronómica**". Aparecen por doquier los chorizos, tortillas, queso, chocolate, galletas, empanadas, pastas, jamón, lomo,.... Y, lo más importante, "**la bota de Pepe**", que empieza a pasar de mano en mano y hace enseguida una cura de adelgazamiento (la bota). A medida que las viandas se iban eliminando, empezamos a disfrutar de los impresionantes paisajes que se divisaban desde esta atalaya que Julián eligió para tomar el refrigerio.

Con la "Rusca"¹ ya calmada, reanudamos la marcha por las fincas de "Valdecabras" y "Las Majas" hasta llegar a San Esteban. En el puente de entrada, el grupo se partió en dos. Unos fueron a buscar al autocar, puesto que ya habían colmado sus ganas de caminar y el resto siguieron rumbo a El Tornadizo.

Antes de que se me olvide, tengo que citar a los puentes, y me preguntareis por qué. Pues bien, porque les estoy cogiendo manía. Cada vez que paso un puente caminando empieza una cuesta arriba. ¿Os habíais fijado?

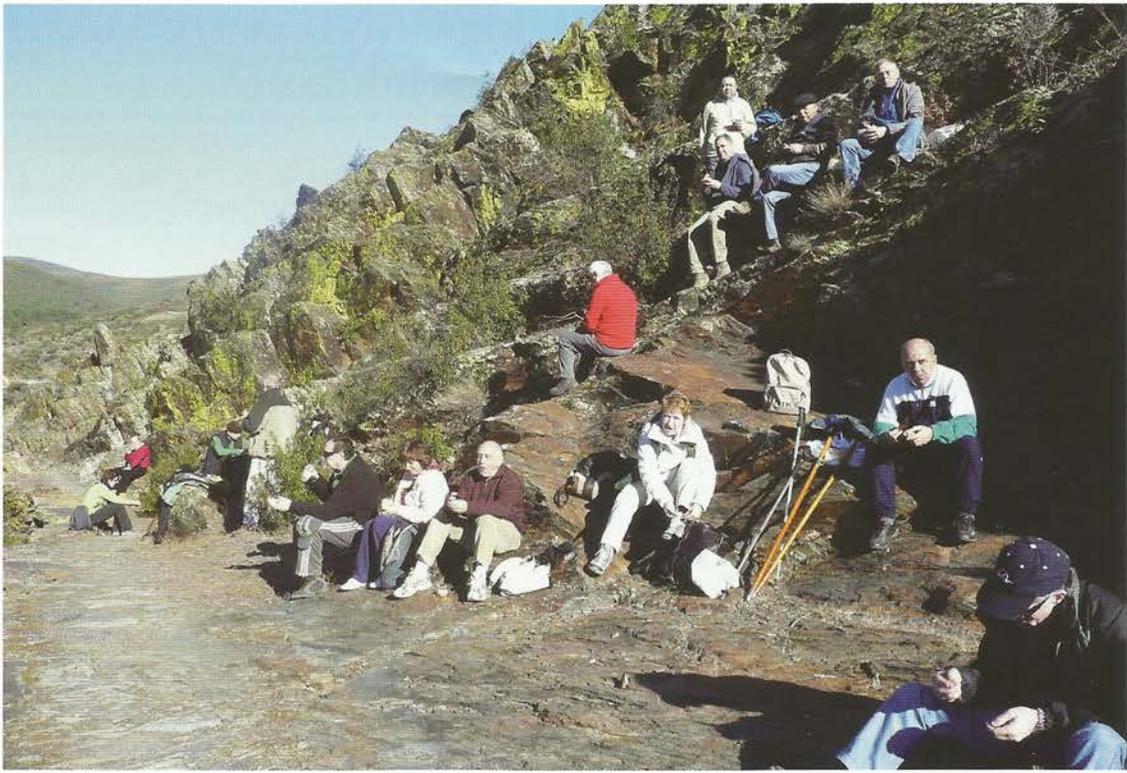
Los intrépidos caminantes, que siguieron hasta El Tornadizo, hicieron gala de su preparación y fueron sorteando, siempre cuesta arriba, los pequeños obstáculos (Más de seis kilómetros) que el camino, a modo de prueba, iba imponiendo. Con el sol en todo lo alto, y tras una rampa final, llegamos al pueblo para encontrarnos con el autocar.

Hicimos una parada técnica en el bar para saborear unas cervecitas que caían como bálsamo sagrado después de la caminata.



Oficialmente aquí acababa la ruta oficial, pero para que sepamos la pasta de que están hechos algunos de nuestros senderistas, cinco no subieron al autocar y se fueron caminando hasta Miranda (otros cuatro km. "pal" cuerpo) ¡Olé los valientes!

¹ "La Rusca". Palabra que maneja, hablando de su estómago, Miguel Delibes en su novela, *La hoja roja*, y que os aconsejo leáis.



En Miranda, ya esperaba el resto de la formación para seguir con la parte **"gastronómica"**.

El bueno de Julián, nos tenía preparado un banquetazo "de tomo y muy señor lomo". Tomen nota: exquisitas "patatas meneás" (con su consabidos torreznitos). Segundo plato: bacalao desalado con salsa y guarnituras. Carrilleras de cerdo con patatas semi-asadas y salsa, de tercero. Y para remate, flan case-ro , pintado con crema de nata. Lógicamente todo ello aderezado con buen vino de la tierra y servido con una profesionalidad en colores.

A los postres llegó la parte **"cultural"**, que como casi siempre corrió a cargo de nuestro "rapsoda profesional". Félix nos deleitó con una poesía de su extenso repertorio. Esta vez en extremeño, y de Gabriel y Galán como siempre, con la experiencia, sentimiento y bien hacer que demuestra en cada actuación ante nosotros. Como alguno no se enteraba del idioma en el que Félix nos contó, el "cuenta-cosas" tiró de memoria y declamó, como pudo, una poesía aprendida en su niñez. Esta, de Vital Aza, y por título **"El médico cazador"**. Con estas actuaciones, con la panza bien llena, y animando al resto del grupo a que se lancen con otras, pasamos ya a la parte **lúdica**.

Como también es costumbre, se organizaron sendas partidas, que ya me duele decir que ¡siempre pagan los mismos!. Finalizadas las mismas tomamos el camino de regreso. Durante el mismo, nuestro amigo Manolo Agún nos tenía preparados unos chascarrillos para entretenernos el viaje.

Con esta salida se da por iniciada la campaña de senderismo de montaña y ya quedamos emplazados para la próxima, que, si no hay inconvenientes, será en cuanto los cerezos del Jerte empiecen a florecer. ¡Hasta entonces, que ustedes lo pasen bien!

LUIS SÁNCHEZ



CUANDO FUNCIONA LA MECANICA HUMANA (Pensamientos de un Jubilado)

Veamos cuantas cosas hacemos mecánicamente. Despertamos, nos ubicamos, damos la luz, miramos el reloj, estiramos brazos y piernas, nos incorporamos, buscamos las zapatillas, hacemos algunos estiramientos, abrimos la ventana, retiramos la botella del agua, nos ponemos los calcetines, echamos hacia atrás mantas y sábanas, y nos ponemos las gafas. Iniciamos la salida de la habitación, no sin antes recoger los calcetines sucios para la lavadora y echar un vistazo a las fotos de los hijos que están encima de un mueble.

Mientras, ya hemos hecho mentalmente un repaso del programa del día.

Con estas cosas han transcurrido solamente unos minutos y apenas hemos tenido tiempo de pensar. Seguimos un poco más, y bostezando entramos en la cocina.

Sacamos del frigorífico la bolsa de la leche, un día sí y otro no, salimos al patio para reponer la bolsa de la leche, rellenamos la botella del agua, cogemos una taza y la llenamos de leche, la metemos en el micro-ondas, preparamos la pastilla, (¿Qué "jubi" está libre de esto?), bajamos el azucarero y el papel de cocina del vasar. Del mismo sitio tomamos los sobaos a los que le quitamos el papel que los cubre y los dejamos en la mesa, acercamos los cubiertos desde el cajón, untamos los sobaos con mermelada, conectamos el aparato de radio. Justo el tiempo que hemos dado al micro-ondas para que nos caliente el desayuno. Nos sentamos y echamos azúcar a la leche y vamos mojando los sobaos mientras nos enteramos de las noticias del día.

Apenas han pasado otros minutos y hay que ver la cantidad de cosas que hemos hecho. ¿Sabéis por qué? Pues porque nuestro "coco" funciona. Además hemos nacido con un bagaje de posibilidades inmensas.

No sabemos de nuestros límites de desarrollo. No valoramos lo que tenemos. Por eso, y cuando vamos perdiendo neuronas con la edad, empezamos a fallar en cosas intrascendentes pero no por eso menos importantes.

Es frecuente entre nosotros "Los Jubis", el que se nos olviden las cosas. Los nombres de las personas, los números de teléfonos, los nombres de las calles y datos que antes manejábamos sin darnos cuenta con absoluta precisión.

En la casa olvidamos apagar la luz, recoger la ropa sucia, cerrar algún cajón, candar las puertas cuando salimos, regar los tiestos, y un sin fin de cosas que antes "mecánicamente" hacíamos sin siquiera darnos cuenta.

A mí me contaron hace mucho tiempo, que nuestro cerebro era como un gran almacén. Allí depositábamos datos y más datos, que bien ordenados nos permitían recuperarlos con suma facilidad.

Pero ahora... ¿Qué pasa? ¿Qué hemos almacenado demasiados datos?...¿Que ya no sabemos recuperarlos?... ¿Que nuestro cerebro ya está gastado?... ¿Que hemos abusado del almacén?.....

Es curioso el deterioro que en la memoria se sufre con el paso de los años. De lo acontecido próximo en el tiempo, apenas si nos acordamos.

No ocurre lo mismo con vivencias antañonas, que las recordamos con bastante exactitud. Somos capaces de narrar acontecimientos de nuestra niñez y juventud y por el contrario no nos acordamos de lo ocurrido hace breves fechas.

Pienso que mientras nos demos cuenta de que todo esto está pasando, no es demasiado grave. Pienso también que será problema de "la pila", que se va gastando y que como todo tiene un límite.

De todos modos, procuremos ser felices, con más o menos recuerdos, con más o menos memoria, con más o menos salud, con algunos olvidos que otros, sin rencillas ni rencores y con el cariño de los nuestros.

LUIS SÁNCHEZ

NUTRICIÓN

DIETA SIN GLUTEN APTAS PARA CELÍACOS

De la Revista Senda de la que es su Directora Matilde PELEGRÍ TORRES

Aunque parezca que la enfermedad celíaca sucede sobre todo en la edad infantil, esta intolerancia también se diagnostica en muchos adultos de más de 30 años. Incluso, actualmente, el 20 % de los casos tiene lugar en personas de más de 60 años de edad. Tras su aparición, los afectados deben seguir una dieta *sin gluten*, una tarea algo complicada en nuestra sociedad, donde el cereal es alimento básico. A continuación, te facilitamos algunos de los consejos que los especialistas destacan.

La enfermedad celíaca (EC) es la intolerancia permanente al **gluten**, proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales (trigo, cebada, centeno, espelta, Kamet, triticale y posiblemente avena) combinada con almidón.

A las personas con esta intolerancia, la ingesta de **gluten** les produce una reacción inflamatoria, de base inmune, en la mucosa del intestino delgado que dificulta la absorción de macro y micronutrientes y que tiene como consecuencia la aparición, entre otros, de los siguientes síntomas: pérdida de apetito y de peso, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal, pérdida de masa muscular, retraso del crecimiento, alteraciones del carácter (irritabilidad, apatía, tristeza), dolores abdominales, meteorismo, anemia...



Su tratamiento consiste en el seguimiento de una dieta estricta **sin gluten** durante toda la vida. Esta medida conlleva la reparación de su bienestar físico y metabólico, y por ende de su calidad de vida. Además, la correcta alimentación de los afectados previene complicaciones propias de la EC sin tratar, como la pérdida de masa ósea, mayor riesgo de fracturas óseas, anemia, etc.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

En general, el celíaco debe basar su dieta en alimentos naturales: legumbres, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas y cereales **sin gluten**: arroz y maíz. Asimismo, debe evitar, en la medida de lo posible, los alimentos elaborados y envasados, porque en éstos es más difícil garantizar la ausencia de **gluten**.

Actualmente existe una oferta importante de productos especiales **sin gluten** que van desde la harina de cereales para la elaboración casera, hasta una amplia gama de panes, pastas, pasteles, galletas, embutidos, lácteos, etc. A pesar de ello, realizar una dieta **sin gluten** no es tarea fácil en los países occidentales donde el trigo es el cereal de consumo mayoritario. Por este motivo es fundamental que los celíacos estén informados de aquellos alimentos que pueden tomar de forma segura. Las Asociaciones de Celíacos realizan una importante labor en este sentido, pues anualmente elaboran y actualizan la **Lista de los Alimentos aptos para celíacos**. Los interesados podrán encontrar este documento en la web de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) www.celiacos.org

Asimismo es recomendable el asesoramiento por parte de un dietista ya que la dieta **sin gluten** debe armonizar con una dieta sana y equilibrada, adaptada a las necesidades individuales de cada paciente. Las pautas generales por parte de FACE son las siguientes:

- Eliminar de la dieta cualquier producto que lleve trigo, avena, cebada, centeno, espelta, Kamet, triticale y productos derivados.
- Leer la etiqueta del producto que se compra, aunque siempre sea el mismo.
- Al adquirir productos elaborados y envasados, comprobar la relación de ingredientes que figura en la etiqueta. Los que contienen o pueden contener **gluten** son: **gluten**, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas. Si en dicha relación aparece cualquier término sin indicar la planta de procedencia, debe rechazarse el producto, salvo que figure como permitido en la última edición de la **Lista de los Alimentos aptos para celíacos**.
- Eliminar de la dieta todos los productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.
- Tener precaución con la manipulación de alimentos, en bares y restaurantes (tortilla de patata que puede llevar levadura, salsas ligadas con harina, rebozados, purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden "picatostes" de pan de trigo, etc.)
- Consultar la forma de elaboración e ingredientes en cada plato, antes de consumirlos.
- Evitar freír alimentos **sin gluten** en aceites donde previamente se hayan frito productos **con gluten**.
- Precaución con las harinas de maíz, arroz, etc., de venta en panaderías o supermercados sin certificar la ausencia de **gluten**. Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales como trigo o avena.
- En aquellas casas en las que hay un celíaco, eliminar las harinas de trigo y el pan rallado normal y utilizar en su lugar harinas y pan rallado **sin gluten**.
- Ante la duda de si un producto contiene **gluten**, no consumir.

¿PROBLEMAS CON EL ETIQUETADO?

El etiquetado de los productos **sin gluten** resulta un gran problema para los celíacos porque entorpece una tarea tan cotidiana como hacer la compra y saber a simple vista si pueden o no consumir un determinado producto. Así lo pone de manifiesto la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), que se encuentra inmersa en la mejora del sistema de etiquetado de productos **sin gluten**.

Actualmente, las empresas cumplen con el reglamento de etiquetado vigente, pero éste lleva a error en muchos casos porque en un mismo envoltorio se indica que es un producto apto para celíacos; pero como etiquetado preventivo indica que puede contener trazas de **gluten**.

Buscar la marca de garantía de la FACE (poner una foto del logo cerca) o recurrir a la **Lista de los Alimentos aptos para celíacos** son medidas muy seguras, pero para mayor comodidad y rapidez de los celíacos a la hora de hacer la compra o comer fuera de casa se ha desarrollado un lector de código de barras en el que se ha incluido más de 50.000 referencias de productos aptos para celíacos.

El pequeño dispositivo permite leer el código de barras impreso en el envoltorio de una forma sencilla e inmediata. El usuario tan solo debe acercar el lector al código de barras y si se encuentra en la lista de alimentos se enciende una luz de color verde en el aparato y emite un sonido de verificación. De lo contrario se enciende una luz roja y emite un sonido de negación.

Los interesados en obtener este dispositivo deben hacerlo a través de la página Web de la Federación www.celiacos.org en el apartado de servicios, y rellenar la solicitud correspondiente, por la cual, abonando 118 euros, más gastos de envío, recibirán el lector en 48 horas. La información almacenada en el lector tiene un coste de 6 euros al mes para descargar la lista inicial y sus sucesivas actualizaciones, de las que se avisará a través del correo electrónico.

NUEVO TELÉFONO DE AYUDA PARA CELÍACOS

La Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) ofrece un servicio telefónico a través del cual, los celíacos podrán consultar las dudas que tengan a cerca de si pueden o no consumir un determinado producto. El 902 820 007, iniciativa de la Federación para facilitar el día a día de los celíacos, está operativo de lunes a viernes de 10 a 13 horas. Un equipo compuesto por nutricionistas ayudará y orientará a todos aquellos que lo soliciten.

MANUEL PRIETO



Por gustar de francachelas,
he sido muy criticado,
por los "TREPAS" que a mi lado,
siempre estaban "a dos velas".

Yo de todo me mofaba,
apenas hace unos años,
hoy, recolecto los daños,
que ingenuamente sembraba.

Viendo las lindas pamelas,
lucidas por mujercitas,
rememoro viejas citas,
vividas en pasarelas.

Vivo en perpetuo tormento,
soñando con ilusiones,
que por mil y una razones,
jamás tendrán cumplimiento.

Estoy sin querer, queriendo,
a una dama tan señera,
que me dice: "calavera",
¿sabes lo que estás haciendo?

Es más ágil que un felino,
sabe que con su despecho,
sin practicar el acecho,
daña más que duro espino.

Dicen que se van mis ojos,
tras tan sublime figura,
y que pone mi cordura,
al nivel de los matojos.

Con todo ser ello cierto,
para tal cosa asegurar,
es preciso saber tocar,
en tan singular concierto.

Terminar quiero estos versos,
remedando a CALDERÓN,
...QUE LOS SUEÑOS SUEÑOS SON,
lo saben hasta conversos.

FRANCISCO JESÚS MARTÍN HERNÁNDEZ

Una pena me atenaza,
pues me parece mentira,
que sea quien ya no respira,
mi sobrino CURTO PLAZA.

Profesional ganadero,
de reses muy variopintas,
y procedencias distintas,
que cebaba con esmero.

También hizo de tratante,
y en malhadada jornada,
una depresión taimada,
se lo llevó por delante.

A la fatídica "parca",
cuatro veces de cerca vio,
y la quinta vez lo enroló,
en la sin retorno barca.

Debemos a la modernidad,
que, duelo, sermón y misa,
por imperio de la prisa,
tengan todo, menos piedad.

Cinco desgarros de muerte,
Agueda, madre querida,
son ver cuatro hijos sin vida
y al esposo de igual suerte.

Sufriendo tal amargura,
nada raro es el denuesto,
el ánimo está dispuesto,
a iniciar cualquier locura.

Son los designios del cielo,
un misterio en grado sumo,
un arcano que presumo,
está tras tupido velo.

Aparte de envejecernos,
con el paso de los años,
mitigase algo los daños,
de sufrimientos eternos.

Solo valen oraciones,
según católicas creencias,
para lograr indulgencias,
y de pecados perdones.

Todo en el mundo es mentira,
tan solo es verdad la muerte,
esa lotería cuya suerte,
no quiere ni quien delira.

FRANCISCO JESÚS MARTÍN HERNÁNDEZ

TOCA REIR

EL AGUA ME HA EMBORRACHADO

- ¡Te aseguro que el agua me ha emborrachado!
- ¿Cómo que el agua?
- Sí, porque empezó a llover y me tuve que meter en una taberna.

¡ES QUE SE ESTÁ COMIENDO LAS PATATAS!

Están cocinando al explorador, para comérselo, y danzan a su alrededor, pero un nativo, cada vuelta le da un golpe en la cabeza, y otro le dice:

- ¡Hombre! No le martirices, que nos lo vamos a comer, ya tiene bastante castigo.
- ¡Ya! Pero es que se está comiendo las patatas.

AYER MATÉ UN LEOPOLDO

En una tertulia de caza hablaba uno y decía:

- Ayer maté un Leopoldo.
- ¿Querrás decir un leopardo?
- ¡Hombre! ¿Vas a saber tú mejor que yo, cómo se llamaba el guarda de la finca?

20 AÑOS ENAMORADO DE LA MISMA MUJER

- Llevo 20 años enamorado de la misma mujer.
- ¡Qué bonito!
- Sí, ya verás cuando se entere mi esposa.

DIGA VD. QUE YO NO LE HE DICHO NADA

Se presenta el celador en el despacho del director de aquél manicomio.

— Señor director, el enfermo de la celda número seis dice que ya no es Napoleón, que ahora es el Papa.

— Vamos a ver qué pasa. Por qué ha cambiado.

Llega a la celda y le saluda.

— ¡Hola, Napoleón!

— Yo no soy Napoleón, soy el Papa, que me lo ha dicho Dios.

Y entonces el interno de la celda de al lado dice:

— Diga usted señor director, que yo no le he dicho nada.

TODOS ME LLAMAN ISABEL

Un ladrón entra a robar en un domicilio y es descubierto por los dueños, entonces dice:

— No tengo más remedio que matarles, soy una persona muy conocida y no puedo permitir que me descubran.

Se dirige a la señora y le pregunta:

— ¿Vd. cómo se llama?

— Isabel.

— Pues vaya un dilema que me plantea, porque soy un sentimental y se llama Vd. como mi madre, por lo que no puedo matarla.

Y se dirige al marido.

— ¿Y Vd. cómo se llama?

— Yo me llamo Juan, pero todos me llaman Isabel.

TIQUISMIQUIS

Un cirujano le dice al paciente a quién opera:

— ¿Lo ve, lo ve? No ha querido Vd. anestesia para amputarle la pierna y ahora no para de chillar.

— No, doctor, si no me duele, es el ruido de la sierra que me da dentera.

UN INGLÉS EN MÁLAGA

Un inglés a uno de Málaga:

— ¿Please, to Antequera?

— Ante era arbañí, ahora toy en paro y cojo caracole...

ALUMNOS INTELIGENTES

— Joaquín, diga el presente del indicativo del verbo caminar:

— Yo...camino, tú caminas... él... camina...

— ¡Más deprisa!

— Nosotros corremos, vosotros corréis ellos corren.

— Dos alumnos llegan tarde a la escuela y dicen como justificación:

— Me he despertado tarde, he soñado que fui a la Polinesia y el viaje ha tardado mucho dice el primero.

— Yo me he ido a esperarlo al aeropuerto- añade el segundo.

— Profesor preguntando en un examen oral a un alumno de Derecho:

— ¿Qué es un fraude?

— Un fraude es lo que está haciendo usted.

— ¿Cómo es eso?

— Según el Código Penal, comete fraude todo aquél que se aprovecha de la ignorancia del otro para perjudicarlo.

— Arturo, tu redacción "Mi perro" es exactamente igual a la de tu hermano. ¿La has copiado?

— No, señora profesora, es que el perro es el mismo.

LEOPOLDO GARCÍA MATEOS



Recetas de cocina

ENSALADA FRESCA

INGREDIENTES

- Lechuga
- Langostinos
- Calabacín
- Mayonesa
- Queso Fresco
- Salmón ahumado
- Crema de vinagre de Módena



PREPARACIÓN

Se corta la lechuga en juliana, se aliña y se escurre, para colocarla en el molde, se pone encima un poco de calabacín a la plancha, una loncha de queso fresco, las gambas o los langostinos con la mayonesa y por último el salmón ahumado. Una vez desmoldado, decorar con un langostino de pie.

TARTA DE TRES CHOCOLATES

INGREDIENTES

- 150 grs de chocolate para fundir o de cobertura.
- 200 grs de chocolate blanco
- 150 grs de chocolate normal de Nestlé u otro parecido de leche
- 250 grs de leche, para cada tipo de chocolate (total 3/4 litro de leche)
- 200 grs de nata, para cada tipo de chocolate (total 600 grs de nata)
- 3 sobres de cuajada
- Un bizcocho para el fondo o una base de sobaos
- Almíbar para el fondo del bizcocho.



PREPARACIÓN

Se pone el bizcocho en un molde de los "desmoldables"

Se hace un almíbar con 1 cucharada de azúcar, una rama de canela, agua y vino blanco y se riega el bizcocho.

Se separan 250 grs de leche y se deshace la cuajada en un poco de esta leche y el resto se pone a calentar. Se agrega a continuación la cuajada y la nata (200 grs de nata) y se deja calentar. A continuación se funde el chocolate de cobertura y se agrega a la leche y la nata. Antes de que rompa a hervir se pasa la batidora y se echa por encima del bizcocho y se deja enfriar.

A continuación se pone a fundir el chocolate blanco y cuando esté fundido, se agrega a la nata, la leche y la cuajada correspondiente, y repetimos, antes de que rompa a hervir se pasa la batidora y se hecha esta vez por encima del chocolate negro.

(Recomendación del "chef": utilizar una cuchara para echar el chocolate blanco sobre el negro, para que caiga despacio y no se mezclen demasiado los colores) y se deja enfriar.

Por último se pone el chocolate con leche o normal a fundir y se repiten los mismos pasos anteriores. Se deja enfriar bien y se desmolda.

MARIA DEL ROSARIO MANSO HUERTA

NOTA INFORMATIVA

Hace unos días hemos tenido que cambiar el Correo de la Asociación, por fuerza mayor. Tomen nota del NUEVO: asojubidueno@gmail.com

NOTA NECRÓLOGICA

El pasado 11 de febrero fallecía a los 57 años en Ávila nuestro compañero y Asociado **José Hernández Prieto**. José había estado con nosotros en la Asociación, tan solo 1 año, pero gozaba del aprecio de todos los que lo conocíamos en esta época y antes en la vida laboral.

Vaya desde esta Revista, en nombre de la Asociación y de todos sus Asociados para su esposa María Elena, hijos y demás familiares el sentimiento de dolor por tan sensible pérdida.



Descuento del 30% estancias de Lunes a Jueves, T. baja

Capacidad: de 10 a 15 plazas.

Localización: Villasbuenas de Gata, Sierra de Gata (Norte provincia de Cáceres).

Casa Rural Siete Villas

¿Desea unas vacaciones con encanto?

Disfrute de esta Casa rural rehabilitada, que reúne las ventajas de unas modernas instalaciones, muy recientemente - reformadas -, con la armonía de su estructura tradicional, -se han conservado paredes de piedra, techos de madera antigua, suelos de azulejos... Cuenta con un gran jardín con barbacoa, en el que podrá pasearse a la sombra de naranjos y limoneros y relajarse con el sonido del agua que corre por sus acequias.

Villasbuenas se conoce también por sus baños de lodo que poseen excelentes propiedades, "Los baños de la Cochina", muy visitados tanto por sus habitantes como por turistas.

Casa Rural "Siete Villas" se encuentra ubicada en el municipio de Villasbuenas de Gata conocido por el pueblo de las "siete villas", de ahí su nombre. Desde esta tranquila localidad, situada en pleno corazón de la sierra de Gata, vd. tendrá a su alcance un entorno con gran belleza natural en el que ríos, arroyos, piscinas naturales, olivares, suaves valles... protagonizan un paisaje único.

Alquiler de la casa completa (10 plazas), más 5 camas supletorias.

- 3 dormitorios dobles con baño.
- 1 dormitorio doble con baño compartido.
- 2 dormitorios individuales con baño compartido.
- 2 cocinas. • 2 salones.
- Bodega. • TV en salones, TDT y teléfono.
- Aire acondicionado en todas las habitaciones. • Calefacción.
- Piscina, **PISTA DE PADEL**
- Amplio jardín con árboles y barbacoa.
- Parking techado.
- En centro urbano.



www.sietevillas.net



Solicitar presupuesto mediante e-mail: sietevillas7@gmail.com
o ponerse en contacto por teléfono 696 36 72 22

Recuerda, te queremos



Servicio Nómina y Pensión

Tener tu nómina o pensión domiciliadas suma ventajas: cuenta sin comisiones, tarjetas sin cuota de emisión, descuentos en productos y muchos otros servicios pensados para ti.

**Además, participarás en el
GRAN SORTEO de 3 nóminas y
3 pensiones “extras” cada mes.**

Infórmate en tu oficina más cercana o en www.cajaespaña-duero.es

Caja España 

Caja Duero 