



ENTRAÑABLES NAVIDADES



MADRID PARTICIPA EN LOS ENCUENTROS MULTIPROVINCIALES

- 👉 XUNTANZA en VIGO del 23 al 27 de Abril
 - 👉 LA RIOJA en LOGROÑO DEL 15 AL 19 DE MAYO
 - 👉 TENEMOS QUE DEJAR EL PABELLON DE MADRID BIEN ALTO
- ¡¡¡VENTE CON NOSOTROS LO PASAREMOS EN GRANDE!!!

MIÉRCOLES 8 DE MAYO

**GRAN FIESTA 25 ANIVERSARIO
EN UN HOTEL CENTRICO DE MADRID**



NO PUEDES FALTAR

CON MOTIVO DE LA INDEPENDENCIA DE MADRID CON RESPECTO A LA COORDINADORA NACIONAL PASAMOS A TENER UNA CUENTA BANCARIA INDEPENDIENTE PARA QUE PUEDES REALIZAR TUS PAGOS CON COMODIDAD ...DESDE YA EN IBERCAJA

ES11 2085 8370 8103 3014 5916

- **Nuestra Sede:** Donoso Cortés 58.
- **Metros:** Islas Filipinas o Moncloa
- **Autobuses:** nº 2,12,16,61.
- **Horario en que os atenderemos:** Invierno de 8 a 14 y de 16 a 19 verano de 8 a 15 horas.
- **Para inscripciones:** el teléfono 91 319 75 77 madrid@mayorestelefonica.es
- **Para voluntariado:** madrid-voluntariado@mayorestelefonica.es
- **Para colaboraciones en el boletín:** madrid-boletin@mayorestelefonica.es
- **Para información o apuntarse a senderismo:** madrid-senderismo@mayorestelefonica.es
- **Para billar:** madrid-billar@mayorestelefonica.es
- **Para informática:** madrid-informatica@mayorestelefonica.es

Edita: Coord. Provincial de Madrid
Redacción: M. T. Lozano
Coordinación de Contenidos: M. T. Lozano
Pedro Jiménez
Maquetación: M. Córdón
Publicidad: madrid-boletin@mayorestelefonica.es
Depósito Legal: M-12691-2008
Impresión: Grupo Impresa



ENHORABUENA AMIGOS

¡SÍ, enhorabuena, porque vuestra participación en los actos navideños ha sido la más alta hasta ahora. Se ha sentido un ambiente de alegría y compañerismo y creo y espero que seamos unos emisarios de esta alegría y participación entre nuestros compañeros y amigos para que todos se enteren que con nosotros NINGÚN MAYOR SE DEBE SENTIR SOLO y que, como dice nuestro lema, tenemos UN PASADO COMÚN, UN FUTURO JUNTOS, incluyendo a todo aquel que se sienta próximo a nosotros que desee compañía, aunque anteriormente no haya trabajado en nuestra Empresa.

Para que no decaiga esta animación, estamos trabajando duramente, y en esto tiene la mayor parte del trabajo nuestro amigo Pedro Jimenez, nuevo colaborador de la Junta Directiva, y que me ayuda superactivamente con este boletín, y también con organizar nuestra participación en los Encuentros Interprovinciales, que por falta de tiempo teníamos un poco abandonados, de manera que podamos asistir a ellos para convivir y pasar unos buenos ratos con nuestros compañeros/as de otras provincias y disfrutar además adicionalmente de unos días de turismo a precios subvencionados por nuestra Asociación y así poder ir a todos los que nos apetezca.

Además, en el mes de mayo, concretamente el día 8, celebraremos el 25 aniversario de nuestra

Asociación con una fiesta para todos en la que lo pasaremos muy bien. También os proponemos un par de ofertas de balnearios para mejorar la salud y pasar unos días de relax, una visita de abuelos y nietos al Zoo a tarifa reducida, la comida de fin de curso, la excursión que nos queda por realizar a Toro y sus queserías que ya anunciamos, y por cortesía de Telefónica os invitamos a una visita al Museo Reina Sofía y más cosas que os detallamos en este boletín o que iremos informando por correo electrónico. *(es imprescindible que para no perderos nada de lo programado nos facilitéis un propio o de algún familiar o amigo).*

Como este es el último número antes del verano, deseamos que os vayáis a descansar con la conciencia del "deber cumplido", que aprovechéis para descansar y disfrutar de la vida y hacer todo aquello que más os guste y que por falta de tiempo no se haya podido hacer durante el curso.

No olvidéis hacer algo de ejercicio, dar largos paseos, algo de relajación y meditación para mantenernos en forma y volver en septiembre u octubre llenos de energía y ganas de incorporarnos a nuestra vida cotidiana...Además en otoño tendremos elecciones en la Asociación y una nueva organización para Madrid, así que el que quiera participar decidiendo que rumbo deben tomar nuestras actividades será bienvenido.

M. T. Lozano

¡FELIZ VERANO A TODOS!

Colaboran:

Pleyade

Atam

Telefonica

Telefonica

FUNDACIÓN

Patrocina:



Los boletines de este año cuentan con el patrocinio del Ayuntamiento de Madrid.



SE ACERCA EL CAMBIO

No voy a poder comprobarlo, pero me gustaría percibir que al leer el título de esta mi aportación, el lector se pone en disposición no de contemplar cómo se produce un cambio puesto en marcha por no sé qué personas o sucesos, sino cómo y en qué medida piensa que se debe generar ese cambio y también qué participación puede tener él en esa generación del cambio.

En resumidas cuentas trato de **despertar la conciencia de todos y cada uno a la participación en la acción, en el crecimiento, en los resultados** que entre todos consigamos generar en Mayores de Telefónica.

Para ser justo, realmente si comparamos la actividad que nuestra Asociación en Madrid desarrollaba hace unos años, con lo que trimestralmente refleja nuestro Boletín que es nuestra actividad **no hemos estado anclados. Gracias al esfuerzo y dedicación de unos pocos (demasiado pocos) avanzamos.**

Pero lo que trato de poner de manifiesto es que ese esfuerzo que nos hace avanzar, debe proceder de más compañeros, que la participación debe ser más generalizada, y este pensamiento se actualiza y toma un valor especial en estos momentos porque, como

dice el título, “*se acerca el cambio*” y ese posible **cambio para mejorar, para crecer, para repartir los esfuerzos, para actualizar nuestro objetivos y metas tenemos ocasión de que produzca.**

El 10 de abril tendremos la Junta General del Grupo de Mayores de Telefónica de, Madrid, seguida de la Junta General Extraordinaria en la que quedará abierto el proceso de Elecciones para la Coordinadora de Madrid. Tú, que estás leyendo estas líneas, **¿piensas que podrías aportar algo?, ¿que podrías colaborar de alguna manera?.** No lo dudes, ponte al habla con la Delegación de Madrid para materializar de alguna forma ese pensamiento de ayuda.

Recordad que en este próximo proceso electoral, los cargos de la Coordinadora Provincial de Madrid, tienen entidad propia, no serán como hasta ahora ha sido que coincidían con los cargos nacionales de la Asociación.

Os esperan los compromisos del Voluntariado, la oportunidad de mantenernos activos y la participación social con diversas formas.

Luis Álvarez

MIÉRCOLES 8 DE MAYO
GRAN FIESTA 25 ANIVERSARIO
EN UN HOTEL CENTRICO DE MADRID
NO PUEDES FALTAR

25 AÑOS
1994-2019
Mayores
TELEFÓNICA

FELIZ 25 ANIVERSARIO



Este año se conmemoran los 25 años de vida de la Asociación y los Mayores de Telefónica estamos dispuestos a celebrarlo como se merece.

El día 10 de abril, tenemos prevista la Junta anual de Socios de Madrid, en la que ofreceremos más detalles de los actos que estamos preparando, además de informaros sobre el proceso de elecciones que tendremos este año.

En este mismo Boletín se da información detallada de la jornada festiva que se está preparando para el día 8 de mayo en el centro de Madrid, a la que estáis invitados y esperamos disfrutar con tantos compañeros.

Hemos querido este año, promover la asistencia de los madrileños a los diversos Encuentros Multiprovinciales que se celebran en diversos lugares de la geografía nacional. Concretamente este año vamos a reunirnos en Tenerife, Vigo, Logroño, Benidorm y Málaga, con otros muchos compañeros de muy diversos lugares de España

y tendremos la oportunidad de participar entre todos del lema de nuestra Asociación: ***Un pasado común, un futuro juntos.***

A la vuelta del verano, ya en el último trimestre del año, os convocaremos para elegir a nuestros representantes en la Coordinadora Provincial de Madrid para los próximos 4 años.

Una oportunidad única para abordar, con plena dedicación y autonomía, las necesidades de los socios de Madrid, sin tener que compartir los esfuerzos y las responsabilidades con las del Consejo, que tiene que coordinar la gestión nacional.

Por ello es importante la participación de todos para compartir este camino y los esfuerzos necesarios para poder continuar avanzando y proporcionando cada vez más actividades y propuestas de interés para todo el colectivo.

FELIZ AÑO DEL 25 ANIVERSARIO

Santiago G. Carrero

25
AÑOS
1994-2019

Mayores
TELEFÓNICA

Recuperar y compartir ilusiones



Pedro Jiménez

Algunos ya me conocéis, otros lo haréis pronto. Apenas dos años en la Asociación tras mi prejubilación en Telefónica he intensificado mi actividad en el Grupo de Mayores **lleno de ilusión y ganas de hacer cosas**, aprovechando el tiempo libre del que ahora dispongo gracias a la generosidad de nuestra querida compañía.

Conocer a Mari Tere y su inagotable entusiasmo por lo que hace, me animó a destinar parte del tiempo que dedico a la Asociación (la otra parte la empleo en colaborar en temas de Comunicación con el Consejo Gestor) a recuperar el protagonismo con que Madrid debe contar en el seno de la organización.

La verdad es que **en los últimos tiempos Madrid éramos un poco 'invisibles' ante el resto de provincias al no participar o hacerlo muy escasamente** en número de asistentes en los actos y actividades multiprovinciales que cada año se organizan por las distintas demarcaciones territoriales como lugar de encuentro de los socios de toda España. Y esta situación me desasosegaba personalmente. Nos pusimos manos a la obra para remediar ese vacío y este año hemos estado o estaremos en todos los que están convocados (marzo en Tenerife, abril la Xuntanza en Vigo, mayo en Logroño, octubre en Málaga y noviembre en Benidorm).

Madrid, tanto por el número de socios con que cuenta (más de dos mil) como por la importancia que como tal tiene como capital de España, debe ser también en nuestra organización **ejemplo y referente dentro del Grupo de Mayores**. Y en esa tarea de **recuperar el protagonismo de Madrid dentro de nuestra asociación** me estoy empeñando y desempeñando desde hace unos meses.

La verdad es que **con personas como Mari Tere trabajar y hacerlo con entusiasmo es**



más fácil. O con **Manolo** y sus muy seguidos y aplaudidos planes de senderismo. O con **Asun**, o **Juanita** o **Angeles...** Pero **somos pocos para todos los proyectos que queremos desarrollar en los próximos cuatro años**.

Por eso os pido, y me consta que **Mari Tere está conmigo en esto como en otras tantas cosas**, que **participéis con vuestro voto en las próximas elecciones a la Coordinadora de Madrid que se celebrarán en noviembre Y ES MÁS...UN PASO MÁS: que os incorporéis a nuestra candidatura para aportar lo mejor de cada uno de vosotros**. NUNCA SEREMOS SUFICIENTES TRABAJANDO EN PRO DEL GRUPO DE MAYORES.

Sabemos que **en Madrid hay que cambiar y mejorar muchas cosas...** y **recuperar muchas de las ilusiones perdidas**. Lo que ofrecemos a cambio de vuestra participación junto a nosotros impulsando los nuevos proyectos que tenemos para Madrid es **compartir nuestras ilusiones y entusiasmo con todos vosotros, escuchando de verdad con todo cariño y atención las opiniones y sugerencias de TODOS los socios** para que de nuevo sintáis que formáis **parte fundamental** del Grupo de Mayores porque es de TODOS y para TODOS.

Firmado: Uno más.

Relevo en la Secretaría General

El pasado 13 de marzo presentó su dimisión por razones personales al Consejo Gestor el Secretario General, José Antonio San José.

Reunido el Consejo Gestor, y en uso de las facultades que le confieren los Estatutos, decidió nombrar, por acuerdo unánime, a José Manuel Rodríguez Herencias como nuevo Secretario General de la Asociación.

Damos la bienvenida a José Manuel y le deseamos todos los éxitos en su labor, al mismo tiempo que agradecemos a José Antonio su colaboración durante todos estos años que ha compartido con nosotros en pro de la Asociación.

Santiago G. Carrero

Quiero agradecer al Consejo Gestor la confianza depositada al proponerme como Secretario General de la Asociación en sustitución de José Antonio, que tras varios años en estas tareas ha dado un paso al lado, deseándole lo mejor en las actividades que emprenda. Por mi parte expresaros el compromiso que adquiero con vosotros y la Asociación.

Recibo con ilusión este encargo, que me hace recordar la que me producía, en activo, cuando la Compañía me destinaba una nueva misión, la última en Brasil.

La experiencia adquirida en el voluntariado en otras organizaciones y en la nuestra, y con la ayuda de todos vosotros, espero alcanzar los objetivos que este nuevo reto requiere para mí. Gracias.

José Manuel Rodríguez Herencias

Nuestro Secretario General, José Antonio San José, ha decidido presentar la dimisión de su puesto. Agradecemos toda la dedicación que ha prestado a nuestra Asociación a pesar de tener que compaginarla con sus deberes de abuelo y el cuidado físico que nuestra edad va requiriendo. Muchas gracias José Antonio. Nos seguiremos viendo.

M. T. Lozano

VOLUNTARIADO

En el trimestre especial navideño y dentro de nuestro Proyecto "Visitas y felicitaciones", se ha acompañado a todos nuestros socios/beneficiarios tanto en residencias como en domicilios por nuestro grupo de voluntarios. Estas visitas además de llamadas telefónicas nos permite más allá del tiempo que se comparte con ellos agradecen y les reporta bienestar, conocer como se encuentran en cuanto a salud y resto de situaciones.

El segundo de nuestros Proyecto, estaba dirigido a los nietos, convivencia intergeneracional que todos los años se realiza y celebra con singular ilusión y éxito. En esta ocasión se presentaba el 3 de enero en una jornada que ocupaba el día completo, en la mañana los pequeños y los mayores en la tarde. Los primeros en la sala repleta de

expectación, se deleitaban con la magia de nuestro querido Javier que, una vez más les llenaba de juegos, regalos y bailes, a continuación tomaban el correspondiente refrigerio juntos con risas y alegría. Igualmente por la tarde los mayores contemplaban los juegos destinados a ellos e intervenían haciendo magia.

!Magistral convivencia!

Cabe destacar que este año este Proyecto también va a tener lugar en primavera verano en una visita al zoo de Madrid, donde los pequeños se deleitarán con los animales y atracciones de citado recinto, será el 25 de junio.

Como quiera que se viene la temporada estival, deseamos a todos un muy, muy FELIZ VERANO.

Mª Mercedes Granero Villalobos

Navidades en la Asociación

Comida de Navidad homenaje a nuestros mayores

HOMENAJEADOS DE ESTE AÑO:
DÑA. GLORIA GONZALEZ GARCÍA ALONSO
DÑA. JUANA POVEDA
D. FRANCISCO GANDÍA
D. RAMÓN FERNANDEZ AMOR



El día 13 de Diciembre de 2018, nos reunimos unas 110 personas en el Restaurante la Atrapallada para la comida de Navidad y homenaje a los más mayores de nuestra Asociación.

Fue un acto muy emotivo en el que una vez más demostramos el cariño a todo el esfuerzo y sacrificio de estas personas que dieron su juventud y vida en la empresa Telefónica, mas que una empresa era, entonces, una gran familia en la que trabajamos la mayoría de los presentes.

Y en estas fotos los cinco agraciados con un lote de jamon serrano loncheado de la mejor calidad



Significar de una manera especial la comida de Navidad en la que cada año se rinde homenaje a los socios más longevos y que este último ha recaído en nuestros queridos compañeros mayores:

Gloria González y **Juana Poveda**, quienes nos acompañan siempre en nuestros viajes especiales de voluntariado; así como nuestro entrañable **Ramón Fernández Amor**, al que no olvidamos preparando, como solo él sabía hacer, viajes con sabor y alegría y..., como no, nuestro fiel compañero 'voluntario ejemplar', **Paco Gandía**, colaborador incansable en las tareas de secretariado relativo al voluntariado.

Gracias a los cuatro por haber aceptado asistir y así regalarnos vuestra presencia.

Os deseamos lo mejor.

Estuvimos en todo momento auxiliados por nuestras dos Pilares que estaban atentas a cualquier necesidad o pregunta.

Se nos hizo entrega de un obsequio, una lata de aceite virgen extra que nos vino muy bien para aderezar las comidas navideñas. Y otros tuvieron la gran suerte de que les tocó en la rifa que hicimos, la paletilla de jamón ibérico y encima limpia y envasada al vacío.

Sin más, según terminamos de comer y charlar, sobre las 5:30 empezamos a irnos.

Al año que viene nos volveremos a ver comiendo, tan guapos, felices y con algún achaque pero estupendos.

Balneario Sicilia

¡QUÉ GOZADA EL BALNEARIO DE SICILIA! JARABA (ZARAGOZA)



Todo el día de aquí para allá. ¡Qué actividad!

Lo primero, lo prescrito por los médicos. A unos les prescribieron bañera de burbujas o chorros. A casi todos, piscina con monitores. ¡Hay que ver cómo te mueven! ¡Ah! y todos con nuestro equipo de "albornoz y gorrito". Luego, la cámara de sal, un relax. Recomendación: después de las actividades, unos minutos en la cama para reposar.

Luego, paseos por el jardín o al pueblo de Jaraba. Este está a unos 300 metros. Quien, con botas de senderismo y dos bastones, para caminar kilómetros.

La comida, temprana. Luego a descansar o más caminatas. Antes de la cena, unos monitores entretenían el tiempo sobrante con cine, cuidado de manos, Taichí (bueno para el cuerpo), juegos para activar la mente. A los más intelectuales se les veía, en los diferentes salones, con su amigo "el libro".

Hubo excursiones muy interesantes: Iglesias mudéjares, Calatayud, la Laguna de Gallicanto conavistamiento de aves, y otra al monasterio de Piedra.

Todo esto sin olvidar, claro, beber agua de las diferentes fuentes, porque de ese modo, decían los doctores, se completaba el tratamiento.

Misa por la tarde para los piadosos.

Al final, compramos algún regalito de cremas termales para los familiares o amigos.

TODO ESTUPENDO

¡Animados a volver! Además del beneficio corporal, hemos fomentado el compañerismo y la mente con el juego de cartas y charlas estupendas.

Sí, queremos volver. ¡Ah!, muchísimas gracias a los compañeros que lo han gestionado a través del IMSERSO, y también a nuestro grupo GMT por habernos facilitado el transporte.

A todos ellos muchísimas gracias.

Ángela

Dado el gran éxito alcanzado con esta convocatoria, estamos preparando para junio y noviembre dos citas que seguro van a gustar a los amantes de esta clase de establecimientos.

Mas adelante os lo detallamos

CONCIERTO DE NAVIDAD



El día 20 de Diciembre a las 5 de la tarde, hora taurina, no podía ser otra mejor, nos reunimos en nuestra sede de Donoso Cortés, casi 50 personas para asistir al Concierto de Navidad de la Orquesta Laudística de Madrid bajo la batuta de nuestro querido Director, Antonio Navarro por cierto guapísimo y todo el grupo muy elegante.

Nos ofrecieron y deleitaron un programa que aunque desconocido fue precioso y además nos iba introduciendo en las piezas Paco Llorente de tal manera que lo entendimos muy bien, (el programa lo podéis ver en el Boletín anterior), al final como no

podía ser menos, les acompañamos cantando 4 villancicos, a cual más bonito, nos dieron la enhorabuena por nuestra afinación.

Terminaron como es la costumbre con la interpretación de la Marcha Radetzky.

Me gustaría que escuchaseis otra vez y para los que no la conocéis, escuchadla también, la pieza "Retreta Austriaca" de KeberBela, para mí ha sido todo un descubrimiento este compositor.

Resultó muy brillante y bonito pero se echó en falta un vinito español con un turroncito.

Consuelo González de Garay

VISITA AL TEATRO TRIBUÑE

El domingo 16 de Diciembre, un grupo de compañeros nos dirigimos al teatro Tribueña para ver la obra Alarde de Tonadilla ya que nos habían ofrecido un pequeño descuento y mirando los comentarios las en internet vimos que estaba bien valorada, así que pensamos era un buen momento de empezar las Fiestas de Navidad. Acudimos unas treinta personas.

El comienzo del espectáculo, aunque bueno, nos desilusionó un poco, nos pareció triste, pero enseguida cambiamos de opinión, y conforme iba avanzando nos gustaba más siendo muy agradable. La obra era un repaso a la canción popular española con temas y esquemas del teatro musical español, de esa música popular y también un repaso a sus principales intérpretes a través del tiempo con algún monólogo explicativo. Un bonito vestuario diseñado por su director con algunos tuneos, vestidos todos originales, muy bonitos y con colorido, al interpretar canciones



tenían buenas voces y coordinadas, muy buen manejo de castañuelas y movimiento de manos, en fin nos pareció un buen espectáculo y muy trabajado.

Al finalizar nos tomamos junto con los actores un vinillo que trajo Raquel, unos polvorones y mazapanes que llevo Rosita de Consuegra, no sé si gustaron pero doy fe que quedaron botellas y cajas vacías.

Creo pasamos una buena tarde.

Asun

15-12 Tradicional Belen en la montaña

PINCELADAS DE NAVIDAD



BELEN EN LA MONTAÑA

Salimos con Adri el día 15 de Diciembre hacia la Jarosa, un buen día fresquito y según íbamos se iba poniendo nublado pero al llegar al punto donde el bus nos deja, las nubes se fueron y nos quedamos con un tímido sol fresquito pero muy bien.

La ruta conocida y bien, comimos en una explanada con piedras y alguna mesa entre solin y sombra y después de coger fuerzas pusimos el BELEN en el Altar que hay al lado de la Ermita de la Virgen de la Jarosa, según íbamos llegando poníamos la figurita al lado del Nacimiento que lleva Mari Tere, pastores, leñadores, artesanos, pollos, vacas, ovejas, había de todo como veréis en las fotos, quedó precioso y presidido por el Ángel que

representa a los ausentes que por un motivo u otro no estabais físicamente, incluidos nuestros seres queridos.

Después albricias, el momento de compartir, cada uno puso a los pies del Nacimiento los dulces y cositas buenas que quisimos llevar, no faltó de casi nada y por supuesto los clásicos de “el queso asturiano y membrillo de Valle y el Pacharán hecho por Pedro” y este año sí que se ha superado, que bueno estaba y con el fresquin pues todavía mejor, yo no he vuelto a probar el pacharán porque a todos les sacó fallo, después de haber probado el de Pedro, pues bueno con el dulce y la bebida nos pusimos a cantar villancicos a la medida, alguno decía así, la música de Campana sobre Campana:

Si siempre estamos contentos,
mucho mejor con Adrian,
nunca queremos cambiar,
ni de bus ni de muchacho

Palos y botas llevamos
para subir el camino,
palos y botas llevamos
con lo mejor de nosotros

Música de Ande, ande:

Coge ya los palos
y sigue a Manolo,
que aunque demos vueltas,
siempre llegaremos

Ponte ya las botas,
sigue caminando,
que cuando paremos,
será nuestro fin.

Y muchos más cantamos e hicimos las de-licias a los pájaros que nos observaban desde los árboles desprovistos de hojas. Después de recoger todo pues bajamos al bus que nos llevó a Guadarrama a tomar chocolate con churros, el regalito de Navidad.

Se repartieron los diplomas a los mas perseverantes del año que recayeron:



ORO: Antonio Carmona y Lola Lopez

PLATA: Nines de Miguel, Rosa y Chon

Y nuestra despedida oficial de Adrián que no podrá venir con nosotros a los viajes ya que es empresario y emprendedor joven y tiene que estar en Madrid, eso no quiere decir que nos abandona porque cuando pueda pues le tendremos, pero quisimos darle una muestra de nuestro cariño incondicional con una bonita foto dedicada.

Con los regalos cada uno llevaba un número y que alegría al abrir el paquete, todos pasamos un día muy bonito y emotivo, llegamos a casa felices.

Consuelo González de Garay

VISITA AL MUSEO DEL PRADO

Tuve la gran suerte de ir al Museo del Prado con unas entradas repartió Mari Tere el día del Concierto donadas por Telefónica pero que solo servían hasta el 31 de Diciembre.

Yo en concreto fui el día 30 y vi la Exposición de Bartolomé Bermejo y descubrí un pintor de lo más fascinante del siglo XV. Este Señor lo tuvo muy complicado ya que era un judeo-converso nacido en Córdoba y murió en Barcelona, habiendo pasado por Valencia, Daroca y Zaragoza.



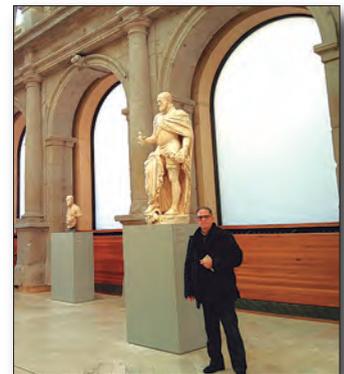
Fue el innovador de la técnica del óleo, lo que más pintó fue retrato y paisaje. Cayó en el olvido tras su muerte y en el siglo XIX reapareció gracias a un historiador valenciano Elías Tormo quien le consagró como uno de los pa-

radigmas de la pintura española. No os perdáis su obra, es impresionante. También visité la otra exposición del cuadro de Jan Van Eyck La fuente de la Gracia.

Es una de las obras de Arte que más se ha estudiado y escrito en el siglo XIX. Para entender esta gran obra hay que profundizar mucho y ver bocetos y apuntes. Es cuadro ha sido restaurado en la Escuela del Museo y es una de las mejores del mundo, el cuadro en si no tiene desperdicio y es digno de admirar.

Luego me pasé por las salas de Velázquez, Murillo y un cuadro realmente maravilloso el entierro de Felipe el Hermoso y la mirada de Doña Juana por los campos de castilla de Don Francisco Pradilla y Ortiz, os aconsejo que os detengáis un rato.

Consuelo González de Garay



ROSCÓN DE REYES



ROSCÓN DE REYES CON CHOCOLATE

El día 4 de Enero a las 11, aunque algunos llegamos a las 10:30 para poder saludarnos con tiempo pues a varios socios nos los vemos habitualmente, nos reunimos en la sede para tomar CHOCOLATE CON ROSCÓN, o ROSCÓN CON CHOCOLATE, casi fuimos 80 personas, aquí también fuimos un nutrido grupo de senderistas, (este año no nos hemos inmortalizado en la foto y mira que nos pusimos elegantísimas). Un año más el Roscón y el chocolate estaban de lujo.

Alrededor de la una menos cuarto, el personal

empezó a retirarse pero a mí me gustaría que entre todos dejásemos el salón un poquito colocado, cada uno lleva su silla y no es trabajo. Este propósito lo vamos a hacer para este nuevo año que ha comenzado y que parece que va a haber mucha celebración en la Sede.

Y con esto dimos por finalizadas, exitosamente las celebraciones de la Navidad.

Consuelo González de Garay



Fiesta abuelos y nietos

Simpatísimos como todos los años la actuación de nuestro mago Javier tanto con los más pequeños como con los mayores. En ambas las abuelas disfrutamos muchísimo.



EXCURSIONES DE UN DÍA

Es curioso el tema de las salidas de día lógicamente por los alrededores de Madrid, al llevar ya varios años lo mas cercano ha sido visitado, lo mas cercano y diríamos mas famoso, de manera que no sabemos ya a donde ir dentro de una distancia que no requiera hacer muchos kms que, sobre todo a la vuelta resulta pesado.

De esta manera las dos excursiones últimas realizadas a pesar de poder considerarse “de relleno” y para “echar el dia sin guisar, entretenido y charlando con los compañeros” han resultado de gran éxito... os lo cuento.

22-11 OCAÑA Y TEMBLEQUE

Pues Ocaña sorprendió a todos por su impresionante plaza mayor, plaza claustro que se empezó a

construir e 1777 y que está entre las mayores de España.

Muy interesante también la Fuente Grande y los lavaderos, en las afueras, gran obra de ingeniería del sXVI , que daba cavidas a mas de 300 mujeres ...

El palacio de Cárdenas, cuya visita resultó muy amena gracias a la historia y anécdotas contadas por nuestra guía. Se construyó en el sXV por orden de Dn. Gutierre de Cárdenas, caballero de Santiago, comendador de León y Maestresala de Dña. Isabel la Católica.

Importante y muy bonito el teatro Lope de Vega, antiguo colegio de los Jesuitas, que tras pasar por escuelas publicas etc en 1974 se restauró inugurandose como teatro, de gran capacidad, precioso escenario y camerinos dignos de un teatro de categoría.

Por la tarde y tras, como siempre, bienvenido aperitivo y rica comida visitamos el cercano pueblo de Tembleque que, igualmente tiene una preciosa plaza mayor excelentemente restaurada.

Con lo que los asistentes volvimos a Madrid gratamente sorprendidos y tan contentos de haber aprovechado tan buen día.



24 de Enero CASTILLO DE MANZANARES EL REAL

Pues la misma historia, como en enero hace mucho frío vamos a un sitio cercano, que no tenemos que madrugar. Haya algo curioso que ver y pasemos un agradable día.

Así fue como planteamos visitar el castillo de Manzanares, que construyó Diego Hurtado de Mendoza con elementos defensivos y otros palaciegos y renacentistas.

Muchos lo conocimos hace años en ruinas pero ha sido estupendamente restaurado, conserva interesantes elementos en su interior y tiene una magnífica calefacción que agradecemos ese frío día de enero. Actualmente lo gestiona la Comunidad de Madrid aunque sigue siendo propiedad de la casa ducal del infantado.

Tras su visita pasamos a ver la iglesia parroquial y a tomar, al lado un rico y calentísimo caldo con una tortilla de patatas recién hecha que nos sentó estupendamente, teniendo en cuenta que nos faltaba un rato para comer.

Y eso? Pues era una sorpresa que para amenizar el día nos había preparado M. Angeles... ir a comer al Vagon de Beni en Hoyo de Manzanares... Un restaurante peculiar y un excelente cocido que encantó y



sorprendió a todos... delicioso postre y café... paseito para bajar la comida y de vuelta a Madrid tan contentos.



RUTA DE DON QUIJOTE - BELMONTE



El día 21 de Febrero realizamos esta primera parte de la ruta de Don Quijote. En un día precioso comenamos nuestra visita con los molinos de viento de Mota del Cuervo y después en Belmonte visitamos el Castillo y la Colegiata. Ambas nos sorprendieron agradablemente. El Castillo perfectamente reconstruido tiene una zona en donde

se celebran justas a las que pensamos acudir en septiembre.

Como siempre el aperitivo y la comida estupendas y por la tarde de postre el maravilloso retablo de la iglesia de Villaescusa de Haro.

El grupo volvió a casa encantado tras este bonito día.



RUTA DE DON QUIJOTE II - EL TOBOSO



Los que nos quedamos con ganas de seguir los pasos de Don Quijote volvimos a reunirnos el 4 de marzo a hora bien temprana y a las 10:30 ya desayunados efectuamos la visita guiada siguiendo la ruta literaria basada en el capítulo IX de la segunda parte del Quijote, incluyendo el Museo cervantino y la Casa de Dulcinea. Curioso recorrido por las calles de un pueblo, el Toboso totalmente dedicado a la figura de Dulcinea. Limpio limpiísimo y señalizado para que se pueda seguir fácilmente la ruta.

Luego aperitivo degustación de vinos manchegos y riquísima comida en que restaurante? Pues en el Dulcinea del Toboso.

Por la tarde Campo de Criptana con sus molinos de viento y el museo de la mítica Sara Montiel.

Día precioso meteorológicamente, turística y socialmente hablando. Y ya van quedando menos para este curso para pena de muchos de nuestros socios y amigos..... MTL

PROPUESTAS HASTA FIN DE CURSO

COMIDA FIN DE CURSO 6 DE JUNIO

Lechazo asado en Sacramenia (Segovia)

En el año 943 Asur Fernández nombra a este territorio con el nombre de "Sacra-moenia" (sagradas murallas), para más adelante adoptar el nombre actual de Sacramenia.

Este encantador pueblo segoviano situado al norte de la comarca (a 165 km. de Madrid, 2 horas), ha ganado buena fama en parte por su gastronomía (lechazo asado), pero sobre todo por su encanto. Sus calles ofrecen bellos rincones pintorescos y alguna de sus iglesias, parece estar envuelta por un halo de misterio mágico, que surge de su impresionante presencia rescatada del medievo.

Gastronomía

El plato estrella de la gastronomía de Sacramenia es el lechazo asado, acompañado de una ensalada de la huerta. Aquí se comercializa el lechazo con el IGP (Indicación Geográfica Protegida). Se caracteriza por haber sido alimentado exclusivamente con leche de su madre, la cual se alimenta de los pastos de la zona. Tiene la característica de no superar los 20 o 30 días de vida, ni los 5,5 o 6,5 kg. en canal. Estas tres características son las que diferencian al lechazo del cordero.



El lechazo se asa en hornos de estructura de adobe y se utiliza leña de encina para el fuego. Éste se trocea en 4 cuartos que se colocan sobre los platos de barro, a los que se añaden unos ingredientes muy sencillos, agua, sal y un poco de manteca de cerdo (opcional). El proceso de horneado es lento y requiere un control minucioso que suele durar aproximadamente dos horas y media.

Una vez en la mesa, como entrantes al lechazo asado, se suele tomar morcilla y chorizo caseros, y queso, también elaborado en la localidad. El lechazo de Sacramenia se acompaña de pan de pueblo y de vino tinto propio de las bodegas de Sacramenia y Valtiendas.

Socios 30€, No socios 45€ provisionalmente

Sábado, 21 SEPTIEMBRE

Torneo Medieval en el Castillo de Belmonte (Cuenca)

Disfruta con tu familia y especialmente con tus nietos de una jornada original, de recreación histórica, que os resultará inolvidable.

Un auténtico **combate medieval**, con armas y armaduras de época, junto a la campa de un castillo restaurado, de origen renacentista y reformado en el siglo XIX por Eugenia de Montijo, emperatriz de Francia, para vivir en él.

Allí estarán establecidos los distintos campamentos militares (que se podrán visitar) y se dispondrá de un mercado medieval, en el que poder comprar alimentos y bebidas, así como artesanía textil, en barro, mimbre, forja y cristal. Habrá exhibiciones de cetrería con halcones y águilas volando a ras de cabezas y suelo y con los que los asistentes, y especialmente los niños, se quieren siempre fotografiar.



Adultos y niños mayores de 12 años: 15€ / Niños hasta 12 años: gratis

Bono Familia (a partir 4 miembros): 12€/persona

Incluye: Asistencia al torneo, visita al castillo y al museo de armas y viaje ida/vuelta en autocar. Comida no incluida.

NUEVO NÚMERO DE CUENTA BANCARIA PARA INGRESAR IMPORTE DE VIAJES, EXCURSIONES, VISITAS A MUSEOS Y RESTO DE ACTIVIDADES

Cuenta para pagos: GRUPO DE MAYORES DE TELEFÓNICA

ES11 2085 8370 8103 3014 5916

Miércoles, 8 de MAYO Fiesta celebración de nuestro 25 Aniversario

Todos los socios/as de Madrid, familiares y amigos estáis invitados a pasar una agradable tarde en la que disfrutaremos de sangría, limonada, vino, cerveza, refrescos y algo de picar.

Habrà baile, concursos y sorteo de regalos. Todos los asistentes recibirán un recuerdo de la efeméride.

Tanto la hora como el lugar de celebración será un hotel del centro de Madrid, información que **será comunicada en el momento oportuno por correo electrónico y SMS, por lo que resulta importante contar con al menos un número de móvil o dirección de email de cada uno de vosotros.**



Socios gratis, no socios 10€

Cuota anual de socio: 20€ (las altas que se produzcan hasta el 8 de mayo accederán gratis a la fiesta aniversario)

CUANTOS MAS SEAMOS MEJOR LO PASAREMOS, ANIMA A TUS AMIGOS

23 de Mayo

Excursión a Toro

Visita a las Queserías Chillón Plaza con degustación completa.

Visita guiada a la ciudad y sus lugares más emblemáticos.

Comida en restaurante, estupenda, como siempre.

Cuando lo tengamos pasaremos el programa completo, menú, hora de salida y precio si fuera distinto del habitual.



Martes, 25 de JUNIO

Disfruta con tus nietos del Zoo

Dado el éxito cada año del encuentro intergeneracional abuelos y nietos en Navidad con mago y merienda, hemos pensado que la experiencia de pasar juntos unas horas de convivencia y diversión abuelos y nietos se podía repetir con el buen tiempo.

Por eso hemos programado una actividad lúdica y al aire libre aprovechando el buen tiempo justo cuando ha finalizado el curso escolar: una visita al Zoo.

**Socio con nieto 10€, no socio con nieto 15€, niños menores de 12 años gratis, niños mayores de 12 años 5€
Socio solo 12€, no socio solo 17€**



PROPUESTAS HASTA FIN DE CURSO

ENCUENTROS MULTIPROVINCIALES 2019

El objetivo de los mismos es conocer y fomentar las relaciones y la convivencia con compañeros y compañeras de otras provincias distintas a la nuestra para confraternizar y divertirse todos juntos con las actividades programadas y hacer así incluso nuevos amigos.

Los lugares y fechas de las concentraciones de socios, acompañantes y amigos son los siguientes:

- **Canarias (Tenerife, 22-23 de marzo)** Inscripciones cerradas
- **Xuntanza (Vigo, 23-27 de abril)** Inscripción hasta 15 de marzo. Inscripciones cerradas.
- **Norte (Logroño, 15-19 de mayo)** Inscripción hasta el 10 abril.

- **Benidorm (4-5 de noviembre)**

Se informará en Boletín de septiembre.

- **Andalucía (Málaga, 24-25 y 26 de octubre)**

Se informará en Boletín de septiembre.

Desde la Coordinadora de Madrid se organizarán viajes a dichos encuentros con mucho cariño y dedicación a precios económicos y subvencionados que incluirán el transporte, el alojamiento, así como la totalidad de las excursiones y las actividades programadas.

Se trata de estancias de 4-5 días para aprovechar el desplazamiento y la ocasión para conocer otros lugares de interés turístico cercanos a la ciudad en la que se realicen dichos encuentros convivenciales.

XUNTANZA

Vigo, 23-27 de abril

Programa

Martes, 23

- Salida de Madrid hacia Vigo. Comida en ruta.
- Llegada al hotel. Alojamiento. Tarde libre.

Miércoles, 24

- Visita a Pontevedra, comida incluida.

Jueves, 25

- Conferencia sobre Envejecimiento activo y saludable.
- Aperitivo de bienvenida.
- Excursión guiada en barco por la ría de Vigo (Puente de Rande, Isla de San Simón, bañetas de la ría, puesta de sol en Islas Cíes).
- Cena y Fiesta de la queimada.

Viernes, 26

- Recepción por parte de las autoridades locales en el Pazo Municipal Quiñones de León.



- Visita guiada a los lugares turísticos más importantes de la ciudad.
- Misa en el monasterio de Santa María de Oia.
- Mariscada en el restaurante con vistas panorámica Lugar, en Santa María de Oia.
- Baile y entrega de obsequios a los asistentes al encuentro.

Sábado, 27

Después del desayuno, salida hacia Madrid. Comida en ruta.

Precio 390 socios/no socios 450, suplemento individual 100€

ENCUENTRO ZONA NORTE

**La Rioja, 15-19 mayo
(Puente de San Isidro)**

DÍA 15-05-19: MADRID – LOGROÑO

- Salida en autocar en dirección a Logroño. Llegada, traslado al hotel NH Logroño. Almuerzo. Cena libre y alojamiento en el Hotel.

DÍA, 16-05-19 LOGROÑO (Encuentro Norte)

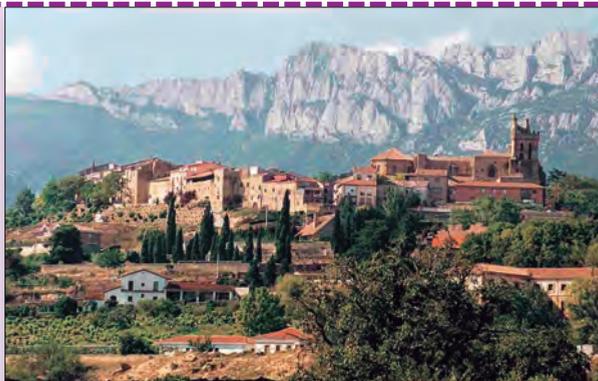
- Desayuno en el hotel.

Participación en el programa de actividades del Encuentro Norte:

- Recepción de asistentes y bienvenida en Auditorio del Ayuntamiento.
- Charla sobre Envejecimiento activo y saludable.
- Almuerzo en restaurante Delicatto.
- Actuación folclórica y entrega de obsequios. Baile.
- Fin del encuentro y despedida.
- Alojamiento.

DÍA 17-05-19: LOGROÑO – SAN MILLAN DE LA COGOLLA – NAJERA – LOGROÑO

- Desayuno en el hotel. Visita en San Millan de los Monasterios de Yuso y Suso. El almuerzo se hará en un restaurante próximo. Por la tarde continuación de viaje a Nájera, donde se visitará el Monasterio de Santa María la Real, regreso a Logroño. Cena libre y alojamiento.



DÍA 18-05-19: LOGROÑO – BRIONES – LAGUARDIA – ELCIEGO – LOGROÑO

- Desayuno en el Hotel. A la hora indicada salida en dirección a Briones. Paseo por la localidad y visita al Museo Cultura del Vino "Dinastía Vivanco", Una experiencia única e inolvidable para acercarse a la cultura del vino. Continuación de viaje a Laguardia. Almuerzo. Visita a la Iglesia Santa María de Los Reyes y su famoso Pórtico, pequeño recorrido por las calles de Laguardia, a continuación Elciego, y la visita de una de las más modernas bodegas, la correspondiente a la denominación Marques de Riscal. Visita guiada para conocer sus instalaciones que han ido creciendo a lo largo de los años. Finalizaremos con una cata de 2 vinos. Regreso a Logroño. Cena libre y alojamiento.

DÍA 19-5-19: LOGROÑO - MADRID

- Desayuno y regreso a Madrid. Comida en ruta.

Precio 445€ socios / 545€ no socios

VISITA GRATUITA A MUSEOS POR DEFERENCIA DE LA MUTUA Y TELEFÓNICA

JUEVES 4 de ABRIL a las 12,30 h.

La Mutua Madrileña nos invita a visitar el MUSEO SOROLLA en Martínez Campos, 37 y su interesante exposición "Cazando impresiones"

Inscripción cerrada.

Visita gratis al Museo Reina Sofía por cortesía de Telefónica

Disponemos de 54 entradas individuales, que serán adjudicadas por riguroso orden de solicitud.

Se concederán un máximo de 2 entradas por petición.

Quien desee disfrutar de esta invitación debe escribir a madrid@mayorestelefonica.es facilitando su nombre, apellidos, teléfono de contacto y correo electrónico si dispone del mismo.

Las entradas serán facilitadas en el punto de encuentro establecido en las inmediaciones del museo media hora antes de la hora fijada para la visita.

Entrega entradas 10:00 h./Comienzo visita 10:30 h. **AVISAREMOS LA FECHA EN OTOÑO.**

VISITAS TERCER TRIMESTRE DE "CONOCER MADRID", 2019

Profesora Laura Tejero



Miércoles 10 de ABRIL: Recorrido por el Barrio de Salamanca (I), en torno a la calle Goya

Punto de encuentro: esquina c/ Hermosilla – c/ Claudio Coello, 17:00 h. (Metro Serrano).

Ruta por una parte del Ensanche, veremos arquitecturas f. XIX - p. XX, antigua platería, iglesia de la Concepción, iglesia S. Jorge, mercado de Torrijos, comercios... de Colón a Goya.

Precio: 6€ no socios 8€

Miércoles 22 de MAYO: Recorrido por el entorno de la Plaza de Colón

Punto de encuentro: Café Gijón en Pº Recoletos 21, 17:00 h. (metro Colón).



Ruta en la que hablamos de la Biblioteca Nacional, el antiguo convento de agustinos recoletos, la antigua Puerta de Recoletos, las Torres de Colón, el monumento a Colón, la plaza, la antigua Casa de la Moneda...

Precio: 6€, no socios 8€

Miércoles 12 de JUNIO: Casa de Velázquez

Punto de encuentro: en la verja exterior del Museo del Traje, 17:00h. (metro Ciudad Universitaria y Moncloa).

Visitamos esta institución de arqueología hispanista francesa, que se instaló en nuestra ciudad en época de Alfonso XIII.

Precio: 6€, no socios 8



BALNEARIOS

Tenemos un par de ofertas de Balnearios que hemos considerado podrían ser de vuestro interés. CALDARIA - CALDAS DE ORENSE en combinación con la Diputación de Orense nos ofrece sus Balnearios con una programación y coste interesantes.

Del 20 al 25 de mayo. Balneario LOBIOS CALDARIA elegido por su magnífica situación dentro de la Reserva de la Biofera Xurés-Gerés fronterizo con Portugal.

Precio 399€ en habitación doble (individual 489€)

Incluye:

Viaje en tren a Orense y en autocar al Balneario

- Alojamiento de 6 días en habitación doble o individual, pensión completa con bebidas incluidas.
- 10 Tratamientos termales con asesoramiento médico y acceso ilimitado a las piscinas termales de agua mineromedicinal.(2 masajes y 8 técnicas hidrotermales).
- Y dos rutas culturales de tarde: Paseo transfronterizo al Portugal fortificado, y ruta legado de las cinco culturas.



Y DEL 7 AL 12 DE OCTUBRE LAILAS CALDARIA a orillas del rio Miño.

Igual precio y condiciones lo único que se dedica un día completo a una excursión a Oporto.

INSCRIPCIONES ANTES DEL 15 DE ABRIL

Como la experiencia del año pasado con el Balneario SICILIA EN JARABA resultó muy positiva, hemos programado una similar. ESTANCIA DE 10 DIAS DEL 26 DE NOVIEMBRE AL 4 DE DICIEMBRE a un precio excepcional 370€ a través del INSERSO.

Os daremos mas detalles en el boletín de septiembre.

**CUIDEMOS
NUESTRA SALUD**



A Malta con Viajes Olympia

DÍA 10/10 MADRID – MALTA

Presentación en el aeropuerto y encuentro con el representante de Viajes Olympia Madrid. Trámites de facturación y embarque en el vuelo con destino Malta. Llegada y traslado al hotel. **Cena y Alojamiento.**

DÍA 11/10 LA VALETA Y LAS TRES CIUDADES

Desayuno y encuentro con nuestro **guía local** para realizar una excursión a la **Valetta**. La visita comienza con los **Jardines de Upper Barraka**, situados cerca de Castilla Place y poseen vistas inigualables del Gran Puerto. Continuamos con la **Piazza Reggina**, la elegante **Republic Street**, la **Co-Catedral de St Johns**, descrita como el primer ejemplo completo del alto Barroco de cualquier otro lugar, tipifica el papel de sus mecenas los Caballeros de San Juan. La Catedral es el testimonio del talento del arquitecto militar maltés Matia Preti, con sus complicadas esculturas murales, así como sus pinturas abovedadas en el techo y en los altares laterales, con escenas de la vida de San Juan. La Catedral también alberga una de las más impresionantes y famosas obras de arte: la Decapitación de San Juan Bautista. La visita continúa con **el Palacio del Gran Maestro** siempre ha sido la casa de gobierno de Malta. En el interior del palacio se encuentra la famosa Sala del Consejo, adornada con valiosos tapices gobelinos tejidos en Francia por el Gran Maestro Ramón Perellos y Roccaf. **Almuerzo.** Por la tarde visita de la **Tres Ciudades**. Esta visita nos muestra la herencia dejada por la Orden de los Caballeros de San Juan. Tres ciudades fortificadas de la Edad Media, conectadas las unas a las otras por el imponente puerto. Se visita la Iglesia de **St. Lawrence**, una de las parroquias más antiguas de Malta, construida entre 1681 y 1697, de estilo barroco romano. Continuación con la visita con **el Palacio de los Inquisidores**, sede del Museo Etnográfico **y se realizará un paseo por el puerto de 30 minutos en las barcas típicas "Il Bark-lora"**, una versión maltesa de las góndolas venecianas. Tras las vistas regreso al hotel, tiempo y **cena libre. Alojamiento.**

DÍA 12/10 GOZO. (EXCURSIÓN DE DÍA COMPLETO)

Desayuno y salida con **guía local** para descubrir Gozo, Isla hermana de Malta. Se desembarca en Gozo después de una travesía de aproximadamente veinte minutos. Durante esta excursión, se visitan los **templos de Ggantija** (Lugar de los Gigantes), que constituyen uno de los sitios arqueológicos más importantes del mundo y datan aproximadamente de los años 3600 a 3200 antes de Cristo. Debido a las gigantescas dimensiones de los megalitos, en siglos pasados algunos habitantes de esta localidad creían que los templos fueron obra de gigantes. Continuación hacia La Ciudadela en Victoria, capital de la isla de



Gozo es conocida localmente como Rabat. Visitas de la **Cueva de Calypso**, conocida por la Odisea de Homero y la Basílica de Ta Pinu. **Almuerzo. Tras el mismo visita de la "Ventana Azul" en Dwejra.** Espectacular sitio natural en Dwejra, junto al Mar Interior y a la Roca Fungus. La Ventana Azul, al final del acantilado, es un pórtico gigantesco, a través del cual se puede admirar la extensión azul más allá del acantilado. Este es uno de los panoramas más fotografiados de las Islas, y es especialmente espectacular durante el invierno, cuando las altas olas chocan penetrando en el pórtico. Tras las visitas, regreso al hotel, **cena libre y alojamiento.**

Por la tarde visita de los **acantilados de Dingli**, con caídas de 250 metros al mar, y desde donde se tienen unas hermosas vistas que serán recordadas por los viajeros. Seguidamente regreso al hotel, **cena libre y alojamiento.**

DÍA 14/10 TEMPLOS DE HAGFAR QIM Y MNAJDRA. (EXCURSIÓN DE MEDIO DÍA)

Desayuno y salida en excursión para visitar los templos de **Hagfar Qim y de Mnajdra**. El Templo de Hagar Qim, situado en una colina con vistas al mar es testigo del paso de antiguas civilizaciones, así como el templo de Mnajdra, complejo que consta de tres templos que datan de los años 3600 – 3200 antes de Cristo. Templos de gran belleza, con una mampostería que hace patente unas complicadas técnicas de construcción y una magnífica mano de obra. Regreso al **hotel y almuerzo.** Por la tarde realizaremos un hermoso paseo en barco para ver la Gruta Azul y descubrir este monumento de piedras naturales y sus impresionantes colores fosforescentes de la flora submarina. **Cena libre y alojamiento.**

DÍA 15/10 MALTA – MADRID

Desayuno y traslado al aeropuerto para tomar el vuelo con destino Madrid. **Llegada, fin del viaje y de nuestros servicios.**

SOCIOS: 900,00 EUROS

NO SOCIOS: 1.015,00 EUROS

Participamos en el Encuentro Multiprovincial de Tenerife



Los pasados 22 y 23 de marzo tuvo lugar en La Laguna (Tenerife) el Encuentro Multiprovincial en Canarias en la que **participamos un grupo de socios de Madrid** y en el que nos reunimos más de 250 personas.

Disfrutamos de **dos días de convivencia y diversión** con nuestros compañeros canarios y de otras provincias de la Península que también acudieron a la cita, en la que hubo tiempo para todo: saborear **la rica gastronomía autóctona** con **baile** posterior, actuaciones de un **grupo folclórico** y de los ganadores del concurso de comparsas del **carnaval tinerfeño**, **visita guiada por el casco histórico** de la ciudad y una mesa redonda sobre *“Envejecimiento activo y saludable”*, que fue muy interesante y que contó con la presencia de casi 100 personas.

Convención Insular

El viernes 22 se celebró la *“I Convención Insular Mayores Telefónica Canarias”*, cuya apertura y saludo de bienvenida lo ofrecieron el **director de Telefónica en Canarias, Juan José Flores Mederos**, y el **presidente de Mayores Telefónica, Luis Álvarez Rodríguez**.

A continuación, tuvo lugar una mesa redonda sobre cómo **promover el envejecimiento activo**, las pautas para **afrentar la soledad no deseada** y su posible prevención, las diferencias entre sentirse solo y estar solo, **la prevención de los malos tratos a personas mayores** fomentando el buen trato con respeto a los derechos y la dignidad de las personas mayores. Intervinieron como ponentes **José Arnay**, psicólogo y profesor titular de la **Universidad de La Laguna**; el **doctor especialista en Atención Primaria y a la Dependencia, Víctor Límia**, delegado en Tenerife de la Sociedad Canaria de

Geriatría y Gerontología; y **Carmen García Revilla**, expresidenta de la **Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA)** y actualmente responsable de la Comisión de trabajo por la *“Erradicación del abuso y el maltrato a las personas mayores”*. Actuó como **moderador, Santiago G. Carrero**, vicepresidente de **Mayores Telefónica**. Los casi 100 asistentes tuvieron oportunidad de realizar preguntas a los ponentes que fueron puntualmente respondidas por éstos.

Encuentro Multiprovincial

El sábado 23 el encuentro multiprovincial fue abierto por representantes de las tres administraciones públicas canarias (Gobierno canario, Cabildo de Tenerife y Ayuntamiento de la Laguna) al más alto nivel y por el presidente y vicepresidente de Mayores Telefónica, Luis Álvarez y Santiago G. Carrero, respectivamente. **El presidente de la Asociación de Mayores Telefónica Tenerife, Juan Ángel Martín Corvo**, actuó de anfitrión y dio la bienvenida a autoridades y asistentes.

Posteriormente tuvieron lugar las actuaciones folclóricas, la visita guiada al casco histórico de La Laguna, la comida de hermandad y animado el baile con el que se cerró el encuentro.

Pedro Jiménez



RESUMEN CALENDARIO DE ACTIVIDADES

ABRIL

Día 4 miércoles visita al Museo Sorolla

Día 10 miércoles. Recorrido histórico por el barrio de Salamanca

Del 23 al 27 Xuntanza en Vigo

MAYO

Día 8 miércoles gran fiesta 25 aniversario

Día 13 lunes visita a la Sede de la Fundación Fernando de Castro

Días 15 a 19 Puente San Isidro. Encuentro en Logroño

Día 22 miércoles. Recorrido histórico alrededores plaza de Colón

Día 23 Excursión a Toro

Días 20 al 25 Balneario Caldaria Lobios (Orense)

JUNIO

Día 6 jueves. Comida fin de curso, Sacramenia (Segovia)

Día 12 miércoles. Visita a la casa de Velázquez

Día 25 martes. Al zoo con los nietos

OCTUBRE

Del 7 al 12 Balneario Caldaria Lailas (Orense)

Del 10 al 15 viaje a Malta

Del 23 al 27 encuentro en Málaga

El programa en el boletín de septiembre

NOVIEMBRE

Del 3 al 9 Encuentro en Benidorm

DICIEMBRE

Del 20 al 4 Balneario Sicilia

En el Día Internacional de la Mujer

CEOMA trabaja contra la vulnerabilidad que sufren las mujeres de edad avanzada

(Madrid, 8 de marzo de 2019).- Con motivo del Día de Internacional de la Mujer, la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) sigue trabajando contra una lacra que afecta a las personas mayores y en mayor número a las mujeres de edad avanzada; *“la soledad, el abuso y el maltrato”*, a través de su grupo de trabajo ‘Ni abuso. Ni maltrato. ¡No estás solo!’ -

abusoymaltrato@ceoma.org.

Las mujeres viven más que los hombres y su esperanza de vida es mayor, lo que en muchas ocasiones, genera un mayor factor de riesgo a una edad avanzada, provocando diferentes tipos de maltrato: psicológico, físico, doméstico, social y económico, entre otros.

Las mujeres de edad avanzada son muy vulnerables ante sus agresores. Consideradas por ellos, como personas sin capacidad para tomar decisiones propias, carentes de los derechos mínimos de libertad. Lo que incide en una clara discriminación por edad y una violación de sus derechos.

Conforme avanza la edad, avanza el deterioro físico y psíquico generando un aumento de depen-



dencia y apareciendo diferentes tipos de discapacidad. En estos casos, se agrava todavía más el abuso y el maltrato, como puede ser en el plano individual a manos de un cuidador o también un familiar. Un problema frecuente e ignorado por la sociedad, que en muchas ocasiones, por miedo, termina siendo aceptado por la propia víctima.

Es necesario que desde la Administración Pública se les faciliten herramientas, como un teléfono específico en caso de denuncia de maltrato, similar al que ya existe de violencia de género 016, un teléfono que sea corto y sencillo de memorizar.

También, es muy importante que la sociedad tome conciencia de este tipo de violación de derechos humanos y desde CEOMA animamos a que si alguien es conocedor de algún caso de abuso y maltrato hacia personas mayores, que denuncien a través del **Tif. 091 de la Policía Nacional** y que no dejen a las personas mayores abandonadas a su suerte en manos de sus verdugos.

LA CARTA DE PILAR



La amistad
»DUPLICA«
nuestras alegrías
»Y DIVIDE«
nuestra tristeza

Queridos todos:

Ante la llegada de la primavera quisiera hablaros de los cerezos en flor con cuya floración el Valle del Jerte nos sorprende todos los años y nos recrea la vista con el espectacular blanco que la naturaleza nos regala.

Y viene esto a cuento de cómo se cultiva la amistad entre las personas, y llega al corazón de manera que la alegría invade y hace posible que la gente celebre una fiesta mayor en el espíritu de todos.

Alrededor de todo el mundo se celebran las fiestas que datan del siglo XVII que es cuando se comienza a cultivar los cerezos en flor en el norte de Extremadura.

Tanto es así que se declara de interés Turístico Nacional, con su propio DNI. Estas cerezas son regadas con agua cristalina de las montañas a más de 200 metros de altitud.

Os contaré, como ya sabréis también, que en otros países como Japón tiene una fiesta muy

arraigada y cada año con la familia se reúnen en torno a los cerezos y los amigos para disfrutar de este hermoso espectáculo. Ellos lo denominan Sakura y es uno de los símbolos Nacionales y elharnamiuna de sus festividades más representativas.

Por otra parte el alcalde de Tokio Ozaki, regalo a los EE.UU, la planta de los cerezos en virtud de la amistad de los dos países y lo conmemoran con el Festival Nacional de los cerezos en flor de Washington, esta amistad data de los años 30.

En Corea del Sur en honor a su almirante Yi Sunsin por múltiples batallas que tuvieron con Japón es la festividad más conocida, y se celebra el Festival de Guhang en la ciudad de **Jinhae** cada primavera acuden dos millones de personas.

Y Noruega presumir de algunos de los paisajes naturales más impresionantes del mundo. Y es que el **Handargerfjord**, cuenta con una enorme extensión de cerezos en flor que los expertos dicen que hacen juego con las montañas blancas.

Un abrazo

Pilar Sánchez



EL RINCÓN DE CONSUELO

¿POR QUÉ NO HACEMOS CASO AL CORAZÓN?

¿Qué pasa que cada día que amanece nos levantamos con un montón de problemas, muchos con dolor de cabeza de pensar en lo que hay que hacer y

en el poco tiempo que tenemos?

¿Por qué no hacemos caso a nuestro corazón y dejarnos llevar un poco sin angustias ni quebraderos de cabeza, cuando ya tenemos la vida resuelta para hacer lo que queramos sin prisas aunque sin pausas?

Levantarnos sin prisa, desayunar saboreando lo que nos hemos preparado, que se supone que nos gusta, ir al gimnasio o piscina que también nos apetece, hacer las cosas a nuestro ritmo dejándonos llevar siempre por lo que nos dice el corazón.

Al final del día hemos hecho lo mismo pero sin agobios ni sobresaltos ni prisas.

Hemos llegado a una edad en que ya tenemos todo hecho, y lo que hacemos es porque realmente queremos y nos satisface.

Si leyéramos más a los clásicos nos daríamos cuenta de lo que realmente es importante y apreciaríamos más esta vida y lo que nos depara cada amanecer, cada puesta de sol, cada día que vas con un amigo, con tu hijo, nieto, vecina o el ir a acompañar o llevar la comida a una persona que esté sola o pasando por un mal momento, el saber escuchar lo que tu corazón te dice, no lo que tú quieras oír, sino lo que realmente te comunica, al final te darás cuenta de lo feliz que eres simplemente por saber escuchar atentamente y con interés.

Consuelo González de Garay

Convocatoria de la Junta General de Madrid

De conformidad con los Estatutos de la Asociación se ha dispuesto la convocatoria de la Junta General de socios de la provincia de Madrid a celebrar el día 10 de abril de 2019 a las 10:00 en primera convocatoria y a las 10:30 horas en segunda convocatoria en la sede de la Asociación, c/ Donoso Cortés 58, con el siguiente Orden del Día:

- 1— Aprobación del acta anterior
- 2— Informe del Coordinador Provincial
- 3— Presentación y aprobación, si procede, de las cuentas del ejercicio 2018
- 4— Propuesta y aprobación, si procede, del presupuesto para 2019
- 5— Informe de las Vocalías
- 6— 25 Aniversario de AGMT
- 7— Juntas Generales de la Asociación del 6 de Mayo.
- 8— Ruegos y preguntas



José Antonio San José Sacristán
Secretario General A.G.M.T.

La información correspondiente a los puntos citados en el Orden del Día estarán a tu disposición en nuestra sede, c/Donoso Cortés, 58 a partir del 18 de marzo. Si no te fuera posible asistir, puedes delegar tu representación, cumplimentando el volante adjunto. Para el oportuno control de asistencia, recuerda llevar el documento de identidad o tarjeta de asociado.

Junta General de Madrid de 10 de abril de 2019 DELEGACION DE PRESENCIA Y VOTO

D.

Socio provincial nº 28/..... Delega su presencia y voto para dicha Junta Provincial en

D.

Firma:

Madridde Abril de 2019

Convocatoria de la Junta General Extraordinaria de Madrid

De conformidad con los Estatutos de la Asociación se ha dispuesto la convocatoria de la Junta General Extraordinaria de socios de la provincia de Madrid a celebrar el día 10 de abril de 2019 a continuación del Junta General Ordinaria que se celebrará el mismo día, en la sede de la Asociación, c/ Donoso Cortés 58, con el siguiente Orden del Día:

- 1— Presentación y, si procede, aprobación del Reglamento Electoral 2019. (Disponible en nuestra web)
- 2— Nombramiento, entre los presentes a la Junta, de los miembros de la Junta Electoral.
- 3— Convocatoria de elecciones de la Coordinadora Provincial de Madrid.



José Antonio San José Sacristán
Secretario General A.G.M.T.

Propuesta calendario electoral

- | | |
|--|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> Junta Extraordinaria (para convocar las elecciones) | 10 de abril de 2019 |
| <input type="checkbox"/> Fecha de las elecciones | 14 de noviembre de 2019 |
| <input type="checkbox"/> Fecha límite de presentación de candidaturas | 9 de octubre de 2019 |

Las candidaturas se podrán presentar a partir del 11 de abril de 2019, debiéndose ajustar al reglamento electoral que se apruebe

La información correspondiente a los puntos citados en el Orden del Día estarán a tu disposición en nuestra sede, c/Donoso Cortés, 58 a partir del 18 de marzo. Si no te fuera posible asistir, puedes delegar tu representación, cumplimentando el volante adjunto. Para el oportuno control de asistencia, recuerda llevar el documento de identidad o tarjeta de asociado.

Junta General Extraordinaria de Madrid de 10 de abril de 2019

DELEGACION DE PRESENCIA Y VOTO

D.

Socio provincial nº 28/Delega su presencia y voto para dicha Junta General Extraordinaria

D.

Firma:

Madridde Abril de 2019

