

# MADRID DAL HABLA

COORDINADORA PROVINCIAL DE MADRID Nº38 SEPTIEMBRE 18

BOLETÍN

## ASÍ TERMINAMOS EL CURSO



## Y ASÍ LO EMPEZAREMOS

**INVITANDOOS A PARTICIPAR EN TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO, VOLUNTARIADO, A TRABAJAR CON NOSOTROS, A PARTICIPAR COMO GRUPO PROVINCIAL DE MADRID EN LOS EVENTOS NACIONALES, BENIDORM, XUNTANZA ETC. JUNTO CON LOS COMPAÑEROS DE TODA ESPAÑA.**

*Mayores*  
**TELEFÓNICA**

Donoso Cortés, 58 28015 - MADRID - Telf.: 913 197 577  
madrid@mayorestelefonica.es <http://www.mayorestelefonica.es>

YA ESTA DISPONIBLE LA LOTERIA DE NAVIDAD EN NUESTRA  
ASOCIACION

## Lotería de Navidad

Participación Nº <b>15201</b>	 <b>ASOCIACIÓN GRUPO DE MAYORES DE TELEFÓNICA</b>	Participación Nº <b>15201</b>
<b>LOTERÍA NACIONAL</b>	C/ Donoso Cortés, 58 - Madrid Telf. 91 319 75 77 www.mayorestelefonica.es grupo@mayorestelefonica.es	<b>LOTERÍA NACIONAL</b>
<b>39.795 y 71.341</b>	El portador del presente recibe hasta la cantidad de DOS EUROS en cada uno de los dos números arriba indicados para el sorteo de la Lotería Nacional que se celebrará el día 22 de diciembre de 2018.	<b>39.795 y 71.341</b>
22 diciembre 2016	Bo: 5 euros Donativo: 1 euro	<input type="checkbox"/> depositario: El presidente
	<b>AGMT, la asociación necesaria</b>	
	<small>Los premios a partir de 10.000 € por lotería, tendrán una retención del 20% en su percepción, correspondiente al abate (control) de las participaciones.</small>	<b>GADUJCA A LOS TRES MESES</b>

!!! PUEDE TOCAR !!!

Nuestra Sede: Donoso Cortés 58. Metros Islas Filipinas o Moncloa  
Autobuses nos 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  
REDACCION  
M. T. LOZANO  
COORDINACION DE CONTENIDOS  
M. T. LOZANO  
SANTIAGO SANZ  
MAQUETACION  
SANTIAGO SANZ  
PUBLICIDAD  
madrid-boletin@mayorestelefonica.es  
DEPOSITO LEGAL  
M-12691-2008  
IMPRESION  
GRUPO IMPRESA



Queridos amigos. Un año más volvemos del verano, unos descansados y con ganas de reanudar la rutina de la vida y otros, quizás, contentos, pero cansados del ajetreo que trae consigo el verano de desplazamientos, nietos, familiares, etc. A todos os deseamos que os incorporéis a la vida diaria Otoñal con ganas de participar de una forma u otra en la vida de nuestra Asociación.

En este boletín, como siempre, os contamos lo último que hicimos antes del verano y lo que os proponemos para el próximo trimestre.

-En octubre comienzan nuestras actividades en forma de cursos mensuales para la salud y el envejecimiento activo. Fijaros bien que zumba cambia de día y hora.

-Excursiones mensuales y visitas a interesantes exposiciones en Madrid.

-Oferta de estancia de 10 días en el balneario Sicilia.

-Os invitamos a participar, como agrupación Provincial de Madrid, en los eventos Nacionales, con subvención para los asistentes, el primero de ellos en Noviembre en Benidorm etc. que siempre echan de menos nuestra asistencia.

-Vamos a realizar conferencias sobre temas de Seguridad Ciudadana en colaboración con la Policía de otros temas de interés cuyas fechas os comunicaremos vía mail.

-Necesitamos vuestra participación activa para formar la nueva Coordinadora de Madrid que, a partir de la renovación de sus cargos en 2019, tendrá entidad propia separada de la del Consejo Gestor de la Asociación, de acuerdo con la última versión de los Estatutos recientemente aprobada.

-Necesitamos nuevas metas y compromisos en la captación de socios.

-Nuevos proyectos en elaboración que esperamos consigan entusiasmaros.

-Fomento del Voluntariado. Animaros a ser voluntarios y conocer nuestra labor.

**Y SOBRE TODO MUCHO ANIMO Y MUCHA PARTICIPACION.**

M.T.LOZANO

Colaboran:

Telefonica

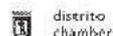
Atam

Fundación

Telefonica

Pleyade

Patrocina:



diseño  
chamberí

MADRID

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

## *Volvemos...*

En efecto, volvemos. Lo hacemos después del descanso del verano, con cambios de aires, posiblemente de lugar de estancia, de actividad, de lectura, con un cierto esfuerzo inicial para recuperar el ritmo con el que terminamos nuestras inquietudes hace un par de meses.

Creo que es bueno que hagamos un esfuerzo de recapitulación de dónde nos quedamos. No simplemente para seguir justo ahí, con el mismo tono, las mismas preocupaciones (no olvidemos que *pre-ocupación* debe significar simplemente esa meditación que nos debe ocupar antes de ponemos en marcha) y los mismos enfoques sobre los mismos conceptos.

Es el momento de tomar decisiones que nos lleven a cambios, orientaciones de mejora, mayor profundidad en planteamientos de algunas actividades, ...; introducir temas nuevos por un lado y posibles retoques en la manera de abordar los mismos en otras ocasiones.

Os digo estas palabras como consideración personal de mi responsabilidad como cabeza de nuestra Asociación, el Grupo de Mayores de Telefónica en Madrid, pero pidiéndoos que todos hagáis el ejercicio de considerar cómo queréis cada uno que sea nuestra Asociación y nos lo contéis.

¿Será mucho pedirnos que cada uno, después de una cierta meditación, me enviarais un correo con alguna propuesta?. Os aseguro que no es porque no sepamos qué hacer. Es porque queremos que se haga lo que la Asociación busca y quiere (y la Asociación somos todos, en este caso Madrid).

Está ya cercano el momento en que se deberá proceder a la elección de nueva Directiva de Madrid. Hagámosla crecer con la participación de quienes estéis dispuestos a aportar ideas y esfuerzo; recordad que esa Directiva, de acuerdo con los nuevos Estatutos, será la responsable de Madrid, no del Consejo Gestor de la Asociación.

Luís Álvarez

## **LOS CAMBIOS QUE SE AVECINAN** **PARTICIPA**

Este curso 2018-2019 que ahora comienza, va a resultar muy interesante:

Vamos a acometer entre todos, una serie de cambios muy relevantes en las estructuras de la Asociación.

A partir de los acuerdos sustanciados en la última Junta General de Socios, se han modificado los estatutos de AGMT para acercar más la representación de los cargos organizativos a los socios y a sus necesidades.

Concretamente, los socios de Madrid van a poder elegir a los miembros de su Junta Provincial, que tendrá plena autonomía de gestión, diferenciada del Consejo Gestor Nacional, como disfrutaban ya el resto de provincias.

Ello les permitirá acercar aquella gestión a los intereses de los socios madrileños y no tener que compartir su atención con los asuntos globales de la Asociación, tanto a nivel externo (sus relaciones con Telefónica, Fundación y el resto del Grupo, como con el Consejo Estatal, la Confederación de Mayores, o los proyectos de Ciudades Amigables o el Buen Trato con los Mayores, etc.) como interno (la gestión y atención de otras 49 provincias, las convocatorias de 250 proyectos, la gestión del sistema Eureka, la integración de los datos económicos, etc.).

Por eso creemos que estamos ante una gran oportunidad de avanzar y por ello necesitamos ahora más que nunca, de la implicación y colaboración de todos. Tenemos ante nosotros un reto difícil pero muy atractivo porque podemos propiciar un nuevo impulso a nuestra Asociación en Madrid, con la aportación de unos cuantos granitos de arena de algunos de vosotros.

**ANIMAROS Y LLAMARNOS O VENIR A VERNOS**

**Santiago G. Carrero**  
**Vicepresidente**

## Voluntariado

Se comenzaba el trimestre con nuestro 'Encuentro anual de voluntariado' Madrid y Regional Centro, celebrándose la reunión en nuestra sede de Donoso Cortés, el día 12 de marzo a la que acudíamos plenos en preguntas, incentivos e ilusiones al objeto de empeñarnos en conseguir, innovación, apertura y reinventación del voluntariado ya que está necesitando darle una vuelta importante.

Los representantes asistentes exponían su trabajo que, si bien, conocido es, el contacto directo de esa jornada también comunica. En suma era de lo que se trataba.

Expusieron igualmente sus dudas en cuanto a Eureka, despejadas por nuestro compañero Angel Luis, quien asistía también a la reunión.

Transcurrido el tiempo, cercano a las 18 hs., nos despedíamos contentos con la singular jornada.



Otra de las participaciones importantes se realizaba el 7 de junio, día de la investigación contra el cáncer, donde en el edificio Telefónica -Gran Vía- se habilitaba una mesa sorprendiéndonos con la apertura a las 9 de la mañana nuestro presidente César Alierta quien nos recibía y comunicaba la aportación de 2.500 euros para tal fin y a lo largo del día volvería a estar con nosotros.

Como cada año fué un éxito la recaudación dada la trascendencia que representa el cruel tema.

Más allá de lo que representaba la cuestión, el grupo de voluntarios participantes manifestaba haber pasado una plena y preciosa convivencia ese día.



Mis visitas en el mes de junio, comenzaban pasando una tarde con Teresa Jiménez Mocete, la esperaba como siempre con ilusión.



Igualmente, pocos días después, con Teresa Romero Trujillo nonagenaria, quien charla siempre recordando sus viajes y trabajo en Telefónica con cariño.

Por último, a mi paso de dos días por Madrid y habiéndome prometido a Carmen García Portu, 96 años, visitarla, en la residencia de San Agustín del Guadalix, me desplazaba el domingo 12 de julio, la sorpresa fué encontrarla postrada en la cama; me permitieron acompañarla prácticamente todo el día. Estuvo feliz.

Cabe señalar que en temporada estival se hacen menos actuaciones ya que se está fuera por lo que deseo a todos un feliz descanso.

Mercedes Granero



## OS CONTAMOS LAS ACTIVIDADES QUE DESARROLLAMOS ANTES DEL VERANO

### EXCURSIONES DE UN DIA:

22 de Marzo MOLINA DE ARAGON Y BARRANCO DE LA HOZ



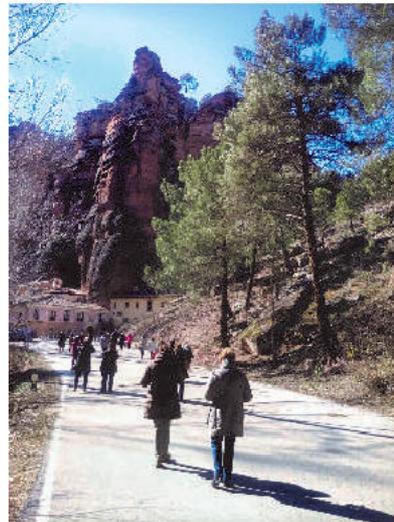
De la mano de nuestro, ya conocido, guía Manuel, recorrimos, por la mañana los lugares mas emblemáticos de esta bonita, interesante histórica ciudad. El barrio judío, las iglesias, Sta María la mayor y Sta Clara el Castillo etc., todo ello documentado estupenda y amenablemente por nuestro guía.

Aperitivo y comidas excelentes en un estupendo ambiente de camaradería.

Por la tarde nos desplazamos al parque Natural del Alto Tajo donde se encuentra el barranco de la Hoz un cañón fluvial labrado por el río Gallo. Es un paisaje de rocas gigantes erosionadas por el agua durante millones de años y considerado desde la antigüedad como lugar sagrado.

Debajo de uno de los monolitos mas impresionantes se encuentra la cueva de la virgen de la Hoz y la ermita construída en su nombre.

Muchos subimos con un poco de esfuerzo al mirador que está encima y que tiene unas maravillosas vistas.



## JUNTA GENERAL DE MADRID



Como todos los años, el pasado 5 de abril celebramos la Junta General de Socios de Madrid. Contamos con una asistencia mínima (apenas 17 socios presentes, incluyendo los miembros de la mesa, y 4 representados), lo que nos preocupa en sobremanera, ya que la Asociación es de todos y entre todos la tenemos que llevar adelante. Este año, además de la convocatoria oficial en la revista, se anunció mediante e-mail a los socios de los que lo tenemos y, unos días antes también se anunció a los socios por SMS. No sé si estaremos haciendo algo mal, y si es así, nos gustaría saber lo que es. Eso solo nos lo podéis decir vosotros, los socios, así que esperamos vuestras críticas, opiniones y propuestas.

Respecto al contenido de la Junta, después de aprobar el acta de la anterior Junta, tomo la palabra el Coordinador Provincial, Luis Álvarez, que hizo un repaso del año pasado. Los puntos principales tocados en su intervención fueron los siguientes:

- Doble imposición de IRPF por cotizaciones a la ITP.
- Aumento de proyectos presentados en el concurso anual, con un mayor número de provincias participantes. (nuestra provincia presenta el máximo posible (3 generales y 3 de voluntariado).
- Funcionamiento de EUREKA: Es imprescindible que le alimentemos de datos debidamente.
- Voluntariado y Acuerdo con Fundación Telefónica.
- Relaciones con el Ayuntamiento de Madrid.
- Comidas de Verano y Navidad
- Xuntanza de Luño, XV Encuentro interprovincial Norte de Santander y XIII Congreso Ciudad de Benidorm
- Firma del Protocolo con el presidente de telefónica Sr. Álvarez Pallete
- Relación con CEOMA. Proyecto de Ciudades Amigables
- Participación en la Junta de Accionistas y en el Encuentro de Directivos de Telefónica
- Participación en el Congreso celebrado por la Fundación Edad y Vida con el tema Dependencia y Calidad de Vida.
- Participación en el movimiento social en favor de las pensiones con la redacción de un Manifiesto con la firma de 13 organizaciones de mayores (Confederaciones, Federaciones, Agrupaciones o simplemente asociaciones), representando a un total de 6.500 asociaciones con un total de cuatro millones seiscientos mil asociados
- Propuesta de modificación de los Estatutos para adecuar la elección de cargos a la situación actual de la Asociación

El Vice-Coordinador, Santiago González Carrero, presentó las cuentas de 2017 y el presupuesto para 2018. Destacó dos hechos: primero que se han modificado la estructura de las cuentas para adecuarlas a una uniformidad que se pretende para toda la Asociación, por ello había algunos descuadres en algunos apartados, que quedarán corregidas ya el año que viene. Por otro lado, pese a que el presupuesto de 2017 se previó cerrarlo con déficit, para ir utilizando parte de las reservas acumuladas, se volvió a cerrar el año sin ejecutar totalmente el presupuesto, quedando un superávit de más de 7.000 €, lo que hace aumentar las reservas. Pese a ello, en el presupuesto de 2018, se ha vuelto a apostar por utilizar parte de las reservas existentes, por lo que se ha previsto un déficit de más de 17.000 €. La ejecución total del presupuesto depende, en parte de la participación de los socios en las actividades propuestas.

Tanto las cuentas de 2017 como el presupuesto de 2018 fueron aprobados por unanimidad.

Las distintas vocalías, ofrecieron un resumen de lo realizado en 2017 y de sus propuestas para 2018:

Mercedes Granero, Vocal de Voluntariado, comenta, en primer lugar, los tres proyectos básicos del voluntariado en Madrid:

- 1 Felicitaciones en su cumpleaños a los mayores de 80 años. A los más mayores (90 años o más) se les visita en casa y se les hace un regalo. Al resto se les felicita telefónicamente, llamada que sirva además para conocer su situación.
- 2 Viaje de otoño. Se hace coincidir con el Día del Voluntariado de Telefónica y se tiene la participación de Voluntarios de Telefónica en activo. Este año ha sido a Colmenar de Oreja.
- 3 Fiesta para nietos. Relaciones intergeneracionales en Navidad. Se hace en dos días para dos tramos de edad de los nietos.



Además de estos proyectos, hay una atención a los socios para ayudarles en gestiones con ATAM, visitas al médico, etc.

Por último, Mercedes ofrece a los asistentes que se unan al grupo de voluntariado.

M<sup>ra</sup> Teresa Lozano, Delegada de Madrid y Vocal de Actividades socio culturales, comienza diciendo que un gran problema del siglo XXI es la soledad de los mayores. El Voluntariado intenta paliarlo, al menos en parte, a los más mayores. Al resto de socios de menor edad se intenta acompañar mediante las actividades que realizamos: Senderismo, Talleres y clases, excursiones, viajes, etc. Esto lo avalan testimonios de socios que han encontrado un alivio a esa soledad en la participación en alguna de nuestras actividades (algún socio presente lo confirma).

Las actividades que se realizan se pueden ver en los distintos boletines. Para aumentar la variedad de actividades que realizamos, se ofrece a los socios que propongan las que deseen realizar y se estudiará con ellos las posibilidades de realización. Comenta también que todas las actividades necesitan un quorum mínimo de participación y si, en un tiempo prudencial, no se consigue, hay que estudiar la posibilidad de eliminar dicha actividad o de modificarla. Este era un problema que surgía en los viajes, que se anulaban por falta de quorum. Por ello se ha llegado a un acuerdo con la agencia de viajes de que, si no se llega a un número suficiente, se ofrecen plazas a otros grupos o asociaciones. Así, del mismo modo, nos pueden llegar ofertas de viajes de otras organizaciones.

Respecto a las aportaciones al Boletín, se está intentando poner algún artículo de carácter sanitario o de salud. Se piden aportaciones.

También comenta que se está estudiando la realización de reuniones informativas a los socios sobre temas que nos interesen a todos. Se informará en el Boletín.

Antonio Aceña, Vocal de Socios, le fue imposible asistir a la Junta debido a problemas personales, pero mandó un informe, que leyó Luis Álvarez, sobre las situaciones de los socios y actividades de su vocalía. El informe enviado:

Empezar comentando la evolución de altas y bajas de socios desde enero de 2017 hasta la fecha

Número de socios

A 1 de Enero de 2017 1468

A 5 de Abril de 2018 1420

Movimientos

Altas desde 1 de enero del 17 hasta la fecha 72

Bajas desde 1 de enero del 17 hasta la fecha 120

Rango de edades de socios

Menores de 60 31

De 60 a 69 228

De 70 a 79 629

Mayores de 80 532

Como observareis seguimos padeciendo un deterioro en nuestro número de afiliados. Las características de Madrid nos hacen diferenciarnos de otras provincias. Por una parte, la gran extensión de nuestra ciudad hace que los compañeros busquen entornos más cercanos a sus domicilios donde ubicar sus relaciones y no venir a nuestras instalaciones a realizar actividades. Por otra parte, la cantidad de ofertas que les ofrecen los servicios Municipales y de la Comunidad les atraen a quedarse cerca de sus domicilios sacrificando antiguas relaciones. Si a esto unimos que nos envejecemos entenderéis lo difícil que resulta no crecer sino mantenernos.

Hemos contactado con nuevos socios y con algunos de los que dejan la Asociación, para que nos explique los motivos de su decisión y la verdad es que no sale un criterio claro que nos ayude a realizar actuaciones de captación o mantenimiento de los mismos. Pero no nos rendimos.

Volvemos a pedirnos mayor participación en las diferentes actividades que promovemos y sobre todo en la captación de socios.

Esto no es solo para jubilados y para empleados de telefónica estamos abiertos a todas las personas que quieran unirse a nosotros.  
 En cuanto a las actividades realizadas a lo largo del año María Teresa Lozano las explicará siempre en el Boletín con más detalle.  
 Sobre el tema de la reclamación que han realizado muchos compañeros a Hacienda por el tema de ITP, hemos asesorado a todas las personas que nos han consultado sobre cómo realizarlo y comentaros que el cobro de lo reclamado ya se ha realizado en muchos de los casos. Anímanos a que, si no lo habéis realizado hacerlo, que aquí estamos para ayudarlos.  
 Solo resaltar la comida de Navidad sobre la cual si os pediría vuestra asistencia para la del presente año y simplemente recordaros que resultó muy agradable y nuestros compañeros salieron muy contentos de volverse a encontrar, del obsequio que les entregó la Asociación y más los que tuvieron la suerte de que les tocara las paletillas de ibérico que se sortearon.  
 Luis Álvarez toma la palabra y comenta que según mandato de Junta General de AGMT de 2017, la Coordinadora Nacional ha procedido, a lo largo del año a estudiar una modificación de los estatutos que va presentar a una Junta Extraordinaria el próximo 17 de abril. Comenta que a Madrid le afecta especialmente al separar los cargos de Madrid de los del Consejo Gestor, lo que hace la necesidad de nuevas personas y que se vayan formando.  
 La Junta General se cerró y todos los asistentes compartimos un aperitivo que tomamos en nuestras instalaciones.  
 Como Secretario General, quiero destacar en dos temas de esta Junta: por un lado, la poca participación en la Junta y por otro, debido a la modificación de estatutos, Madrid se puede ver privada de algunos miembros de la Coordinadora, que pasarán a dedicarse exclusivamente de temas a nivel nacional, por ello es imprescindible que haya nuevas personas que quieran colaborar en las distintas vocalías, para que el próximo año, 2019, año de elecciones, pueda haber una candidatura lo suficientemente numerosa, que permita continuar con nuestras actividades.

José Antonio San José Sacristán  
 Secretario Provincial AGMT Madrid

## DESDE EL RINCÓN



Queremos dar la bienvenida a Fernando Granados, nuevo componente del grupo de billar incorporado recientemente.

Por último animar a quien quiera aprender este noble oficio, os esperamos.

Como en años anteriores hemos jugado un encuentro, con los amigos del club "La Dehesa" y el resultado quedó 4 a 2, a su favor, esto quiere decir que tenemos que estudiar más...

El ambiente por supuesto fue estupendo, terminando con un aperitivo en el bar de sus instalaciones.



## Visita al Palacio de Santoña



El día 16 de Abril de 2018 lunes a las 4 de la tarde, y tras una larga espera para que nos concedieran esta solicitada visita, nos presentamos un grupo de 25 personas del Grupo de Mayores de Telefónica, todo el grupo íbamos muy elegantes, pues no siempre se va a Palacio, en la calle Huertas, 13 a ver el Palacio de Santoña, la puerta impresionante de bonita.

Nos recibió la Srta. Lourdes, pasamos al patio central donde nos explicó detalladamente los distintos estilos del Palacio y las personalidades que habían pasado. En la actualidad es propiedad de la Cámara de Comercio y aparte de las oficinas que las tienen allí, el primer piso que es donde los Marqueses de Santoña tenían los salones y comedor pues lo utilizan para eventos empresariales y visitas de grupo.

El Marqués de Santoña era de familia humilde y se fue a Cuba donde amasó una verdadera fortuna con el tabaco y la venta de esclavos (que en ese tiempo era legal).

Vino a España y se enamoró de una Señora viuda llamada Mari Carmen Hernández Espinosa de los Monteros de 44 años y el Marques tenía 70, cuando le declaró su amor, ella le dijo que le haría mucha ilusión vivir en un Palacio que daba a dos calles Príncipe y Huertas, en ese momento estaba a la venta y el Marques de Santoña se lo regaló.

Doña Mari Carmen Hernández Espinosa de los Monteros, natural de Granada, fue una mujer anticipada a su tiempo, su padre era un poco tirano y ella al cumplir la mayoría de edad vino a Madrid, se casó con un Señor rico, tuvo un hijo, en un año se quedó viuda y su hijo y nuera también murieron. De ahí su viudedad

Una vez instalados los Marqués de Santoña y Duques de Manzaneda en el Palacio, lo decoraron a la última, y hoy gracias al buen gusto de ellos, hemos podido disfrutar de techos, suelos, lámparas, chimeneas, puertas, pinturas..... Una preciosidad.

Al morir el Marqués, apareció una hija secreta cubana y le pidió a Doña María del Carmen parte de su herencia, ella dijo que no y terminó muriendo pobre. Lo perdió todo en abogados y litigios. Sus restos descansan en San Justo en una tumba sencilla.

Las pinturas no son frescos, los pintaban en estudio y luego los incrustaban en las paredes. Digno de ver.

Muchas gracias Fernando y Marisa y por supuesto a Pilar del Río que llevaba la lista y estuvo pendiente en todo momento de todos.

Consuelo González de Garay

## Día 19 de Abril. Visita a la Ciudad de Valladolid

Con un día espléndido visitamos la histórica, bonita y moderna ciudad de Valladolid. Primero una vuelta con el autobús para contemplar sus modernas avenidas y los nuevos desarrollos urbanísticos.



A continuación visita guiada y caminando por todo el centro histórico desde la Plaza de San Pablo, pasando por la catedral y Centros comerciales hasta la Plaza Mayor.

Tras tomar un agradable aperitivo cerca de la Plaza Mayor, se degustó una sustanciosa comida y tras ella visitamos lo que no podía faltar en una visita a esta ciudad: El Museo Nacional de Esculturas.

Alberga esculturas desde la Baja Edad Media hasta inicios del siglo XIX destacando la escultura de tema religioso especialmente talladas en madera y policromadas de grandes maestros activos en Castilla en esa época como Berruguete, Juan de Juni, Gregorio Fernández etc.

Y el 8 de Mayo visitamos.....

## LA CIUDAD ENCANTADA DE CUENCA Y EL NACIMIENTO DEL RIO CUERVO



Parecía que íbamos a tener una excursión con un tiempo malísimo, sin embargo, salvo algún que otro chaparrón de primavera pudimos disfrutar del día y las maravillas de la naturaleza que se nos proponían...

La ciudad Encantada, paraje natural de formaciones rocosas emergidas hace millones de años del mar de Thetis y contoneadas por el viento y el agua.

El nacimiento del río Cuervo, después de comer, con sus bonitas cascadas y paseos entarimados es Monumento Natural...

Y ya en el camino de vuelta La ventana del Diablo...mirador natural entre dos rocas que ofrece unas vistas impresionantes sobre la Hoz del río Júcar

Día supercompleto y amigable.

## HOLANDA Y LA FLORACION DEL TULIPAN (23 al 30-04-2018)



Ya sabemos que en una semana no se conoce un país, pero creemos que hemos sacado una visión de Holanda muy completa

Las fechas elegidas no han sido aleatorias, son esos meses en los que el Tulipán está por aquellas latitudes en todo su esplendor, eso sí, con paraguas al cinto.

Lo primero que se nos ocurre cuando alguien habla de Holanda es su estrella: Ámsterdam pues allí es justo donde arranco nuestro viaje. Dos días en esta Cosmopolita Ciudad como pocas, y que ha sabido integrar en su día a día la bicicleta mejor que los chinos, su casco viejo con los míticos canales, sus casas estrechas e inclinadas, la ciudad moderna a la vanguardia arquitectónica. Las recorrimos en autobús, barco y a pie, faltó el globo.

Nos llamó mucho la atención la visita al principal taller de talla de diamantes, increíble que esos brillantes de 126 facetas están tallados de forma absolutamente artesanal, increíble.

Uno de nuestros sueños era visitar el museo de Van Gogh, hacia allí nos dirigimos atravesando el mercado de las flores, pero sorpresa, hay que sacar las entradas con antelación a través de internet, cuestión difícil en un viaje organizado.

A Flevoland con el pueblecito de Giethoorn nos dirigimos el tercer día, este impronunciable pueblo le llaman la Venecia de los países bajos, no tiene calles son canales cruzados por unos 170 puentes peatonales, la recorrimos en una barcaza eléctrica techada por la cosa de la lluvia.

Desde allí, después de comer una hamburguesa fuimos a recorrer la 8ª maravilla del mundo el Gran Dique, 32km construidos en la época de la gran depresión holandesa, una obra de ingeniería brutal.

Al día siguiente la comarca de Zaan, donde han dejado un poblado temático de cómo han vivido a lo largo de los 4 últimos siglos; casa, almacén y molino de viento recreados en madera, una preciosidad y un montón de ingenio.

Pero antes de seguir relatando este sorprendente viaje, necesitamos recordar el motivo principal de hacerlo en estas fechas: **contemplar el Tulipán en todo su esplendor**. A lo largo de las carreteras vimos inmensas hileras de tulipanes siempre con una parte en barbecho y destinados a la obtención del preciado bulbo para venderlo por todo el orbe, pero el lugar mágico que solo abren dos meses al año es **KEUKENHOF**, un inmenso jardín donde la magia de millones de tulipanes de todo tipo y color se fundían admirablemente con jacintos, narcisos, rosas, Orquídeas y miles , millones de flores, totalmente onírico como si lo hubiera diseñado el mismísimo Van Gogh.

Con nuestra retina llena de color continuamos a la Haya. La capital administrativa de los países bajos, impone respetuosamente por la Corte Penal Internacional, y la sede del Parlamento Holandés, pasamos 3 noches en un hotel de la costa con una playa magnífica para disfrutar con abrigo y paraguas, y unos desayunos épicos.

Delft con todo su encanto medieval fue el aperitivo para ver Rotterdam; su puerto tan contundente como su nombre es el primero de Europa y 2º del mundo; sorprende por su arquitectura de vanguardia sus casas cubicas con sus dados y lapiceros de Piet Blom, su mercado bajo una inmensa bóveda inaugurado en 2014, inenarrable.



A penas quedan vestigios de la ciudad antigua arrasada en la 2ª gran guerra, y reinventada por grandes arquitectos.

Me siento como un corredor de fondo y es que aun tengo que contaros que la ciudad de Leyden no solo debe quedar en la memoria porque sea el lugar donde nació el gran Rembrandt, sino por sus casas y canales, por el perderse por sus calles y continuar a Utrecht esa ciudad universitaria con su inmensa catedral partida en dos por la guerra, Gouda con su precioso museo del queso y su barrio

judío que recuerda en los adoquines de las casas un capítulo de la humanidad que no debería haberse escrito nunca, la iglesia de Sint-Jannkerk con sus magnificas vidrieras.

La despedida del programa fue una cena de cocina creativa en un precioso restaurante dentro de un molino de viento del siglo XVII construido en madera, por si alguien quiere ir "Jonge Dikkert" si no recuerdo mal.

Pero a nuestro gran guía Hugo Romero se le ocurrió que como teníamos libre la mañana del último día en la Haya, que a quienes quisiéramos, nos llevaba al museo Mauritshuis donde esta nada menos que la Gioconda Holandesa: La joven de la Perla de Van Der Meer, dicho y hecho, puf increíble.

Este viaje fue compartido por Banqueros y Telefónicos, muy bien.

Un abrazo

Mariangeles & Antonio Fco

Pd: Hugo Romero también prepara viajes por Inglaterra.

***Muchas gracias a María Ángeles y Antonio Francisco por su interesante y estupendo relato del viaje, y los que no hemos ido ya sabemos lo que nos hemos perdido.***

## SENDERISMO DE SEMANA

DEL 8 AL 13-04-2018 RIOJA ALAVESA

Esperábamos con gran ilusión las rutas por esta zona que algunos conocían y recomendaban vivamente.



Bueno pues fue la época del mes de abril, que recordaréis que no paró de llover ni un momento

De manera que poco senderismo pudimos hacer, lluvias intensas, viento y mucho frío.

Tomamos como punto de partida y alojamiento el centro de Logroño, lo que nos permitió visitar esta bonita ciudad y tomamos unos vinitos en la celebre calle del Laurel y alrededores.



Como de caminar poco, salvo el primer día, en los alrededores de Labraza y el último en las lagunas de Laguardía, el resto lo dedicamos a visitar los preciosos pueblos históricos de la zona, Labastida, Laguardía, precioso con sus murallas y su casco antiguo, Haro, nos acercamos a Najera, Monasterios de Yuso y Suso, las bodegas del Marques de Riscal, y así conseguimos aprovechar estupendamente el viaje. PERO VOLVEREMOS.



## VIAJE A LAS RIAS BAIXAS (20 al 26 de Mayo 2018)

### CON LA MELENA ALAIRE



Este viaje fue de gran desquite del anterior, tiempo estupendo, hotel encantador en O Grove, ricas cenas, excursiones en barco y a pie maravillosas..... Nos lo cuenta así Consuelo.

Salimos el día 20 a las 9,00 de la mañana pero no desde Santiago Bernabéu sino desde La Moncloa ya que había Maratón en Madrid.

Fuimos 21 senderistas, por supuesto que viajamos con Adrián, el día que no nos pueda llevar, desde luego Mari Tere anula el viaje.



Paramos a por el cafelito de las 11 y luego a comer en Puebla de Sanabria, cada uno lo que quiso, bocadillos en el jardín, otros, plato combinado en cafetería y alguno con mantel y cubiertos en el restaurante.

Llegamos al Hotel O Bahía en O Grove, de dos estrellas pero limpio, coqueto, el personal amable a más no poder, es familiar, nos acomodamos cada uno en sus aposentos y después salimos a dar un paseo y tomarnos una cervecita.

A las 9 al comedor, nos esperaba una rica y succulenta cena. Al terminar Manolo nos dio las instrucciones para el día siguiente.

Día 21 Hicimos una etapa llamada Peregrinación del Padre Sarmiento que la hizo en 1.745, de Xanxenxo a O Grove, pasando por Portonovo, Punta Vicario, algún sitio más, desde arriba las vistas espectaculares de la Isla de Ons y la Playa de la Lanzada. Comimos en ruta y siguiendo los pasos del Padre Sarmiento llegamos a O Grove al hotel a ducharnos, cenar y descansar.

Día 22 El grupo estaba expectante pues íbamos a embarcar en una Zodiac, pero no en una cualquiera, aquí caben 24 personas, hacia la Isla de Ons, el viaje espectacular pero excitante, yo hubo momentos que pase mucho miedo, soy miedosa por naturaleza. La dichosa embarcación iba a más de 13 nudos. Yo respiraba e inspiraba, fueron momentos inolvidables, pero todo hay que decirlo fui agarrada de la mano de Blanca, me daba mucha se-

guridad, a mí me pareció velocidad de vértigo.

En el viaje todos íbamos con la melena al aire sobre todo María, menos Puri que no se le movía ni un pelo, parecido a Pedro que todos vamos con barro y polvo y él como si saliera de casa sin una mota de polvo.

La isla de Ons muy bonita, la recorrimos entera, primero fuimos al faro donde nos immortalizamos casi todos, fauna apenas vimos pero flora a rebosar, rebollos, tejos, helechos,



brezos, espino albar, endrinos, alisos, eucaliptos. Comimos enfrente de una playa preciosa que luego algunos del grupo se quedaron a descansar en su fina arena. Otro grupo fuimos a hacer la ruta del Sur y llegamos a El Buraco del Inferno que en días de tempestad se oye el lamento de las almas atormentadas. Menos mal que no oímos nada porque el camino era para ir mirando al suelo.

Cuando terminamos la marcha metimos los pies en el agua y descansamos una barbaridad, a las seis menos cuarto ya estábamos todos en fila para embarcarnos en la zodiac y partir a O Grove.

Día 23 Miércoles, hicimos la ruta del agua y la Pedra por el río San Martiño, fuimos acompañados todo el rato por el agua cristalina y cantarina, sube, baja pero siempre a nuestro lado, llegamos al Monasterio de Armenteira, de monjas Cistercienses, precioso, allí nos comimos el plátano e hicimos alguna compra de jabones al Padre Santi, después de ver el claustro y descansar un poquito, cogimos otra vez la ruta por pistas forestales con una subidita buena y a nuestra izquierda el río acompañándonos, un camino mágico y estrechito hasta donde nos esperaba nuestro ángel Adrián

Día 24 Hicimos la "Translatio" es el tramo que hacían los peregrinos que venían en barco pero que se tenían que cambiar a naves de menos fondo, ya que el calado de los barcos era mayor.

Es una maravillosa travesía marítimo fluvial por la ría de Arousa y el río Ulla.

Es el mismo trayecto que los dos discípulos Atanasio y Teodoro, trajeron en una barca de piedra el cuerpo del Apóstol y así conducirlo al finisterrae, actual Galicia. Navegábamos por un paraje natural de gran belleza, Nos encontramos el único Vía Crucis marítimo fluvial del mundo, 17 Cruceiros centenarios de piedra, a cual más bonito. La actividad pesquera matinal estaba al cien por cien, Las bateas casi casi se podían tocar,



Después de embarcar, el Capitán nos dio la bienvenida y zarpamos rumbo a Pontecesures a 9,9 nudos. Subimos casi todo el grupo a la cubierta superior, donde dimos rienda suelta a nuestra imaginación y alegría. Solo bajamos a cubierta inferior para tomar café y sobaos, por cierto el café estupendo y calentito. La travesía se nos hizo corta y nuestro Capitán Santi nos fue informando de por donde pasábamos y lo que veíamos. Fue inolvidable.

Manolo, de la Tripulación nos estuvo dando explicaciones muy amenas acerca de la seguridad de la zodiac, estábamos impactadas escuchándole.

Se nos unió un grupo de niños de Colegio y un grupo de peregrinos ingleses y alemanes, confraternizamos con ellos sacándoles fotos y ellos a nosotros.

Seamos peregrinos o no, es un viaje este camino que nos propone un punto de vista diferente desde el mar.

Nos ayudaron a desembarcar en Pontecesures y fuimos a Padrón donde comimos, tomamos café, visitamos la Piedra donde ataron la barca del Apóstol Santiago y luego hicimos un recorrido en bus porque llovía, bueno jarreaba.



Día 25 Pues como las previsiones meteorológicas eran horribles, Manolo y Mari Tere con muy buen criterio, decidieron llevamos a Santiago.

Día libre a nuestro aire, Puri y yo fuimos a abrazar al Apóstol Santiago, tomar café en el Casino y luego entramos a ver San Martín Pinario por indicación de Manuela, no sabes cómo te lo agradecemos pues nos encantó, disfrutamos muchísimo, comimos enfrente del Seminario al sol y luego un orujito y a las 3,30 a buscar el bus donde nos juntamos todo el grupo, cada uno hizo lo que más le gustó

El Hotel O Bahía es pequeño, 30 habitaciones, trato familiar, limpiísimo, el alma mater Mari Carmen, seguida de la abuelita Lina que nos hacía unas cenas buenísimas, Olga en la recepción y a las 8,30 nos alegraba mucho verla entrar con esos tacones pisando con mucho garbo. Santi, aparte de Capitán nos servía la cena con un cariño especial, Carmen, Manolo y Sergio, igual de atentos a cualquier necesidad o pregunta.

Muy familiar, trato exquisito y muy cariñoso. Hotel desde luego para recomendar sin dudarlo, limpio, limpiísimo. A un 1,5 km de la Toja y a 15 minutos del centro de O Grove. No tenemos más que palabras de agradecimiento a esa familia que se merecen tener el hotel lleno, por el cariño y simpatía que derrochan.

El tiempo nos acompañó en las rutas, cuando íbamos en el bus llovía pero con ganas.

Este viaje de las Rías Baixas, ha sido muy emocionante y creo que para casi todos del grupo, al encontramos con muchos peregrinos, pues hemos sido contagiados de ese espíritu de silencio interior y alegría. Los viajes en Zodiac y en el Barco han debido contribuir a esta emoción y recogimiento interior

Manolo te lo has trabajado pero que muy bien, las rutas muy bonitas y muy acertadas. Muchas gracias por la paciencia y el buen hacer que una vez más has demostrado.

Mari Tere yo te di las gracias y tú me dijiste que solo le habías dado a Manolo la información de las rutas y te parece poco?. El ser agradecido evita mucha soledad. Así que MUCHISIMAS GRACIAS A LOS DOS.

Me gustaría que alguien escribiese sus vivencias senderistas para yo poder leerlas.

Consuelo González de Garay

## OTRAS EXCURSIONES Y VIAJES DE NUESTROS SOCIOS



BAVIERA con Viajes Olympia viaje compartido con otra Asociación.  
Mari Ángeles Carbonell y Mari Ángeles Ramos



### STO TORIBIO DE LIEBANA PARA GANAR EL JUBILEO

Viaje compartido de nuestros socios con otra Asociación en Viajes Olympia.

Nos lo cuenta Paquita Obeso

Eramos pocos los telefónicos, pero la compañía fue muy agradable. Fuimos a la misa del peregrino en Santo Toribio de Liebana. Fue una ceremonia preciosa con gente de todas partes y con tanta fe.

Además de vivir esta experiencia, el entorno es maravilloso. Disfrutamos de Potes, donde visitamos dos preciosas joyas del románico escondidas en este precioso valle de Liebana. Además visitamos las cuevas del Soplao, ¡fantásticas! y por último pudimos respirar el aire del mar en San Vicente de la Barquera. Un viaje estupendo.



Grupo de senderistas al cruzar el Círculo Polar con amigos y compañeros de viaje



Como recordaréis el invierno y gran parte de la primavera han sido muy lluviosas lo que nos ha impedido muchas de nuestras salidas, y cuando salió el sol las cascadas estaban en todo su esplendor como esta de San Mamés cerca de la localidad del mismo nombre.

Y al fin, un buen sábado nos decidimos a atacar el Pico de la Miel en la cercana localidad de La Cabrera de cuya sierra es el pico más representativo y llamativo.

Llegamos a la cumbre, no sin esfuerzo.

Cima largamente anhelada.



M.T.Lozano

## **COMIDA FIN DE CURSO DE NUESTRA ASOCIACION**

*La celebramos el día 7 de junio. Nos desplazamos al Escorial para visitar "la casita del Príncipe" o "Casita de abajo". Es un pequeño edificio del siglo XVIII residencia de la familia real y declarado Bien de interés cultural. Gustó mucho tanto su neoclásica ornamentación como los jardines con enormes secuoyas.*



Después tomamos un fresquito aperitivo en un lugar muy cercano a la plaza del ayuntamiento. La comida fue en el restaurante Miravalle al que ya hemos acudido otras veces y gusta mucho.



Al final un conjunto de mariachis animó la agradable reunión de compañeros y muchos, mas bien muchas se animaron a bailar y cantar, cerrando así un día muy agradable.

## ¿QUE OPINAIS DE LA AYUDA QUE OS HEMOS PRESTADO EN LA RECLAMACION DE LA ITP A HACIENDA?

El proceso hasta llegar a concretar los pasos a seguir para presentar la reclamación a hacienda por la doble imposición sufrida por nuestras aportaciones a esta institución ha sido larga y tanto en nuestra revista AL Habla como en este Boletín os hemos ido informando de los pasos que íbamos dando hasta llegar a concretar los documentos necesarios a presentar y como y donde hacerlo.

No obstante, como muchos de los trámites tenían que realizarse a través de internet y muchos de vosotros no disponíais de ordenador o no teníais la destreza suficiente, conscientes de este hecho nos ofrecimos a ayudaros en los trámites lo que ha supuesto para nuestras dos Pilares un trabajo ingente adicional al suyo propio y numerosas anécdotas.

A fin de informaros del número de personas atendidas pregunté a Pilar Novo y me contó su experiencia sobre este tema.

*“No tenemos cifras reales porque no hemos realizado ningún conteo ni registro de llamadas, consultas y resoluciones. Hemos atendido a socios y no socios (aunque esto no queda muy bien de cara a los primeros, eran ellos mismos, en muchas ocasiones, los que a sus "conocidos" les decían que nos llamaran que nosotros se lo gestionábamos).*

*Hemos hecho gestiones para personas de toda España, aunque intentábamos redirigirles a sus respectivas provincias, lo que también ha redundado en que muchas Coordinadoras Provinciales hayan hecho nuevos socios por este motivo. La gente se sentía arropada viendo que su problemática era atendida y han conseguido "fruto" a sus gestiones.*

*En su mayor parte eran personas mayores y algunos no tan mayores que no tenían acceso a Internet, ni correo electrónico, sin familiares o amigos que pudieran ayudarles.*

*No solo hemos gestionado el asunto específico de ITP sino que nos hemos convertido en asesores de la Agencia Tributaria. Nos han llamado para que en "braille" les interpretásemos la carta que habían recibido de Hacienda instándoles a aportar más documentación, a interpretar la devolución o el coeficiente reductor que les han aplicado.*

*También nos ha propiciado generar "nuevas amistades". En mi caso con la hija de un socio de Madrid, que vive y cuida a sus padres, que aunque todas las gestiones las hemos realizado por correo electrónico, ha venido a visitarme solo para conocerme, darme un beso y un abrazo y agradecerme en persona mis gestiones, mi profesionalidad y buen corazón. Eh, que también me trajo un bizcocho que había hecho su madre para mí por mis desvelos. Me comentó que les había venido genial el dinero, que lo habían empleado para hacer obras en casa.*

*Hay quien ha venido en incontables ocasiones, primero para gestionar lo suyo, luego lo de su esposo/a, para que le gestionásemos ante Telefónica temas específicos (cuando no coincidían vida laboral y certificado de ITP) etc.*

*También ha habido "chascos", y es que en inicio les decíamos a todos/as que lo gestionarían y luego resulta que las viudas en muchos casos no tenían derecho a solicitar la revisión.*

*Y esto no ha acabado ya que en muchos casos habrá que solicitar la revisión de la declaración de la renta de 2017, así que vuelta a empezar. Esto va a ser como la película de Bill Murray "Atrapado en el tiempo" el día de la marmota.*

(Continúa en la página 24)

*(Viene de la página 23)*

Y al filo de todo esto que hemos hecho y hacemos con mucho gusto y agrado por parte de “nuestras niñas” yo me pregunto ¿Por qué si habéis traído amigos, compañeros o parientes para que les resolvamos sus problemas no les recomendáis que se hagan socios?.

Explicadles las ventajas que les ofrecemos, tanto en momentos puntuales como este como a lo largo de todo el año.

Por una cantidad insignificante que puede equivaler a un café al mes, recibirían nuestro Boletín y Revista AL Habla con la que estarían informados de las novedades que se produzcan tanto en temas administrativos como corporativos.

Informados de nuestras actividades que pueden interesarles tanto a ellos o a algún hijo prejubilado, conocido o pariente. Participar en ellas, reencontrarse con compañeros o amigos.

Recibir la atención de nuestros voluntarios, o hacerse voluntarios ellos mismos....

Que vengan a conocernos en nuestro trabajo y se animen a colaborar....

En fin contamos con vuestra publicidad para aumentar el número de nuestros, socios, colaboradores y voluntarios el ver como funcionamos y como podemos ayudamos les puede animar a hacerlo....

Gracias, esperamos vuestra ayuda

M.T.Lozano

## GRACIAS

Y termino esta primera parte del Boletín en la que os hemos contado todo lo que hicimos antes del verano, dar las gracias a todos los que me han mandado fotos y comentarios de los viajes realizados...a Antonio Francisco y M. Ángeles por el reportaje y las fotos de Holanda. A las M. Ángeles por las fotos de Baviera, a Paquita y Rosita por las de Sto. Toribio y sus comentarios, A Pilar Novo por el relato tan sentido de la ayuda prestada para el tostón de la reclamación a Hacienda y de los senderistas a la incansable Consuelo que pide que en la próxima se lo contéis a ella , pero la verdad es que disfruta compartiendo sus experiencias con todos.

A Manolo Luengo por fotos y comentario de billar y a J. Miguel Arellano que también me ha mandado fotos (y espero no olvidarme de nadie.

Finalmente acordarnos de Pilar Sánchez que también ha trabajado muchísimo en el asunto de Hacienda pero no nos ha podido contar nada porque ha estado convaleciente de una reciente operación, seguro que ella también tiene cosas que contamos....para el próximo número

M.Tere Lozano



¡Feliz comienzo de Otoño!

***EN EL MES DE OCTUBRE EMPEZAMOS NUESTRAS ACTIVIDADES***

***EN PAGINAS SIGUIENTES OS PRESENTAREMOS LO QUE VA A SER NUESTRO PROGRAMA PARA EL PROXIMO CURSO CON UNA DESCRIPCION DETALLADA DE TODAS LAS ACTIVIDADES PREVISTAS Y OBJETIVOS A ALCANZAR...***

## En el mes de octubre empezamos las actividades

### PARA EL BIENESTAR FISICO Y MENTAL

#### TAICHI. Lunes de 10,15 a 11,30

Esta asignatura es un clásico en nuestra Asociación  
A nuestra edad lo peor que le puedes dar a tu cuerpo es la inactividad  
Y lo mejor para tu espíritu la calma

**Ejercicios muy saludables para todas las edades. Esencialmente para los mayores, proporciona al organismo considerables beneficios equilibrando la fuerza, la elasticidad, la relajación y equilibrio. Complementamos su práctica con ejercicios más estáticos de Qigong en los que ejercitamos movimientos de cuello, hombros, cintura y articulaciones. La unión de mente y cuerpo de las 2 técnicas, junto con la respiración profunda y suave nos proporciona una mejora inestimable.**

Precio al mes 15 euros para socios. Profesor. José Miguel Arellano

#### YOGA. Los viernes de 11 a 12,30

Está demostrado que el yoga es bueno para los huesos y el equilibrio evitando caídas.  
Mantiene o recupera la movilidad de las articulaciones  
Activa la mente y produce efectos relajantes  
Profesora Elena García Rubio. Precio al mes 15 euros socios

#### PILATES TERAPEUTICO. Martes y Jueves 10,30 a 11,30

El **Método Pilates** es un conjunto de ejercicios para ejercitar el cuerpo y la mente.  
Mediante su práctica, mejoramos nuestra condición física y aumentamos nuestra capacidad de concentración.

Los seis principios esenciales son:  
**control, concentración, fluidez, presión, respiración y centro de fuerza.**

Precio trimestre 60 euros



#### PILATES AVANZADO. Lunes y miércoles de 18 a 19hs

Para alumnos con experiencia previa  
Profesora Laura GrinszTajn

#### ZUMBA. Jueves de 17 a 18hs

Muévete al ritmo de la música.  
Profesor Pier Luca, 15 euros la hora mes

## CURSOS PARA EL CONOCIMIENTO Y HABILIDADES

### **INGLES.** Los martes y jueves de 17,30 a 19 (nivel medio)

El curso consistirá en el desarrollo y la práctica de las cuatro destrezas (listening, speaking, reading and writing) poniendo el énfasis en el aspecto comunicativo de la lengua (expresión oral y comprensión auditiva)

Profesor J. Luis Pachon. 60 euros al trimestre

Posible grupo de iniciación con el mismo profesor

### **INFORMATICA.** Martes y Jueves de 10 a 12,30

Los interesados en repasar temas de informática, pueden contactar telefónicamente con la Asociación, indicar sus preferencias y nos pondremos en contacto con ell@s para planificar un cursillo

Profesor José Miguel Arellano

### **TALLA DE MADERA.** Los martes de 16 a 19hs.

Aprenderemos algo de modelado en arcilla para poder planificar las piezas a tallar en la madera, nos ilustraremos en el conocimiento de las distintos tipos de maderas, sus facilidades y dificultades para su talla.

Al principio comenzaremos con pequeñas obras en bajo relieve para terminar con realizaciones de volúmenes en el espacio.

Profesora Paloma Marguí

### **MANUALIDADES.** Los lunes y miércoles de 16 a 19hs

Modelaje de pastas, trabajos para nietos, pintura al óleo, restauración de madera, Pas-work...y todo lo que te apetezca aprender.

Profesora Lourdes Quiroga

## ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO

### **BILLAR.** Por las mañanas de 10 a 13hs

Partidas, entrenamiento para campeonato, enseñanza y perfeccionamiento

Posible formación de grupo femenino

### **MUS.** Reunión del grupo los jueves a las 11hs bajo la supervisión y enseñanza del Sr Obesso

## Calendario del Financiero

**SEPTIEMBRE**– 23 AL 29 RUTA DE LOS CATAROS CON VIAJES OLYMPIA

**OCTUBRE**– COMIENZAN NUESTRAS CLASES:

LUNES ....Taichi , Pilates avanzado, Manualidades

MARTES....Pilates terapéutico, Inglés, Informática, Taller de Madera

MIÉRCOLES . Pilates avanzado, Manualidades

JUEVES. Pilates terapéutico, Zumba, Inglés, Informática, Mús

VIERNES Yoga

Todos los días billar

Día 17. Recorrido por las Vistillas

Día 18 Excursión VILLA DE OLMEDO

Del 21 al 26 Senderismo Sierras de Urbasa y Andía

**NOVIEMBRE**

Del 4 al 10 Concentración en Benidorm

Día 15 Excursión a Ocaña y Aranjuez

Semana del 22 (día a determinar, se avisará) Misa por compañeros y familiares fallecidos

Del 25 al 4 de Diciembre Balneario Sicilia

Día 28 Exposición “Faraón, Rey de Egipto”

**DICIEMBRE**

Día 12. Museo Arqueológico Nacional, Salas de Egipto

Día 13 Comida de Hermandad

Quedan pendientes las visitas a Palacio, Colegio Notarial, Embajada Rusa y Fabrica Campofrío solicitadas y en espera de citación que se avisará por mail.

# Vida Asociativa

## Benidorm-18

Ya está abierta la inscripción para Benidorm-18 y socios apuntados. Os animamos a participar con los compañeros de toda España. Llamad a nuestra Asociación y os detallaran las subvenciones a socios Os recordamos la convocatoria:

**LEMA DEL CONGRESO**

Responsabilidad social

○ de los mayores

○ de las empresas

○ de las administraciones públicas

### AVANCE PROGRAMA CONVENCIÓN LÚDICA

× **Domingo, 4/11/18**

Llegada al hotel Palm Beach e inscripción en actividades.

× **Lunes, 5/11/18**

Mañana: Inauguración del Congreso. Conferencias

Tarde: Concierto de coros

× **Martes, 6/11/18**

Actividades del Congreso Clausura

× **Miércoles, 7/11/18**

Mañana:

Senderismo. Excursiones optativas Tarde: Teatro.

× **Jueves, 8/11/18**

Mañana: Concierto Bandas de Música Tarde: Libre

Noche: Sala Fiestas Benidorm Palace

× **Viernes, 9/11/18**

Mañana: Paseo. Excursiones optativas. Tarde: Realización de actividades.

Entrega premios y reconocimientos.

× **Sábado, 10/11/18**

**Alojamiento en hotel  
Palm Beach Beni-  
dorm**

Precio por persona  
en hab. doble, aP/C, buffet libre  
(bebida incluida) 240€

Suplemento hab. Ind 135€

**Cuenta ingresos:**

**Bankia ES09 2038**

**5763 9130 0087**

**9331**

**BBVA ES39 01820503**

060201645961

3pax: 180€

### Programa anual 2019

Marzo: Tenerife

Abril: Xuntanza en Vigo

Mayo: Norte, La Rioja

Octubre: Andalucía

4 y 5 de Noviembre Benidorm

## Excursiones de un día

### OCTUBRE-DIA 18 VILLA DE OLMEDO

Una "T" invertida se extiende sobre la zona meridional de la provincia de Valladolid: es Olmedo, tierra de caballeros y leyendas. El término forma parte integrante de la comarca de Tierra de Pinares, cerca del límite con Ávila y Segovia. Durante el siglo XVII Lope de Vega, quien revolucionara el panorama teatral de los Siglos de Oro de España, escribió su famosa pieza titulada *El Caballero de Olmedo*. Etimológicamente, el topónimo hace referencia a la abundancia de olmos que todavía pueblan la zona. Siglos ha, a



Olmedo se la conocía como la **ciudad de los siete sietes** dado que contaba con siete arcos, siete iglesias, siete conventos, siete plazas, siete casas nobiliarias, siete fuentes y siete pueblos.

Recorrer sus calles y todo su patrimonio nos hará sentir, sin duda, dentro de las historias de Olmedo, la de sus caballeros y su pasado.

Hasta que no contactemos con nuestra guía no podremos ofrecerles el programa completo de esta interesante visita.

Será como siempre salida del aparcamiento del Bernabéu, parada en el camino, visita guiada, aperitivo y comida.

Todo ello os lo comunicaremos vía mail a mediados-finales de septiembre



### NOVIEMBRE-15 OCAÑA Y ARANJUEZ.

Como otras localidades habitadas desde tiempo inmemorial, este conjunto histórico-artístico se encuentra situado en un entorno geográfico estratégico, la Mesa de Ocaña; esta es un páramo con abruptos escarpes que se alza cien metros por encima del cauce del Tajo.

Su principal atractivo y centro neurálgico de esta bella localidad es su **Plaza Mayor**. De estilo barroco, fue construida en 1777 por mandato de Carlos III. Interesantes también El Convento de Sto. Domingo y el Palacio de los Cárdenas.

Si sobra tiempo daremos un paseo por Aranjuez.

Mismos condicionantes que los de la excursión anterior

Está pendiente la ruta de los Cataros con viajes Olympia.

Del 23-09 al 28-09-2018



Quedan algunas plazas libres. Si hay algún interesado sin apuntarse quizás llegue a tiempo.

Se va en AVE hasta Figueras y se visita Beziers, Toulouse, Albi, con su preciosa catedral, Museo de Toulouse Lautrec, tren turístico a Cordes Sur Ciel, Moissac visitando la Abadía de Saint Pierre y Montaubant con su casco histórico. Finalizamos visitando las impresionantes ciudades de Carcasonne y Narbona.

Desayuno y comida excepto el primer día que también entra la cena.

Hoteles céntricos de 4\*\*\*\* Todas las visitas incluidas

Precio 1.150 socios y 1.270 no socios

## SENDERISMO

- La próxima salida que tenemos programada es a las Sierras de Urbasa y Andía los días 21 a 26 de octubre estando la inscripción cerrada y con lista de espera.
- Ya os hemos comentado que para acceder a estas salidas largas se ha de pertenecer al grupo, estar incorporados con salidas de sábado realizadas, y estar federado.
- La lista de espera se debe a que no hay suficientes plazas para todos quedando en espera los mas recientemente incorporados al grupo.
- Adicionalmente a estas salidas de semana de las cuales realizamos tres al año, salimos los sábados quincenalmente y según previsión meteorológica, sin calendario predeterminado, pues este depende del tiempo previsto.
- Las salidas se anuncian a todos los federados vía mail.

■ **Para mayor información escribir**  
■ **a [madrid-senderismo@mayorestelefonica.es](mailto:madrid-senderismo@mayorestelefonica.es)**

VISITAS CUARTO TRIMESTRE DE "CONOCER MADRID", 2018  
Profesora Laura Tejero

**Miércoles 17 de OCTUBRE: Recorrido por las Vistillas**

Punto de encuentro: a las 17:00 h. en c/ Bailén esquina con c/ Mayor, junto a la embajada de Armenia (Metro Ópera).

Ruta por la Cuesta de la Vega, c/ Segovia, Parque de las Vistillas, Seminario...

Precio: 8€ no socios, 6€ socios

**Miércoles 28 de NOVIEMBRE: Exposición "Faraón. Rey de Egipto"**

Punto de encuentro: a las 16.00 h en la puerta de Caixaforum, Paseo del Prado 36 (Metro Atocha).

La muestra se centra en la figura de faraón: su imagen y atributos de poder, sus palacios, cuestiones administrativas, etc. Más de 150 piezas del British Museum (estatuas, relieves, papiros, orfebrería...), destacando la cabeza de Tutmosis III.

Precio: 8€ no socios + entrada (unos 2€, depende del número de asistentes).

Socios 6€ + entrada

**Miércoles 12 de Diciembre: Museo Arqueológico Nacional. Salas de Egipto**

Punto de encuentro: a las 17:00 en el vestíbulo del museo, c/ Serrano 13 (Metro Serrano).

Precio: guía 8€ + entrada (Entrada reducida de grupo 1'50€ / Gratuita para mayores, pensionistas, desempleo, discapacidad, docentes. Llevar carnets acreditativos de lo que corresponda). Precio: 8€ no socios, 6€ socios

## **Comida de Navidad Homenaje a nuestros mayores**

**DÍA 13 DE DICIEMBRE 14HS EN ATRAPALLADA**

Nos reuniremos como todos los años, habrá homenaje a nuestros mayores, pequeño regalo de recuerdo para todos los asistentes y el sorteo de dos ricas paletillas de jamón para complementar nuestras Navidades.

Ya sabéis que Atrapallada es un excelente restaurante gallego sito en el Paseo de las Acacias nº12.

Llamad para apuntaros, tenéis que acudir para acompañar a nuestros más mayores en este día.

**NO PODEIS DESAPROVECHAR ESTA OCASIÓN**

**ESTANCIA DE DIEZ DIAS EN EL BALNEARIO DE SICILIA**

*Un grupo de compañeros socios ha gestionado con el Balneario Sicilia una estancia de diez días en el mes de Noviembre a un precio excepcional ya que se tramitará a través del Inverso Por los que los asistentes deben cumplir las condiciones de jubilado y mayor de 65 años y afiliados a la ss.*

Oferta del Balneario Sicilia para el grupo Mayores de Telefónica de Madrid

Del 25 de Noviembre al 4 de Diciembre

10 días / 9 pensiones completas

- Agua y vino en las comidas.
- Visita médica y control, 3 técnicas diarias más el agua mineromedicinal en bebida (cura hidropinica). Valoración médica final.
- 10% dto. En las técnicas termales adicionales (no paquetes).
- Baile, bingo, gimnasia de mantenimiento, escuela de espalda, talleres...
- Capilla católica con culto diario.
  
- Sup. Hab. Individual: 10 euros por noche

Precio: 365,70 € por persona en habitación doble

No incluye transporte pero la Asociación subvencionara la ida y vuelta en bus a los inscritos socios

Hay 40 plazas a nuestra disposición.

**APUNTATE GANARÁS EN SALUD Y VOLVERAS COMO NUEVO**

---

## EL RINCÓN DE CONSUELO

### EL VERANO YA LLEGA



Se nos está yendo la vida y lo peor es que no nos damos cuenta, solo nos enteramos cuando nos duele algo pero y, ¿es eso normal?. Vivamos, sintamos, queramos, disfrutemos como si fuera lo último.

Aprendemos siempre de cosas muy fuertes que nos pasan, el fallecimiento de un ser muy querido, el accidente grave de alguien muy conocido, la catástrofe tremenda que vemos en televisión, la noticia desgarradora que un vecino nos cuenta...

Agradezcamos a la vida, el despertarnos cada día y ver el sol salir o la lluvia cayendo en nuestra ventana, en nuestros campos. El ser agradecido evita muchos problemas y el más grande la soledad, nunca nos sentiremos solos si salimos a la calle con una sonrisa o sin ceño y que nos vean y miren al cruzar un semáforo, al bajar o subir del metro o el autobús, que por lo menos en su retina les quede una cara amable dentro de tanta y tanta desgracia o desfachatez que hay en este mundo.

Ayudemos a la naturaleza a que siga con nosotros y poniendo nuestro granito de arena, nos sentiremos mucho más felices.

Pues no llega el verano, sino que ya se ha pasado.

Consuelo González de Garay

---

## Misa por los difuntos de la Asociación y familiares

Como todos los años celebraremos esta Misa en la iglesia de San Martín calle del Desengaño, 26 seguramente el 22 de noviembre a las 13hs pero con tanta antelación no podemos asegurarlo, lo confirmaremos vía mail

---

## La Carta de Pilar

### Doña Gratitude

Queridos todos:

cuando llegue la revista a vuestras manos ya habrá pasado el verano y estaremos a punto de comenzar un nuevo curso lleno de proyectos y renovadas energías.

Cayo en mis manos un artículo que me enamoró de él y hoy os lo voy a dedicar pues no hay nada más hermoso que compartir aquello bueno que encontramos con otros que nos llegue a enriquecer el corazón y el alma. Se llama Doña Gratitude.

La gratitud es cierto que no es virtud corriente; ya decía mi abuelo: "Qué raro es que Fulano hable mal de mí nunca le hice un favor". Bromas aparte, debo decir que, sin ser corriente, es

la gratitud una de las más delicadas y sublimes virtudes que pueda una persona atesorar; y lo es porque, para ser sincera, debe nacer de una profunda humildad: el reconocimiento de haber recibido algo y que, especialmente no cuando se trata de ayuda, ese algo no lo puedes alcanzar por ti mismo, solo o tan fácilmente. Ese reconocimiento a favor del donante, aun deseando hacerlo, no siempre se puede materializar; de hecho la mayor parte de las ocasiones, nunca tendremos la oportunidad de agradecer a nuestro benefactor lo que hizo por nosotros.



***Este hecho nos obliga a pagar esa "deuda de gratitud" de una forma alternativa y, seguramente mucho mejor; pues no encuentro mejor forma de agradecer una ayuda que ayudando a otros que sí están a nuestro alcance y que, a su vez, tampoco podrán pagarnos a nosotros, directamente, esa ayuda. Pero continuando todos de ese modo, los unos con los otros, acabamos construyendo una maravillosa cadena de gratitudes que no es otra cosa que la historia misma de la especie humana y, me atrevería a decir, que la vida misma. ¡Ojalá nadie rompiera esa cadena que debiera atarnos a toda la Humanidad! ¡Ojalá no oyéramos nunca ese "yo no debo nada a nadie". Porque es rotundamente falso, empezando por la vida que disfrutamos y que constituye, en sí misma, toda una oportunidad.***

Pero, como casi toda relación humana, intervienen en el acto de la gratitud dos partes. De un lado, el sujeto-activo el que da las gracias y de la otra el sujeto-pasivo -el que las recibe-. Y en esta última parte de la gratitud, la que me interesa hoy poner de relieve ante ustedes, porque sé que, desde una "humildad mal entendida", muchas personas aborrecen que les sea agradecido todo aquello que hacen por los demás. Y digo "humildad mal entendida" porque no es soberbia lo suyo, nada más lejos de la realidad. Simplemente les da vergüenza, no creen merecerlo o, más equivocadamente todavía no creen haber hecho nada excepcional.

Pues déjenme decirles que saber recibir la gratitud que nos ofrecen es también un acto de sublime humildad y delicadeza, cuando la vida te presenta tal oportunidad. Por un lado, porque permite a la persona agradecida ofrecer una muestra de su reconocimiento y por otro por permitir "pagar" en cierta medida-la de sus propias capacidades-, esa "deuda" contraída; por mucho que no sea cierta a los ojos de quien le favoreció.

Por eso creo que es bueno, necesario hacer un verdadero esfuerzo -sin alharacas y solo si se presenta la ocasión- para permitir aquellos que se sienten agradecidos puedan descargarse de esa deuda inexistente. Y digo inexistente, porque nadie debería guardar cuenta de ofensas recibidas, ni de favores recibidos. En cualquier caso, tampoco será una descarga real, porque la gratitud, la gratitud sincera, forja un vínculo indisoluble, un eslabón entre dos almas que se van sumando a otras muchas: aquellas que van formando una cadena de la gratitud esa cadena de la vida que les mencione.

Por eso creo que la gratitud sí existe, aunque no sea siempre ni tan pronta, ni tan ligera como aquel día que la vio pasar de largo.

Un abrazo

Pilar Sánchez

## Reflexiones de otoño (o en el otoño de la vida)

Me sorprendió mucho la pregunta, ya que no me consideraba vieja. Cuando vio mi reacción, inmediatamente se apenó, pero le expliqué que era una pregunta interesante. Y después de reflexionar, concluí que hacerse viejo es un regalo.

A veces me sorprende de la persona que vive en mi espejo. Pero no me preocupo por esas cosas mucho tiempo. Yo no cambiaría todo lo que

tengo por unas canas menos y un estomago plano. No me regaño por no hacer la cama, o por comer algunas "cositas" de más. Estoy en mi derecho de ser un poco desordenada, ser extravagante y pasar horas contemplando mis flores.

He visto algunos queridos amigos irse de este mundo, antes de haber disfrutado la libertad que viene con hacerse viejo.

-¿A quién le interesa si elijo leer o jugar en la computadora hasta las 4 de la mañana y después dormir hasta quien sabe qué hora?-

Bailaré conmigo al ritmo de los 50's y 60's. Y si después deseo llorar por algún amor perdido... ¡Lo haré!

Caminaré por la playa con un traje de baño que se estira sobre el cuerpo recordete y haré un clavado en las olas dejándome ir, a pesar de las miradas de compasión de las que usan bikini. Ellas también se harán viejas, si tienen suerte...

Es verdad que a través de los años mi corazón ha sufrido por la pérdida de un ser querido, por el dolor de un niño, o por ver morir una mascota. Pero es el sufrimiento lo que nos da fuerza y nos hace crecer. Un corazón que no se ha roto, es estéril y nunca sabrá de la felicidad de ser imperfecto. Me siento orgullosa por haber vivido lo suficiente como para que mis cabellos se vuelvan grises y por conservar la sonrisa de mi juventud, antes de que aparezcan los surcos profundos en mi cara.

Ahora bien, para responder la pregunta con sinceridad, puedo decir: -¡Me gusta ser vieja, porque la vejez me hace más sabia, más libre!-

Se que no voy a vivir para siempre, pero mientras esté aquí, voy a vivir según mis propias leyes, las de mi corazón. No pienso lamentarme por lo que no fue, ni preocuparme por lo que será. El tiempo que quede, simplemente amaré la vida como lo hice hasta hoy, el resto se lo dejo a Dios.

