



Belén de la  
montaña

Fiestas de abuelos y  
nietos. Magia payasos

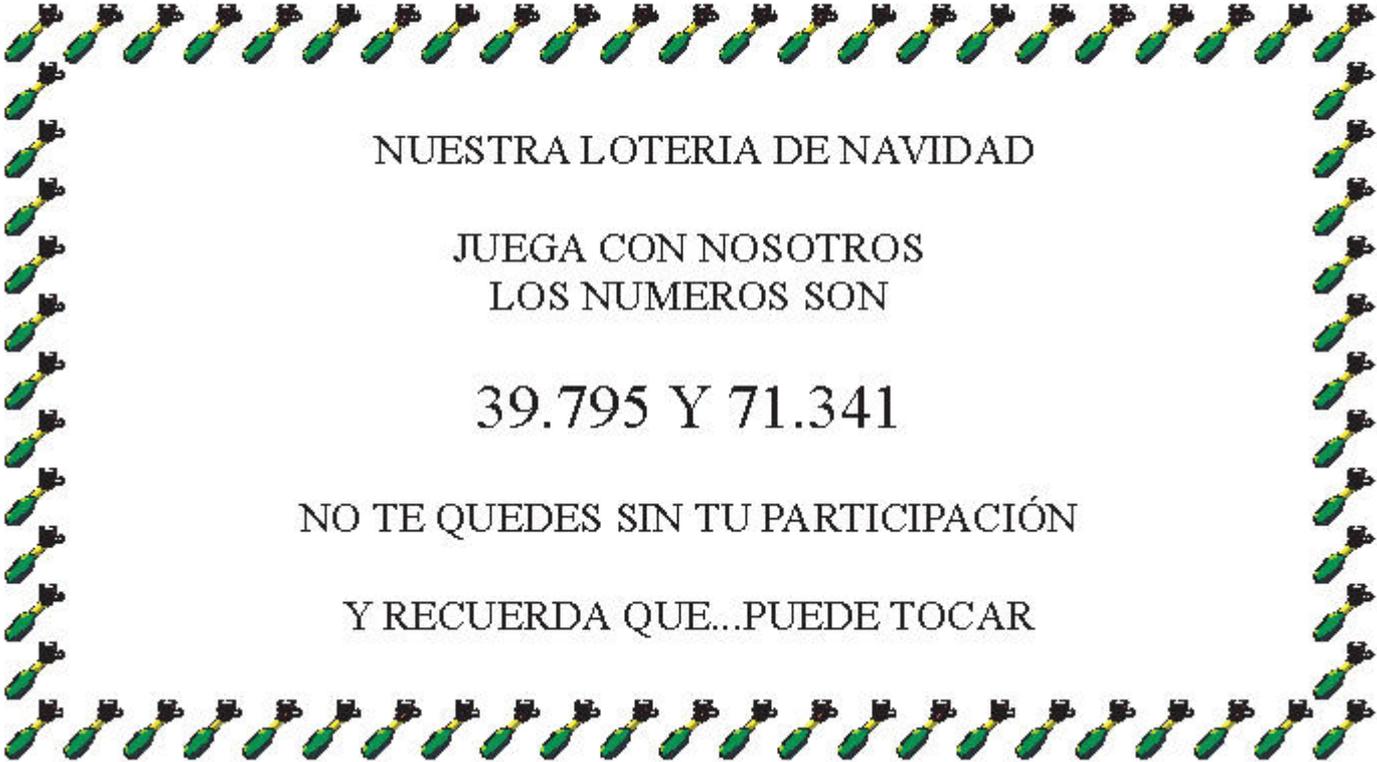
Concierto  
Navideño

Comida homenaje a  
nuestros mayores

Belén viviente

Roscón de Reyes

**NAVIDAD CON NUESTROS MAYORES  
NINGUN MAYOR SOLO**



NUESTRA LOTERIA DE NAVIDAD

JUEGA CON NOSOTROS  
LOS NUMEROS SON

39.795 Y 71.341

NO TE QUEDES SIN TU PARTICIPACIÓN

Y RECUERDA QUE... PUEDE TOCAR



EN ESTAS NAVIDADES

CONTAMOS CONTIGO

APORTA TU KILO

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

**COORDINACIÓN DE CONTENIDOS**

M. T. LOZANO

SANTIAGO SANZ

**MAQUETACION**

SANTIAGO SANZ

**PUBLICIDAD**

madrid-boletin@mayorestelefonica.es

**DEPÓSITO LEGAL**

M-12691-2008

**IMPRESION**

**GRUPO IMPRESA**



Queridos compañeros: No voy a volver a lo de todos los años "Ya ha pasado un año mas sin darnos cuenta"...aunque así sea.

Los que nos prejubilamos con las primeras tandas llevamos ya casi veinte años fuera de Telefónica y en mi caso todos ellos colaborando con esta Asociación.

Creo que en estos años esta ha cambiado considerablemente. Por ley natural se ha renovado y los que entonces la fundaron fallecieron o son ya muy mayores, a los que desde aquí mando mi mas cariñoso saludo.

Cada vez me reafirmo mas en mi convicción de que para que nuestra Asociación sea eficaz en sus lemas "Ningún mayor solo" tenemos que pasar por el lema "Un pasado común, un futuro juntos" CONOCERNOS PARA PODER AYUDARNOS.

Creo que cuando estamos enfermos, necesitados de compañía y ayuda, en una residencia etc., siempre agradeceremos la llamada o visita de una mano amiga.

Nuestros voluntarios se ocupan de todos pero es necesario que todos de alguna manera seamos voluntarios con el resto de nuestros compañeros y amigos.

Por eso amigos, ahora es una buena época para participar en todos los eventos extraordinarios que, como todos los años, preparamos con gran cariño para Navidad...concierto, nietos, roscón, belenes etc en ellos nos conocemos y plantamos semillas de futura ayuda y cordialidad de manera que nos animemos a integrarnos en el grupo de los voluntarios, ayudando en estas tareas.

Como siempre os damos cuenta de lo acaecido en el trimestre pasado, de la programación ESPECIAL NAVIDAD y del resto de actividades programadas para el próximo trimestre.

Actualmente con la ayuda del correo electrónico podemos ofrecer actividades que surgen sobre la marcha y no hemos podido incluir en el boletín, por eso es importante que tengamos la dirección de tu correo o en su defecto la de algún pariente o amigo cercano.



***En esta Navidad espero que te protejan cuatro ángeles: Salud, amor, suerte y tranquilidad. Pero si necesitas otro ángel, acuérdate de nosotros que somos la Amistad ¡***

***Feliz Navidad! ¡ Os esperamos***

M.T.Lozano  
Delegada de Madrid

**Colaboran:**

*Telefonica*

**Atam**

Fundación

*Telefonica*

**Patrocina:**



distrito  
chamberí

**MADRID**

**Pleyade**

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

## La Asociación y Tú

No cabe ninguna duda de que el Grupo de Mayores de Telefónica es una Asociación, es decir una serie de personas que coinciden en muchas formas de pensar, que tienen objetivos comunes, tanto personales como colectivos, y que comparten acciones sociales con posibles objetivos de nivel superior al de la propia Asociación. Cada uno de nosotros, como partícipes de esta Asociación en términos generales, pero también como miembros en concreto del Grupo de Madrid, que plasma en este Boletín las acciones de sus grupos de actividad, sentimos y vivimos de una manera particular lo que realmente representa nuestra Asociación.

Pero hay momentos en que ese sentimiento de participación debe estar más marcado, más activo, llamándonos a desempeñar algún papel más representativo dentro de las responsabilidades que hacen crecer a nuestro Grupo de Mayores de Madrid. Y estamos precisamente en uno de esos momentos.

La Coordinadora Nacional que, como sin duda sabéis, es el conjunto del Consejo Gestor y los Coordinadores Regionales, ha celebrado una Múlticonferencia el pasado 24 de octubre, para tratar y poner en marcha las ideas enunciadas en el pasado mes de junio en relación con la organización de nuestra Asociación y posibles variaciones en sus Estatutos.

Las posibles variaciones en los Estatutos nos pueden llevar a un cambio importante en el Grupo de Madrid, por dejar claramente diferenciados y separados los nombramientos de la cabecera del Grupo de Madrid y los del Consejo Gestor, que en la actualidad coinciden.

La buena voluntad de todos y el mejor espíritu de colaboración en todos los niveles nos debe llevar a contar con las personas adecuadas para las nuevas responsabilidades. Gracias de antemano por ello.

*Que el espíritu navideño nos anime a la participación y a conseguir una mejora continua. ¡¡Felices Fiestas!!*

Luís Álvarez

# OTRA VEZ LA NAVIDAD



Parece que cuando llega la Navidad, se despiertan en muchos de nosotros algunos sentimientos que durante el resto del año están casi dormidos:

- Calor y cercanía con la familia (incluso nos acordamos de familiares con los que el resto del año no mantenemos contacto alguno)
- Amistad y fraternidad (lo mismo nos pasa con amigos/compañeros que tenemos semiolvidados)
- Generosidad (proponemos a realizar actos altruistas con los demás que no son frecuentes en nuestra conducta habitual)
- Deseos de paz y entendimiento (cuando lo habitual son las disputas, las críticas y los desencuentros)

Etc, etc.

Y yo me pregunto: Por qué no hacemos que el espíritu navideño guíe nuestra conducta todo el año?

Por qué no disfrutamos de las relaciones con los demás familiares, amigos, compañeros y resto de las personas de nuestro entorno, los 365 días del año y cada año?

Os animo a todos a decirles a vuestros seres cercanos, lo mucho que os importan.

Que les queréis y que si os necesitan estáis ahí para ayudarles y apoyarles.

No dejéis pasar el espíritu navideño y procurar después prolongarlo el resto del año.

**La generosidad con los demás os volverá siempre multiplicada!**

Felicidades por estas fiestas tan entrañables y disfrutad en armonía y con salud el año que viene. Un fuerte abrazo,

Santiago G. Carrero  
Vicepresidente

# VOLUNTARIADO

En el último trimestre del año siendo el compromiso principal, la atención, visitas y felicitaciones a nuestros mayores, se han realizado también, algunos eventos y acontecimientos

Nuestro Proyecto anual -Viaje Otoño-, se ha hecho coincidir con el día internacional de Telefónica, celebrándose el 6 de octubre. La ciudad visitada ha sido Colmenar de Oreja, llena de historia, lugares importantes para mostrar, tradiciones y compras que tanto gusta a nuestros mayores.

El grupo lo conformaban socios de entre 80 a 96 años, acompañados de voluntarios GMT y Voluntarios activos -Fundación Telefónica-.

La jornada se sucedió con ilusión, luciendo un magnífico sol hasta el ocaso en que llegaba la hora de partir.

La convivencia, como de costumbre servía para volver a encontrarse, conectarse en sus saludos, charlas y disfrutar de un día que recuerdan entrañable todo el año y esperan al próximo.

Visita tradicional de J. María Bachiller y Miguel Cano, residencia de Aravaca, donde obsequian a Mercedes, Celia y Jesús con membrillos de la época recién recogidos del árbol y pasan una jornada preciosa juntos.

El 26 de octubre se celebraba en Toledo, la VIII Jornada de "Envejecer aprendiendo". Se realizaba en el salón de actos de la Escuela Superior de Gastronomía y Hostelería de Toledo y presentaba la ponencia, la psicóloga, Sara Mellado.

La participación fue de más de cien personas, incluida Mercedes, el precioso tema relativo a la vida activa de los mayores, en todos los ámbitos se desarrollaba genial, despertando tal curiosidad que, todos participaban volcados en preguntas y respuestas interesantes en un espacio de más de tres horas que resultaba ameno e incluso escaso. Siguió el almuerzo con Homenaje a octogenarios en una convivencia realmente entrañable.

Volviendo al salón de actos se representaba un cuadro de poesía y actuaciones que hicieron las delicias y alegría, poniendo el broche final a la fiesta.



-BÁRBAROTOLEDO-

Significar que el 29 octubre, tuvo lugar el Palacio Real de Madrid, el 15 aniversario de Voluntarios Telefónica, celebrándose a tal efecto un magistral concierto con la Orquesta Sinfónica de Perú y la Superior de Música Reina Sofía.

Abría el evento el gran tenor peruano, embajador de voluntarios telefónica, quien al iniciarlo con "Adiós Granada", de la zarzuela, Los emigrantes, hacía llorar.

Asistimos Tere y Mercedes, realmente un espectáculo ya que tanto el contenido como el marco en que se presentaban..., no había palabras!!!.



*Recordar que se viene el Proyecto Intergeneración-bisabuelos, abuelos, padre, nietos, dedicado a los pequeños.*

*Tendrá lugar en la primera parte y dedicada a los mas pequeños, el día, miércoles 27, a las 11,30 hs., en nuestra sede de Donoso Cortés y estará amenizado por nuestro mago, Javier, quien los llenará de regalos y magia adecuados, ahh, y habrá un amigable refrigerio para los mayores y chuches para la plebe.*

*La segunda parte dedicada, entre 6 y 12 años se celebrará el día miércoles 3, estando igualmente Javier con su espectáculo de magia, regalos, refrigerio y chuches para todos.*

*Podéis llamar para vuestra participación antes del 15 de diciembre, para poder llevar a cabo la organización.*



Los voluntarios realizarán todas las visitas relativas a Navidad en residencias y domicilios a nuestro mayores y todos ellos, os deseamos

FELIZ NAVIDAD Y VENTUROSO 2017  
M<sup>a</sup> Mercedes Granero Villalobos

**ACTIVIDADES EXTRAORDI-  
NARIAS DE NAVIDAD**

**COMIDA DE NAVIDAD  
HOMENAJE A NUESTROS  
MAYORES**

Se celebrará el día 30 de Noviembre a las dos de la tarde en el Restaurante ATRAPALLADA.

Paseo de las Acacias 12

Precio 30 €



**RECORRIDO POR ESTABLECIMIENTOS ANTIGUOS DE MADRID**

Miércoles 13 de Diciembre Ruta por la calle Mayor y Arenal, pasando por la Farmacia de la Reina Madre, El Riojano, chocolaterías, pastelerías etc.

Punto de encuentro a las 17hs en la puerta de la pastelería La Santiaguesa c/ Mayor 73. Metro Opera. Tomaremos alguna cosa juntos

**CONCIERTO DE NAVIDAD** Ya llevamos varios años con nuestros amigos del GRUPO IBERICO que nos amenizan con su variado repertorio cuya segunda parte es tradicional de Navidad y cuyos villancicos cantaremos todos. Programa aparte Será el jueves 14 de diciembre a las cinco de la tarde en nuestra Asociación.

Entrada libre

**BELEN EN LA MONTAÑA** El sábado 16 el Grupo de Senderismo en una marcha de tipo medio, pone el tradicional Belén en la montaña.

Estáis invitados. Se requiere botas y ropa de abrigo. Para este día no exigimos que se esté federado.

Para mas información escribe a [madrid-senderismo,@mayorestelefónica.es](mailto:madrid-senderismo,@mayorestelefónica.es)

**BELEN VIVIENTE** De nuevo acudiremos con los pequeños, que tanto disfrutan, al Belén viviente del Molar, por ser el mas cómodo para su acceso y muy bien ambientado. Pero nos han hablado de otro también interesante y lo estamos investigando, de manera que cuando lo decidamos os lo haremos saber vía mail. Después para entrar en calor tomaremos el tradicional chocolate con churros.

Probablemente será el sábado 23 de Diciembre. Mayores de 10 años 15 euros.

Llamar para apuntarse

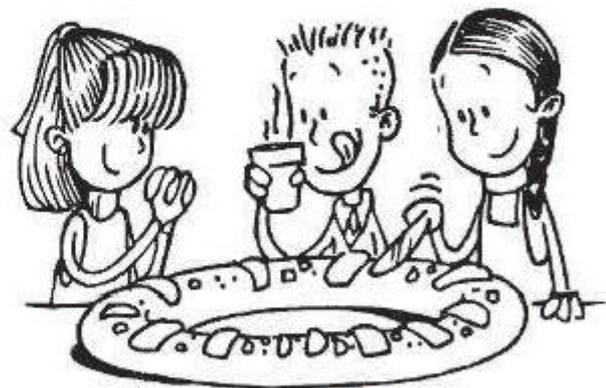
## MAYORES Y MENORES JUNTOS

Día 27 a las 11,30 para los mas pequeños, hasta seis años. Amenizado por nuestro querido mago Javier. Habrá regalos, chuches y refrigerio para los mayores



Para mayores entre 6 y 12 años **EL MIÉRCOLES 3 DE ENERO igualmente a las 11,30.** También a cargo del mago Javier que hará los trucos correspondientes a cada edad. A los mayores les enseña trucos fáciles con los que podrán asombrar a sus amiguitos. También para ellos y para todos habrá regalos, chuches y refrigerio

**EL DIA 4 DE ENERO JUEVES**  
Tendremos el tradicional  
**ROSCON DE REYES.**  
Será a partir de las 12hs



Para todas las actividades es necesario apuntarse llamando a nuestra Asociación indicando, en su caso, el número de niños asistentes

**VENID CON VUESTROS NIETOS O BIZNIETOS Y LO PASARAN Y LO PASAREMOS ESTUPENDAMENTE COMO TODOS LOS AÑOS**

# PROGRAMA CONCIERTO DE NAVIDAD

Jueves 14 de Diciembre a las cinco de la tarde.

ORQUESTA DE PULSO Y PÚA GRUPO IBÉRICO

## PROGRAMA

- Folie d'Espagne.....Anónimo  
Estudiantina.....Enrique Granados  
Danza Española nº 3.....Tomás Breton  
Verónicas y Faroles.....Germán Lago  
-----  
Retreta Austriaca.....Keler Bela  
Pizzicato Polka.....Johann Straus  
-----  
Arre borriquita.....Popular  
Villancico Aben-Humeya....Angel Barrios  
Adestes Fideles.....J.Reading  
Noche de Paz.....Popular  
-----  
Marcha Radetzky.....Johann Strauss



Por favor apuntaros en nuestra Asociación para calcular asistentes



## UN DIA EN BRIHUEGA Y TORIJA



El pasado día 26 de octubre, día primaverales mas que otoñal, realizamos nuestra excursión al alcarreño pueblo de Brihuega, llamado "el jardín de la Alcaría" y además declarado en 1973 " Conjunto Monumental Histórico-Artístico, un grupo de 44 socios y amigos.

Este pueblo, es muy interesante por su historia, cuyo esplendor tuvo lugar en el reinado de Alfonso VI de Castilla y bajo el señorío del Arzobispo don Rodrigo Ximenez de Rada se erigen los principales monumentos religiosos.

La Edad Media permitió la llegada de to-

do tipo de gentes y religiones favoreciendo el comercio, la industria y una intensa actividad urbanística y artística.

En los tres últimos siglos fue escenario de importantes acontecimientos.

En 1710 la batalla de Villaviciosa y el asalto de Brihuega.

En 1808 escenario de la lucha con los franceses en la guerra de la Independencia.

Y en 1937 en plena Guerra Civil es ocupada por las tropas italianas, que enfrentadas con las republicanas, produjeron una de las batallas mas nombradas de toda la guerra.



Bueno, pues de la mano del ya conocido entradísimo y superameno guía Manuel visitamos Las Murallas de factura árabe, las puertas de la ciudad, el castillo, sus numerosas fuentes y el lavadero fruto de los abundantes manantiales subterráneos con los que cuenta la villa.

La Iglesia de San Felipe, del siglo XIII es muy bonita, de estilo románico transición al gótico.

Creo que todos pasamos un día estupendo, ameno y entretenido, a media mañana tomamos un tentempié con una riquísima tortilla de patata recién hecha. Antes de la comida

visitamos los jardines de la antigua fábrica de paños.

Y tras la comida nos desplazamos a Torija cuyo castillo todos hemos visto mil veces al pasar yendo hacia Zaragoza y que está muy reconstruido y alberga el "Centro de Interpretación de la provincia de Guadalajara".

En resumen un bonito día.

MTLozano

## **RESUMEN DEL PROGRAMA TRIMESTRAL**

**ENERO:**

**DIA 17. MUSEO ARQUEOLOGICO NACIONAL. ROMA**

**DIA 25. EXCURSION A ALCALÁ DE HENARES Y MUSEO DE ICONOS DE TORREJÓN**

**FEBRERO:**

**DIA 14. VISITA A LA EXPOSICIÓN DEL PALACIO GAVIRIA**

**DIA 22. EXCURSIÓN A COCA**

**MARZO**

**DIA 21 RECORRIDO POR LOS ANTIGUOS DEPÓSITOS DEL CANAL DE ISABEL II**

**DIA 22. EXCURSIÓN A MOLINA DE ARAGON Y BARRANCO DE LA HOZ**

**RECORDAD QUE QUEDA PENDIENTE DE CITAR PARA**

**PALACIO COLEGIO NOTARIAL**

**EMBAJADA RUSA**

**PALACIO SANTOÑA**

**EMBAJADA ITALIA**

**FABRICA CAMPOFRIO**

**P LIRIA (EN ESPERA ) ETC**

## VISITAS SEGUNDO TRIMESTRE DE "CONOCER MADRID", 2018

### Profesora Laura Tejero

#### Miércoles 17 de ENERO: Museo Arqueológico Nacional: Roma

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

Visitamos las salas de Arte Romano.

Precio: entrada 1,5 € (se paga in situ) + 6 € socios 8 € no socios. (A pagar en Asociación)

Entrada gratis para mayores, pensionistas, desempleo, discapacidad, docentes (hay que llevar carnets acreditativos de lo que corresponda).

#### Miércoles 14 de FEBRERO: EXPOSICIÓN Alphonse Mucha (Palacio de Gaviria)

Punto de encuentro: a las 16:45 h en el Palacio de Gaviria, c/ Arenal 9 (Metro Sol).

Exposición de la obra gráfica modernista del célebre pintor y artista decorativo checo.

Precio: entrada 10 € (se paga in situ) + guía 6 € socios 8 € no socios

#### Miércoles 21 de MARZO: Recorrido por los Antiguos Depósitos del Canal de Isabel II

Punto de encuentro: a las 17:00 h en Av. Filipinas esquina c/ Santander, junto al monumento a José Rizal (Metro Islas Filipinas, salida Guzmán el Bueno a izquierda). Al pasar el edificio verde grande del gimnasio "Go Fit", justo después.

Precio: guía 6 € socios 8 € no socios

## VISITAS CULTURALES

Las siguientes visitas están aceptadas pero pendientes de que nos asignen fecha y hora .

Podéis apuntaros en nuestra Asociación y se os avisará en cuanto tengamos fecha asignada

Palacio Colegio Notarial

Embajada Rusa

Palacio Santofía

Embajada Italia

Fabrica Campofrío

P Liria (en espera ) etc.

El orden de asistencia dependerá de las fechas que nos den, pudiendo variar por actos oficiales

## RECORDATORIO DE NUESTRAS ACTIVIDADES

### PARA EL BIENESTAR FISICO Y MENTAL

TAICHI. Lunes de 10,15 a 11,30

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

PILATES AVANZADO. Lunes y Miércoles de 18 a 19hs

ZUMBA. Lunes, Martes y Jueves de 11,30 a 12,30hs

### PARA EL CONOCIMIENTO Y HABILIDADES

INGLES. Martes y Jueves de 17,30 a 19hs

INFORMATICA. Martes y Jueves de 10 a 12,30hs

TALLA DE MADERA. Los Martes de 16 a 19hs

MANUALIDADES. Lunes y Miércoles de 16 a 19hs

La descripción y honorarios se ha descrito con detalle en el boletín anterior

Para mas información y para apuntarse llamar a nuestra Asociación

## 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 a las 11hs bajo la supervisión y enseñanza del Sr. Obesso

## SENDERISMO

**Tenemos salidas quincenales los sábados**

**Salidas especiales como la del Belén de Navidad que será el 16 de Diciembre para todo el que quiera acompañarnos**

**Y especiales de una semana**

**Es obligatorio estar federado y para las de una semana estar incorporado al grupo con anterioridad**

Para información escribir al correo

[madrid-senderismo@mayorestelefonica.es](mailto:madrid-senderismo@mayorestelefonica.es)

## LOS MEMBRILLOS DEL VOLUNTARIO EJEMPLAR

Como ya es tradicional y durante muchos años, cuando llega el otoño, Miguel Cano, nuestro Voluntario ejemplar, con sus más de 90 años, obsequia a sus beneficiarios y a todos sus amigos, con los magníficos membrillos de su cosecha.

Este año, una vez más, hemos ido a la Residencia de Aravaca donde se encuentran nuestros compañeros: Mercedes, Mariceli y Jesús, a llevarles su obsequio que agradecen mucho, ya que los ponen en los armarios y aparte de evitar las polillas, impregnan a la ropa y la habitación de un olor muy agradable.

Miguel es muy generoso y este año, que ha sido muy buen año de membrillos, aunque pequeños por la sequía, se le ha ocurrido regalar un membrillo a cada uno de los residentes, que son muchos y me hubiera gustado acompañar una foto para mostraros la sonrisa y satisfacción de todos los afortunados, el problema vino cuando nos quedamos sin membrillos, pero aquí también surgió la solidaridad y generosidad, y aquellos que habían recibido dos entregaron uno para que hubiera para todos, aun así faltaron y nos comprometimos a hacerles una nueva visita y llevar más.

Con que poquito se puede hacer feliz a la gente. Miguel, tienes que seguir dándonos ejemplo, para que otros se animen a ser Voluntarios como tu.

J. M. Bachiller



### UN ANGEL PASO POR MI VIDA

Nunca creí escribir sobre ti Juan Manuel, ya ves y con lo que a ti te gusta la fotografía, pues no tengo ninguna pero, ya buscaremos.

Mucha gente ha pasado por mi lado pero TU has sido algo muy especial y cercano, desde luego siempre a la sombra pero ayudador y colaborador el primero. La sonrisa de Mari Carmen y la tuya nunca se me olvidarán.

Mira que has sufrido con tantas operaciones y madre mía cuando mejor estabas y encima de vacaciones, ¡ZAS!

Juan Manuel muchísimas gracias por haberte conocido. Y ten por seguro que mi cariño siempre estará con Mari Carmen.

DESCANSA EN PAZ

Consuelo González de Garay

## EXCURSIONES DE DIA PROXIMO TRIMESTRE

### 25 DE ENERO. ALCALÁ DE HENARES Y CASA GRANDE DE TORREJON CON SU MARAVILLOSO MUSEO DE ICONOS

Salida del Bernabéu, la hora se avisará oportunamente.

Primero visitaremos la bella ciudad de Alcalá de Henares de la mano de nuestro guía Manuel. Tentempié y a continuación nos trasladaremos a comer a La Casa Grande de Torrejón (conjunto histórico de los siglos XIV-XV) que visitaremos.



Se trata del mas completo y variado Museo de Iconos de toda Europa Occidental, pero lo importante de la colección propiedad de La Casa Grande, es su variedad, al tener obras de los siglos XV al XX y de todas las escuelas de arte religioso: Moscú, Kiev, Novgorod, Monte Athos, Grecia; así como otras obras de Arte Bizantino, todo su conjunto está catalogado oficialmente como Bien de Interés Cultural (BIC).

El aperitivo este día irá a cargo de cada uno , el que quiera tomarse una cervecita, pues la comida en este Restaurante y en toda la zona se sale de nuestro presupuesto habitual La hora de salida se comunicará y el precio 35 € socio 55 € no socios

### 22 DE FEBRERO. CASTILLO DE COCA

A las 08:00 (presentación a las 07:45) en el Bernabéu.

Coca es una de las ciudades medievales mas bonitas de España. Su castillo del siglo XV es de estilo mudéjar militar.

Parada técnica en ruta para desayunar.

Llegada sobre las 11:00 donde nos espera la guía (Inés), para acompañarnos y visitar los monumentos de la Ciudad: Castillo de los Fonseca.

Fuente de los Cinco Caños.

Iglesia de Sta. María la Mayor.

Aperitivo

Casa romana alto imperial.

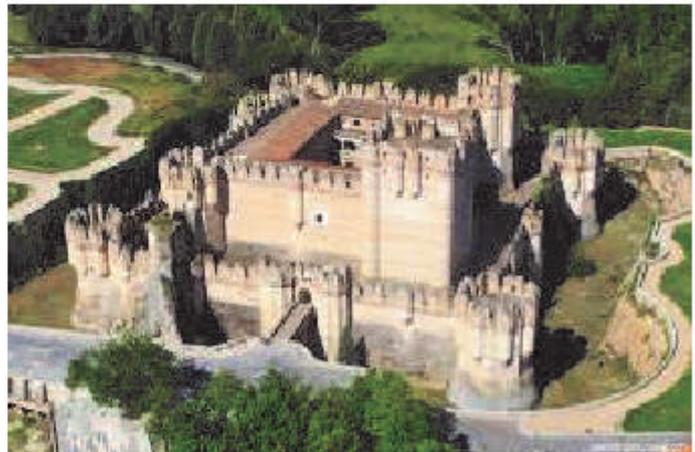
Muralla medieval.

Puente Grande.

Comida

Después de comer un ratito de tiempo libre y salida para Madrid.

Precio 35 € socio 50 € no socios



## 22 de MARZO. MOLINA DE ARAGON Y BARRANCO DE LA HOZ

La población de Molina de Aragón con categoría de Señorío tiene una amplia historia que nos contará nuestro estupendo guía muy conocido, Manuel, acompañándonos en su recorrido.

Salida a las a las 07:30 del Bernabéu

**Parada técnica en ruta**

Llegada a Molina sobre las 10:30.

Visitaremos:

El Castillo, Barrio Judío, La Morería, Puente Románico, Santa María la Mayor de San Gil y Santa Clara.

**APERITIVO**

Palacio de los Molina. (En cuya portada está el escudo de los Molina, de Castilla y de León)

**COMIDA**

Casa del Obispado

Palacio de los Arias

Palacio de los Montesorro

Finalizada la visita saldremos para Madrid.

Por la tarde visitaremos el espectacular cañón de LAHOZ formado por el paso del río Gallo situado en el Parque Natural del Alto Tajo.

Podremos contemplar el vuelo de rapaces y visitaremos la Ermita de la Virgen de la Hoz.

Precio 35 € socio 50 € no socios



## EXCURSIONES

*Me cuesta ya trabajo encontrar sitios interesantes que cumplan los requisitos que necesitamos para las excursiones de día. Que no sea muy lejos, que no se salga muy pronto. Que sea bonito e interesante...*

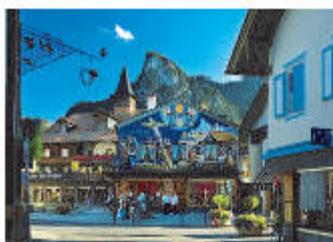
*Ya hemos realizado las visitas mas señeras de nuestra Comunidad y alrededores .... He consultado en google los pueblos mas interesantes, etc. así que acudo a vosotros en busca de ideas*

*A donde os gustaría que fuéramos?*

*Si no recibo ninguna sugerencia y lo que programo no os gusta....no se admiten protestas ni críticas*

*Escribid a [madrid-boletin@mayorestelefonica.es](mailto:madrid-boletin@mayorestelefonica.es)*

ANUNCIAMOS NUESTRO VIAJE AL EXTRANJERO PARA QUE OS VAYAIS ANIMANDO: CORAZON DE BAVIERA Y CASTILLOS DEL REY LOCO.....IMPRESIONANTE!!!!



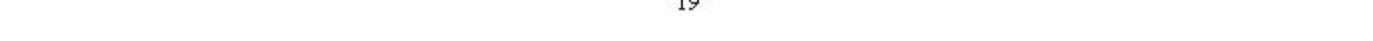
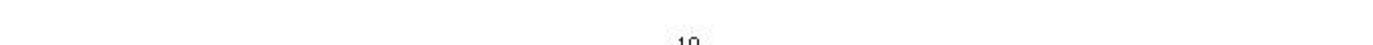
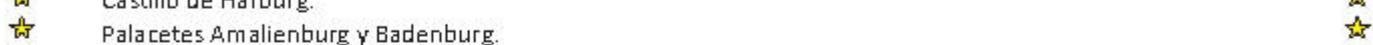
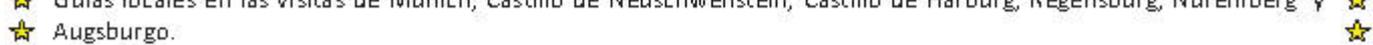
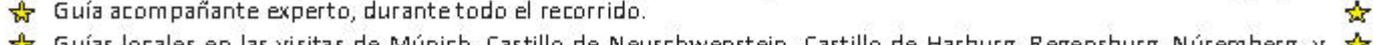
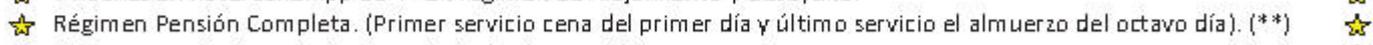
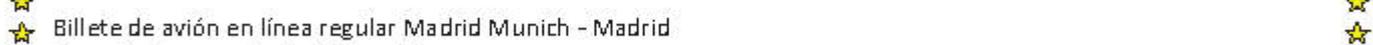
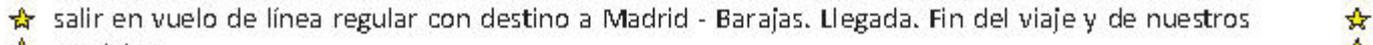
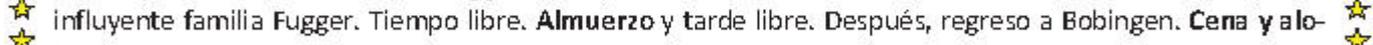
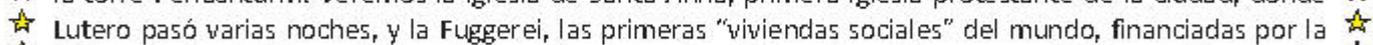
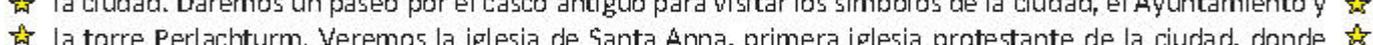
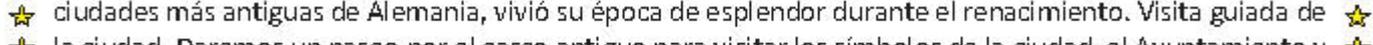
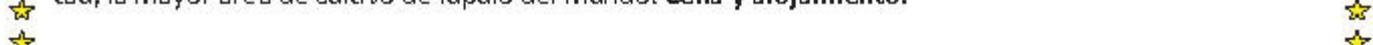
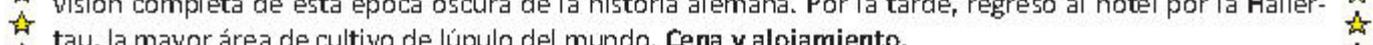
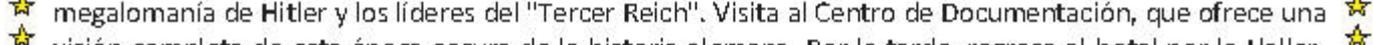
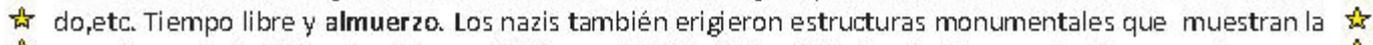
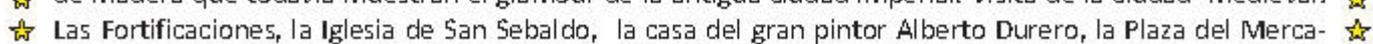
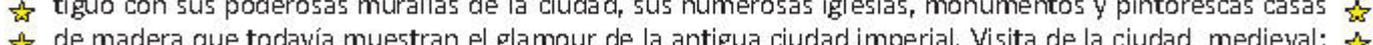
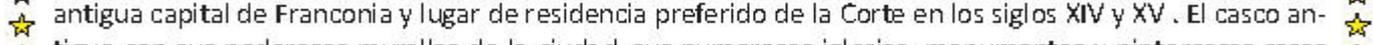
**DÍA 16 JUNIO:** MADRID – MUNICH – BOBINGEN - ➔ Presentación en el aeropuerto de Madrid dos horas antes de la salida del vuelo con destino a Múnich 14:55HS. Llegada 17:30HS y traslado hacia Bobingen. Llegada al hotel, asignación de habitaciones, **copa de bienvenida, cena y alojamiento.**

**DÍA 17 JUNIO:** BOBINGEN – LINDERHOF - OBERAMMERGAU – CASTILLO NEUSCHWENSTEIN - BOBINGEN 🇩🇪- **Desayuno** y salida hacia **Linderhof** para visitar el Castillo de Linderhof, un sorprendente capricho rococó construido por el rey Luis II en uno de los valles bávaros más bonitos. Lo más sorprendente de éste castillo es la abigarrada mezcla de estilos. La decoración del interior supera en ocasiones el lujo de Versalles. Visita del castillo y de sus jardines. Continuación hacia **Oberammergau**, pequeña villa de artesanos donde se originaron las pintorescas casas pintadas de Baviera y famosos no sólo por la representación de la pasión de Cristo que tiene lugar cada 10 años desde 1633. **Almuerzo** en **Ettal**. Salida hacia **Fussen** para visitar el **Castillo de Neuschwanstein**, el rey Luis II era un enamorado de los Alpes y eligió un bellissimo rincón para hacer realidad su sueño de un castillo medieval. Visita guiada del castillo. Por la tarde. Regreso al hotel. **Cena y alojamiento.**

**DÍA 18 JUNIO:** BOBINGEN–CASTILLO DE HARBURG–ROTHEMBURG BOBINGEN 🇩🇪- **Desayuno** y salida por la "Ruta Romántica", hacia el **Castillo de Harburg**. Visita guiada de uno de los castillos más antiguos, más grandes y mejor conservados del sur de Alemania. Fue una fortaleza militar importante durante los siglos XI y XII. Ampliado en el S. XVIII, en su interior se puede contemplar la arquitectura militar y las ricas colecciones de esculturas, marfil, orfebrería, etc. Continuación del viaje a **Rothenburg**. Visita de la ciudad medieval mejor conservada de Alemania rodeada de murallas, donde destacan el Castillo, el Ayuntamiento, la **Baumeisterhaus**, la **Herrengasse**, principal calle comercial de la ciudad, la **Iglesia de Santiago**, etc. **Almuerzo** y tiempo libre. A la hora indicada regreso al hotel. **Cena y alojamiento.**

**DÍA 19 JUNIO:** BOBINGEN – MUNICH – BOBINGEN 🇩🇪- **Desayuno** y salida hacia **Múnich**. Visita al parque del **Palacio de Nymphenburg**, con visitas guiadas al palacete **Amalienburg** y **Badenburg**. Visita a pie del casco antiguo de la ciudad: paseo por **Marienplatz**, corazón de la ciudad, **Odeonplatz**, Ópera, **Residenzplatz**, **Iglesia de los Teatinos**, primera iglesia y joya del barroco de la ciudad, etc. **Almuerzo en restaurante**. Tras el almuerzo tiempo libre para pasear por esta hermosa ciudad. A última hora regreso al hotel. **Cena y alojamiento.**

**DÍA 20 JUNIO:** BOBINGEN – REGENSBURG – KEHLHEIM - WELTENBURG - BOBINGEN 🇩🇪- **Desayuno** y salida hacia **Regensburg**, ciudad patrimonio de la humanidad, antigua colonia celta y romana, cristianizada en el S. VII y sede de un obispado desde el 739 d.C. Sede residencial de los Duques de Baviera hasta el S. XIII y de la Dieta Imperial hasta 1806, conserva gran cantidad de Iglesias y monumentos. Visita guiada de la ciudad. **Almuerzo**. Por la tarde salida hacia **Kehlheim** para visitar la **Befreiunghalle**, precioso monumento construido por **Ludwig I** para conmemorar las victorias contra Napoleón durante las guerras napoleónicas. Con un barco cruzaremos desde la ciudad de **Kehlheim** el famoso **Donaudurchbruch**, donde el Danubio ha excavado unas impresionantes paredes, hasta llegar al **monasterio de Weltenburg**, situado en un magnifico paraje a orillas del Danubio, donde visitaremos su preciosa iglesia. Tiempo libre y regreso al hotel. **Cena y alojamiento.**



**DIA 21 JUNIO: BOBINGEN – NÜRENBERG - BOBINGEN** ☑ - **Desayuno** y salida hacia **Núremberg**, antigua capital de Franconia y lugar de residencia preferido de la Corte en los siglos XIV y XV . El casco antiguo con sus poderosas murallas de la ciudad, sus numerosas iglesias, monumentos y pintorescas casas de madera que todavía muestran el glamour de la antigua ciudad imperial. Visita de la ciudad medieval: Las Fortificaciones, la Iglesia de San Sebald, la casa del gran pintor Alberto Durero, la Plaza del Mercado, etc. Tiempo libre y **almuerzo**. Los nazis también erigieron estructuras monumentales que muestran la megalomanía de Hitler y los líderes del "Tercer Reich". Visita al Centro de Documentación, que ofrece una visión completa de esta época oscura de la historia alemana. Por la tarde, regreso al hotel por la Hallertau, la mayor área de cultivo de lúpulo del mundo. **Cena y alojamiento.**

**DÍA 22 JUNIO: BOBINGEN – AUGSBURGO - BOBINGEN** ☑ - **Desayuno**. Salida hacia **Augsburgo** una de las ciudades más antiguas de Alemania, vivió su época de esplendor durante el renacimiento. Visita guiada de la ciudad. Daremos un paseo por el casco antiguo para visitar los símbolos de la ciudad, el Ayuntamiento y la torre Perlachurm. Veremos la iglesia de Santa Anna, primera iglesia protestante de la ciudad, donde Lutero pasó varias noches, y la Fuggerei, las primeras "viviendas sociales" del mundo, financiadas por la influyente familia Fugger. Tiempo libre. **Almuerzo** y tarde libre. Después, regreso a Bobingen. **Cena y alojamiento.**

**DIA 23 JUNIO: BOBINGEN – MUNICH – MADRID** **Desayuno**, traslado a la ciudad Múnich y tiempo Libre, hasta la hora del **almuerzo**. Tras el mismo traslado al aeropuerto de Múnich para salir en vuelo de línea regular con destino a Madrid - Barajas. Llegada. Fin del viaje y de nuestros servicios.

**ITINERARIO SUJETO A MODIFICACIONES EN EL ORDEN DE LAS VISITAS PROGRAMADAS SIN QUE AFECTE A SU CONTENIDO.**

**ESTA OFERTA NO SUPONE RESERVA ALGUNA DE DE LOS SERVICIOS AQUÍ INDICADOS.**

**PRECIOS POR PERSONA EN HABITACION DOBLE 1250**

16 AL 23 JUN.....GRUPO MINIMO 30 PERSONAS  
**SUPLEMENTO INDIVIDUAL: 190,00 €**

**SERVICIOS INCLUIDOS:**

- ★ Billete de avión en línea regular Madrid Munich - Madrid
- ★ Tasas de Aeropuerto Incluidas. (\*)
- ★ Autobús a disposición durante todo el recorrido.
- ★ 7 noches en hotel Schempp de 4\* en régimen de Alojamiento y Desayuno.
- ★ Régimen Pensión Completa. (Primer servicio cena del primer día y último servicio el almuerzo del octavo día). (\*\*)
- ★ Guía acompañante experto, durante todo el recorrido.
- ★ Guías locales en las visitas de Múnich, Castillo de Neuschwenstein, Castillo de Harburg, Regensburg, Núremberg y Augsburgo.
- ★ Entradas:
  - ★ Befreiunghalle
  - ★ Castillo de Neuschwenstein y puente de "Marienbrücke (\*\*\*)
  - ★ Sala Dorada ayuntamiento de Augsburgo.
  - ★ Castillo de Linderhof.
  - ★ Castillo de Harburg.
  - ★ Palacetes Amalienburg y Badenburg.
  - ★ Centro de Documentacion de Nuremberg.
  - ★ Barco Kehlheim – Weltenburg.
  - ★ Seguro de asistencia en viaje.
  - ★ Organización Técnica.
  - ★ Impuestos.

# SENDERISMO SEMANAL

EXCURSION A GRAZALEMA (Octubre 2.017)



Una vez más salimos del Bernabéu con Adrián echando en falta a varios del grupo que no pudieron hacer este viaje tan maravilloso, aunque iban en nuestro corazón.

El viaje muy bien y no demasiado largo. El hotel SIERRA DE UBRIQUE extraordinario. La primera impresión fue buenísima y la última mejor todavía. Muy familiar, muy limpio, el personal educado, exquisito y encantador. Hotel muy pero que muy recomendable.

Lunes. CUEVA DEL GATO Y ANGOSTURA DEL RIO GUADIARO. Fuimos por un camino medieval hasta la Cueva del Gato que no entramos pero que tiene más de 3 Kms bajo tierra y es para geólogos y claro lo nuestro es andar. Allí nos tomamos el plátano y los frutos secos y seguimos hacia la Angostura del Río Guadairo, íbamos entre el río (escuchando el rumor de las aguas) y una línea férrea. En total 13 Kms.

Martes. LLANOS DEL LIBAR. Salimos en bus hacia Montejaque donde nos adentramos por un camino lleno de encinas y prados llenos de ganado y todo jalonado por montículos calizos, hasta llegar a un Cortijo que había un nogal impresionante, allí comimos al pie del Cortijo ya que el Nogal estaba dentro y solo vimos las ramas que sobresalían del tejado. Ruta preciosa de 19 Kms.

Miércoles. Se suspendió la ruta por la climatología ya que era subir por una calzada romana. Día libre que se convirtió en conocer Ubrique, sus tiendas, restaurantes, museos, ermitas, bares... Casi todo el día pasados por agua pero las risas y el buen humor van siempre en la mochila.

Jueves. LLANOS DE RABEL. Iniciamos el recorrido cerca del Puerto de los Acebuches en la carretera que une Grazalema con Zahara de la Sierra. Carretera que una vez más, Adrián tuvo manos de Ángel. Camino muy cómodo lleno de pinos, encinas, lentiscos en flor y espesos matorrales. Aquí empezamos a ver el Pínsapar en su parte más baja. Este día caminamos 11 kms.

Viernes. EL PINSAPAR. El pinsapo es un abeto pero como con 3 patitas y solo se puede ver en las Serranías de Ronda y Grazalema.

Puedo decir que yo estaba emocionada al pie de un pinsapo tremendo y frondoso, allí cogí mucha energía. Subimos, subimos y seguíamos subiendo la senda de tierra y piedras hasta que empezamos a llanear y de golpe aparecen los pinsapos en todo su esplendor.

En una explanada enorme pero llena de tijeretas comimos y alguno se llevó algún bichito en el macuto, continuamos la marcha adentrándonos en el bosque de los pinsapos, luego empezamos a bajar y bajar la pista forestal empinadísima hasta Benamahona, 11 Kms pero complicadina. Algunos seguimos el curso del Río Majaceite desde Benamahona a El Bosque, 5 Kms más, atravesamos varios puentes y seguíamos por un bosque de ribera con chopos, sauces, adelfas, rosales silvestres, zarzas.... Y el agua cristalina que nos fue haciendo compañía mientras íbamos pisando tierra, piedras y escalones.



Yo creo que cada día nos superamos más, las laderas eran medias, a mi me parecían muy altas y el premio era llegar a la cima donde las vistas eran magníficas.

Las rutas no han sido bonitas no, han sido preciosas y gracias al trabajo, esfuerzo, cariño y empeño de nuestro querido Raúl que sin conocerlas in situ, sino a través de ordenador y demás artilugios, nos las ha hecho a nuestra medida.

Ya he dicho en alguna ocasión que este grupo sin ser nada del otro mundo, (somos muy normalitos), pues es especial. Vamos protegidos primero por nuestro Ángel de la Guarda y llevamos médico, farmacéutica, enfermera, casi fisios y un personal de apoyo para cada momento de decaimiento y agotamiento, ahí estamos todos para echar una mano al que nos toca delante o detrás. Yo tengo suerte de combatir el miedo con pensamientos musicales de Vivaldi y Mozart y lo aconsejo.



Un viaje precioso. Todos son bonitos y diferentes. Los ORGANIZADORES os tenéis que sentir muy contentos y orgullosos, os merecéis todo nuestro cariño, agradecimiento y respeto. Muchas gracias en nombre de todos y por supuesto en el mío propio, Raúl, Manolo y Mari Tere.

Consuelo González de Garay

## Excursiones sin programar

Viajes Olympia nos ofrece, a veces, algún viaje para fechas cercanas que no hemos podido anunciar en nuestro boletín. En ese caso, y si las consideramos de interés, os las comunicamos vía mail masivo, de ahí la importancia de contar con vuestros correos o el de algún familiar que os avise.

En este trimestre hemos tenido dos. Una a las Edades del Hombre y Coca a la que solo acudieron cinco socios.

Y la segunda en el Puente de la Almu dena con 29 asistentes.

Así nos lo han contado....

Hola amigos:



Este puente de la Almu dena (9-12 nov.) hemos viajado al Sur, destino Antequera. Nos ha sorprendido esta Ciudad, centro geográfico andaluz, por sus muchas y variopintas Iglesias, su maravillosa Alcazaba en la Ciudad Alta con espectaculares panorámicas, los dólmenes, y tanto por descubrir...

Todo el camino rodeados por un mar verde de olivos acompañados del olor al aceite de las almazaras, un cielo intensamente azul diluyéndose en trazos naranja del atardecer.

El Torcal es la formación rocosa más característica de la zona, no te esperas su profundidad y belleza hasta que no te adentras en él.

LA "Laguna Fuente la Piedra", se nos quedo en solo La Piedra; cosas de la sequía; eso sí, hay que decir que vimos dos garzas en la lejanía, emocionada.





Y la estrella del viaje "EL CAMINITO DEL REY", grandiosa su belleza, extensión (total 7,5km), con altísimos farallones que ha excavado el río Guadalhorce. El día limpio, fresco pero con un sol que apetecía encontrar a la vuelta de cada recodo. A quien no lo conozca que no se lo pierda vale mucho la pena igual que la más bella catedral. (y no da susto)



La ruta de los bandoleros dedicada a la figura y banda de José M<sup>a</sup> "El Tempranillo" es curiosa, los pueblos blancos, limpios y guiados por las expertas que nos han llevado por cada rincón descubriendo detalles de la vida de este Robin Hood Andaluz. La comida del atraco bandolero, fue realmente divertida.

Al final Lucena, ciudad que reúne las tres culturas árabe, judía, y cristiana, magnífica.

La camaradería con "Los de Fomento", fantástica; a ver si repetimos; coreamos en la despedida.

Nuestra guía Tirma y el conductor Rafael, muy próximos, de paciencia infinita, muy preparados y grandes profesionales.

**QUE SALGA EL SOL POR ANTEQUERA quiera o no quiera.**

**M<sup>a</sup> Ángeles & Antonio Fco**

Muchas Gracias a M. Ángeles y Antonio Francisco por su reportaje. A Paquita, Jose María, M. Angeles Carbonell y a todos los amigos a los que encargué que me mandaran fotos y se han portado, ...pero no hay sitio para mas

M. Tere por la edición del boletín

## Visita al Instituto del Patrimonio Cultural de España

El día 25 de Octubre teníamos una cita en el Instituto del Patrimonio Cultural de España..

Sobre las 12h, nos recibe nuestro excelente y ameno guía, Antonio, arqueólogo, que nos fue introduciendo en la historia y funciones de este singular edificio, popularmente llamado Corona de Espinas.

El edificio está situado en la Ciudad Universitaria, su construcción tuvo un proceso largo y complicado. Paralizaciones, nuevos proyectos, cambios de usos, hizo que su construcción se alargara durante casi 30 años.



El primer proyecto fue presentado por Fernando Higueras en 1961 al Concurso Nac. de Arquitectura. Colaboraron con él, Rafael Moneo, recién titulado y Luis Roig D'Alos catedrático de la Escuela de Bellas Artes de Valencia. En los siguientes proyectos trabajó con Antonio Miro Valverde, hasta la inauguración del edificio en 1990.

El edificio construido de hormigón armado, de cuatro plantas, es de forma circular y tiene una cornisa recortada por grandes picos. Los hexágonos, cuadrados y octógonos que crean las vigas de hormigón logran un entrelazado artístico espectacular. La escalinata de entrada nos lleva a la primera planta y al claustro. El esquema radial del edificio se desarrolla en torno a este luminoso claustro, es el centro del edificio, lleno de luz y vegetación.

La cubierta es una campana de vidrio traslucido soportada en un entramado de barras metálicas. Este lucernario proporciona la iluminación cenital al vestíbulo, alrededor hay cinco patios secundarios ajardinados, cubiertos y sin cerramientos verticales, dando continuidad al espacio interior del edificio, originando una arquitectura abierta, en la que todo está conectado.

La Biblioteca está situada debajo del vestíbulo central, de planta circular, el acceso está situado en alto y se distribuye en cinco anillos concéntricos, tres como sala de lectura a distintos niveles descendentes, y los otros dos como depósitos, no visibles. El mobiliario fue diseñado por Fernando Higueras y Antonio Miro en 1985. La biblioteca del IPCE está especializada en Patrimonio Cultural y de acceso público. Cuenta con 40.000 volúmenes, siendo una referencia bibliográfica en materia de conservación y restauración.

Para desarrollar su labor el IPCE cuenta con un equipo multidisciplinar, arquitectos, arqueólogos, historiadores, físicos, biólogos, documentalistas, etc. Visitamos el acceso a los talleres, nos enseñaron radiografías de cuadros en los que se observa que el lienzo se había reutilizado, aparecía la figura anterior. Los trabajos que desarrolla el IPCE se realizan tanto en sus laboratorios y talleres como fuera de sus instalaciones.

El 16 de noviembre del año 2001 fue declarado Bien de Interés Cultural.

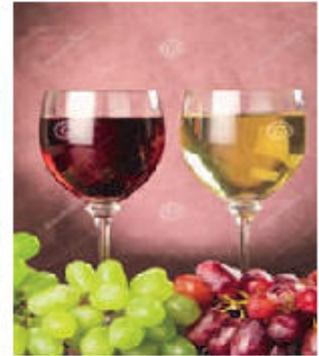
---

# EL RINCÓN DE CONSUELO

## LAS AMISTADES PERO BUENAS

He ido a una cata de vino y he aprendido que si el vino tiene un equilibrio perfecto es un vino redondo y lo he asemejado a .....¿qué persona tiene el equilibrio perfecto?

Pues aquella que nos ayuda cuando más necesitamos, que está a nuestro lado casi en silencio cuando nos encontramos al borde del abismo y sentimos su mano junto a la nuestra, cuando suena el teléfono y mira por donde es ella, ofreciéndonos su compañía, su palabra, en fin su amistad, su cariño, su bondad, o sea su equilibrio perfecto.



¿A cuántas personas conoces así?. Pues un consejo de gran amiga cuídala, riega ese amor desinteresado y no le hagas ningún daño porque a pesar de todo, seguirá a tu lado y te digo que eres afortunada por tenerla cerca.

Cuida las amistadas buenas como cuidas al buen vino. Y nunca mejor dicho brinda el Nuevo Año con un buen vino español.

Consuelo González de Garay

---

## La Carta de Pilar

Queridos todos:

De nuevo una vez más estamos en las puertas de la Navidad, celebrándola con todos los que amamos.

Desearos unas muy felices Fiestas y Próspero Año Nuevo, y será con amor porque lo que celebramos es el amor entre todos los seres humanos, fraternidad y esperanza en el tiempo que vivimos. La alegría de la Navidad es la esperanza del camino que recorreremos. La cercanía, la comprensión, debería ser, no tener días, como no los tiene el sol, que siempre permanece iluminado ofreciéndonos calor. Una Navidad que recorres con amor es una bella Navidad.



Cada rosa gentil ayer nacida,  
Cada aurora que apunta entre sonrojos,  
Dejan mi alma en el éxtasis secunda  
¡Nunca se cansan de mirar mis ojos  
El perpetuo milagro de la vida!  
Quiero ser inmortal con el interior, y  
Porque es maravilloso el panorama  
Conque nos brida la creación intensa;  
Porque cada lucero me reclama,

Diciéndome al brillar: << Aquí se piensa, también aquí se lucha, aquí se ama >>

Que seáis siempre felices y cada día sea una navidad que celebrar.

Un abrazo

Pilar Sánchez

## YOGA MAS ALLÁ DE LOS 70 AÑOS

(Resumido, por su interés de un artículo de Raquel Pelaez en En XL Semanal)

Mejora la elasticidad, fortalece los músculos y previene el estrés. La práctica de yoga se ha extendido en nuestro país y cada vez son más los médicos que lo recomiendan para la gente mayor. Sus maestros prefieren llamarlo “yoga de sabios”



La sabiduría es una cualidad que aparece a partir de los 75 años. Con esta edad comienza la edad más fructífera de la vida. Todo lo anterior no es más que una preparación o aprendizaje para llegar a este momento, asegura el profesor de yoga Paco Calatrava.

Según un estudio realizado por el Instituto Sondea, el 29% de los españoles ha practicado yoga a lo largo de su vida. La novedad es que cada día son más los médicos, fisioterapeutas y psicólogos que recomiendan esta práctica a las personas mayores y le atribuyen importantes beneficios para la salud:

Las articulaciones se aflojan, los músculos se tonifican, el sistema nervioso y el endocrino se armonizan y mejora el funcionamiento de todos los órganos internos; corazón, pulmones... Los beneficios del yoga son muchos, pero lo más importante es que va desarrollando la conciencia de uno mismo en relación con el cuerpo y los procesos mentales. Existen ya diversos estudios científicos que muestran que las técnicas de yoga pueden ayudar a personas que sufren dolencias como hipertensión, trastornos del sueño, ansiedad, depresión, artritis, diabetes y problemas de peso...

Los profesores cuentan que los mayores llegan con cierta inseguridad en el aspecto físico, pero esta actitud va desapareciendo “El yoga tiene más que ver con escuchar al cuerpo que con lograr la postura. La flexibilidad es solo un detalle dentro del nivel de sabiduría que implica.

Dentro de las *asanas* los profesores adaptan las posturas a las condiciones de cada alumno. También hay que identificar las dolencias y saber las prácticas que están contraindicadas.

El yoga te abre otro nivel de experiencia vital, a veces desconocido.

Por ejemplo “La media torsión espinal está recomendada en dolencias como reumatismo y escoliosis; y la postura del gato libera tensión de espalda y cuello, beneficia al sistema digestivo y favorece la concentración.

## ¿Te acuerdas del delantal de la abuela?

La principal función del delantal de la abuela era proteger el vestido que estaba debajo.

Pero, además, servía de agarradera para retirar la sartén más que caliente del fuego.

Era una maravilla secando las lágrimas de los niños y, en ciertas ocasiones, limpiando sus caritas sucias.

El delantal servía para transportar desde el gallinero los huevos, los pollitos que necesitaban terapia intensiva y a veces los huevos golpeados que terminaban en el horno.

Con él se recogían los frutos que caían de los árboles al terminar el verano.

Cuando llegaban visitas, el delantal de la abuela servía de refugio a los niños tímidos y, cuando hacía frío, la abuela se envolvía los brazos en él.

Servía también de canasto para llevar las verduras desde la huerta.

Cuando se acercaba la hora de comer, la abuela salía a la puerta y agitaba el delantal, y entonces los hombres que estaban en los campos comprendían de inmediato que el almuerzo estaba listo.

Después de usarse en la cosecha de la cebada, le tocaba el turno con los repollos.

Cuando alguien llegaba inesperadamente, era sorprendente la rapidez con que el viejo delantal podía sacar el polvo de los muebles.

Pasarán largos años antes de que alguien invente un objeto que pueda reemplazar aquel viejo delantal que tantas funciones cumplía...

Tenían que proteger el vestido, dado que hoy hay muchos, y tenemos máquinas que los laven.

Las agarraderas de las sartenes ya no queman.

Las caritas de los niños las lavamos con toallitas húmedas.

El fuego lo avivamos con un botón o una llave.

Y el polvo lo quitamos con bayetas ecológicas que repelen el polvo...

En recuerdo de mi abuela, hoy tengo colgado en mi cocina, un DELANTAL, que me recuerda a aquella persona tan querida y que tantas cosas fue capaz de hacer con el delantal y... sobre todo, con mucho cariño.

DEDICADO A LOS ABUELOS/AS



Con el mayor respeto y cariño



## ¿Dónde se esconde la Felicidad?

Hace muchos miles de años, un poco antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura.

Uno de ellos dijo:

- Pronto serán creados los humanos, serán una perfecta obra divina, deberíamos quitarles algo, pero... ¿qué?

Después de mucho pensar uno dijo:

- ¡Ya sé!, vamos a quitarles la felicidad, pero el problema va a ser en dónde esconderla para que no la puedan encontrar.

Propuso el primero:

- Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo!

A lo que inmediatamente repuso otro:

- No, recuerda que tienen fuerza, alguna vez alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán donde está.

Luego propuso otro:

- Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar!

Y otro contestó:

- No, recuerda que tienen curiosidad, alguna vez alguien construirá algún aparato para poder bajar y entonces la encontrará.

Uno más intervino y dijo:

- Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra.

Y le dijeron:

- No, recuerda que les han dado inteligencia, y un día alguien va a construir una nave en la que puedan viajar a otros planetas y la van a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad.

El último de ellos era un duende que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás duendes.

Analizó cada una de ellas y entonces dijo:

- Creo saber dónde ponerla para que realmente les cueste muchísimo trabajo encontrarla...

Todos voltearon asombrados y preguntaron al unísono:

- ¿Dónde?

El duende respondió:

- La esconderemos dentro de ellos mismos... estarán tan ocupados buscándola fuera, que algunos nunca llegarán a encontrarla...

Todos estuvieron de acuerdo y, desde entonces, ha sido siempre así:

**"El hombre se pasa la vida buscando la felicidad, sin saber que la trae consigo"**

**QUERIDOS AMIGOS OS DESEAMOS QUE EN 2018 ENCONTREIS  
TODOS LA FELICIDAD**

**MUY FELIZ AÑO**