6-PL01 REVISTA NOROESTE CUB A6

Mayores TELEFONICA Noroeste

noroeste

nosotros hablamos

AÑO 1 • N.º 1 • DICIEMBRE 2020

GRUPOS PROVINCIALES

XUNTANZA 2021

VOLUNTARIADO

DIVULGACIÓN

ENTREVISTA

EL ABOGADO RESPONDE

SALUD

RECETAS

MÚSICA

POESÍA

AFICIONES

¿HABRÁ XUNTANZA 2021?

6-PL01 REVISTA NOROESTE CUB A6 / 75745L2309P1_1 / L2311 / 20-12-01 / 13:12:13 /

FISIO ALAR

C/ Progreso, 89-91 Entlo. D y E. Galerías Proyflem
Tel./fax: 988 255 786 - Móvil: 663 312 835
www.fisiolar.com

CENTRO DE FISIOTERAPIA ALAR

- Fisioterapia
- Osteopatía
- Podología
- Nutrición
- Entrenamiento personal
- Fisioestética (primeras marcas)

Diego Alves Colegiado nº 1.363 Nº Reg. S. C-32-000400

Marcote & Asociados
ABOGADOS

José Antonio Marcote Rocha
ABOGADO

B. Blanco Rajoy, 5 - 2.º A
15006 - A Coruña
marcoteabogado@gmail.com
Tlf./Fax: 981.133.151
Móvil: 629.877.186

ESPAZOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLITOS

Cándido Soria Fortes
ABOGADO E MEDIADOR

Gabriela Prol de Francisco
ABOGADA

Especialistas en:

- Seguridad Social y Laboral
- Familia
- Herencias y Testamentos
- Tributario
- Arrendamientos y Comunidad de Propietarios
- Reclamaciones Hipotecarias y Bancarias
- Reclamaciones patrimoniales
- Accidentes de tráfico
- Edificación y defectos constructivos
- Consumo
- Gestión y resolución de conflictos mediante métodos alternativos (mediación, arbitraje, justicia restaurativa...)

Rúa da Paz, 3 - 1.º
32005 Ourense
Tel. 988 25 33 34
Fax 988 24 54 27

avinza
servicios empresariales

Daniel Pérez De Lis
Abogado

Javier Rodriguez Pérez
Abogado

Javier Fdez. Corujeira
Asesor fiscal

Av. Hispanidad n.O 84, bajo
36203 Vigo
Tf. 886.130.314 / 986.114.795
www.grupoavinza.com

Atam

ASTURIAS
C/ General Elorza 64, bajo. 33001 - Oviedo
Telf.: 985.782.913

GALICIA
Rúa Dublin 5, bajo, locales 2 y 5
15707 - Santiago de Compostela (A Coruña)
Telf.: 981.575.051

Rúa As Teixugueiras 15. 36212
Vigo (Pontevedra)
Telf.: 986.277.088

XXI Xuntanza del Noroeste

Peregrinación y Ofrenda de MAYORES TELEFONICA

Santiago de Compostela – abril 2021

Con la colaboración de: CAIXA RURAL GALEGA

6-PL02 REVISTA NOROESTE PL1 A6

noroeste
nosotros hablamos

SUMARIO

AÑO 1 - N.º 1 - DICIEMBRE 2020

Editorial 4
Voluntariado. Actualidad Noroeste 5
Entrevista. Engracia. 101 años muy bien llevados 9
Grupos provinciales
- Asturias 11
- A Coruña 12
- Lugo 15
- Ourense 17
- Pontevedra 19

Eventos. Xuntanza 2021 20
Voluntariado. Historia del voluntariado en Lugo 21
Música. Biouteiro (Lugo) 22
Divulgación
- El síndrome de la cabaña 24
- La compra de alimentos 26

Nuestras recetas
- Fabada asturiana y arroz con leche 28

Nuestras centrales
- Fonseca (Santiago de Compostela) 30

Salud
- La vida con diabetes después de la jubilación 32
- Gimnasia en casa 34

Ahora me dedico. Manuel Santos Quintairos 36
Nuestras fotos 37
Nuestras aficiones. Inés Lobelle Quintillán 38
El abogado responde 39
Música. Las canciones y su historia – A Rianxeira 40
Nuestros poemas. Adiós ríos, adiós fontes 42

ADMINISTRADOR
Guillermo Trigo Trigo – Vigo

CONSEJO EDITORIAL
José Antonio López López – A Coruña
José Luis Rodrigue Álvarez – Lugo
José María López del Río – Ourense
Guillermo Trigo Trigo – Vigo
Jesús Candano Arrojo – Asturias

IMPRESIÓN Y MAQUETACIÓN
Rivadeneyra

AGMT no se hace responsable de las opiniones manifestadas en esta revista.

noroeste
Revista de la Asociación Grupo Mayores Telefónica (AGMT) para las provincias de Galicia y Asturias (Noroeste)

Santa Luisa de Marillac s/n – 15002 – **A CORUÑA**
Teléfono: 981140055
acoruna-socios@mayorestelefonica.es
https://gmtacoruna.blogspot.com/

Ciudad de Vigo s/n – 27002 – **LUGO**
Teléfono: 982245100
lugo@mayorestelefonica.es

Marcelo Macías 1 – 32005 – **OURENSE**
Teléfono: 982226718
Ourense@mayorestelefonica.es

Gran Vía 64 Bajo – 36204 – **VIGO (Pontevedra)**
Teléfono: 986425234
Pontevedra@mayorestelefonica.es

Avenida Pablo Iglesias 94 – 33204 – **GIJÓN (Asturias)**
Teléfono: 985362597
asturies@mayorestelefonica.es

revista-noroeste@mayorestelefonica.es

Distribución gratuita, 1.800 ejemplares. Edición interna autonómica para Galicia y Asturias de la A.G.M.T. no lucrativa y de periodicidad cuatrimestral. La aportación de los anunciantes es benéfica.

Colabora con *noroeste*
Envíanos tus ideas, sugerencias, fotos, comentarios o críticas a:
revista-noroeste@mayorestelefonica.es

6-PL02 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75745L2309P1_1 / L2309 / 20-12-01 / 13:00:07 /

Comunicación e información

La comunicación, como medio de transmitir información entre personas y su evolución a lo largo de diversas generaciones, ha posibilitado y supuesto un factor determinante en el progreso de la humanidad en su aspecto social y técnico.

Los medios y soportes de la información utilizados en la transmisión de los conocimientos y cultura han variado en el tiempo. Tradicionalmente, en el medio rural de la zona Noroeste de España, se celebró el "Filandón", principal comunicación hablada de los mayores a los jóvenes, reunidos en torno al fuego en las cocinas de los hogares, donde hilaban las mujeres y los hombres realizaban pequeños trabajos.

Con la invención de la imprenta se potenció significativamente el soporte y la circulación de información que supuso un gran avance en la capacidad y cantidad manteniéndose, además en el tiempo, porque facilitaba la repetición y extensión de los contenidos.

En tiempos más actuales con la invención y puesta en escena del TELEFONO y los medios informáticos, se ha vuelto a dar otro gran salto en las comunicaciones, en sus formas y contenidos, añadiendo, además, los aspectos visuales que utilizan y potencian, uno de los sentidos más especializados del ser humano como es el de la vista.

Pero todos estos avances no eliminan o borran medios tradicionales de comunicación, como son lo hablado o lo escrito, que se mantienen vivos y necesarios hasta nuestros días, con igual o más fuerza que los avances tecnológicos, por lo que la idea de lanzar una nueva revista informativa tiene toda la vigencia y respaldo en los tiempos actuales.

La información que pretendemos hacer llegar a nuestro colectivo de asociados y entorno familiar o simpatizante debe contener aspectos culturales, sanitarios, o de entretenimiento, facilitando la inclusión, la participación y evitar la soledad no deseada. Es muy importante el tener la esperanza profunda de que esta comunicación e información sirva para transmitir las cuestiones que definen el carácter humano de las personas y sean la manifestación de sus sentimientos, anhelos, ilusiones y esperanzas.

Y si lo expresado anteriormente no fuera suficiente motivo, además, fuimos y seguimos siendo partícipes implicados en las actividades sociales compartidas con nuestra empresa Telefónica, lo que refuerza suficientemente la decisión de lanzar un medio nuevo de comunicación escrita, mediante la edición de la REVISTA AGMT NOROESTE. Especialmente ahora, que con la aparición de Covid-19, las relaciones sociales y de información presenciales o directas, se ven afectadas muy negativamente.

Con el deseo de una prospera y exitosa existencia de esta moderna publicación.

José Luis Rodríguez Álvarez
Coordinador Regional Noroeste A.G.M.T.

Saluda del Presidente de la A.G.M.T.

Os agradezco que me deis la oportunidad de saludaros desde esta nueva plataforma que ahora nace en el noroeste, para servir de vehículo de información y participación de esta rica región en el seno de la Asociación Mayores de Telefónica.

En la historia de la Asociación, fuisteis pioneros en la realización de Encuentros Multiprovinciales con la celebración anual de la Xuntanza. El año pasado cumplió su XX ª Edición, que tuve el honor de presidir en Vigo, disfrutando de una acogida muy cálida y afectuosa, junto a mi esposa y pude constatar que, transcurridos esos 20 años, sigue siendo un referente de lugar común y de acogida para compañeros de ésta y otras regiones.

Además, tengo que felicitaros muy especialmente por la labor que venís realizando, participando en el Consejo Gestor, desde la Vicepresidencia del mismo, así como en todas las Comisiones y Grupos de Trabajo que se han creado para el impulso del Voluntariado, Proyectos y Eureka. Vuestros responsables Regionales y Provinciales son un ejemplo para el resto, en el que mirarse y ver lo que se puede conseguir con ilusión, esfuerzo y excelencia en el trabajo.

Me consta que, con el apoyo de todos los socios, estáis logrando situar a Galicia-Asturias en la vanguardia de la Asociación y al mismo tiempo participando decididamente en acciones con otras ONG's en favor de las personas más vulnerables.

Enhorabuena y enseñarnos el camino a los demás con vuestro ejemplo. A mí ya me tendréis siempre como un socio y compañero más. Gracias.

Santiago González Carrero
Presidente Mayores Telefónica

6-PL02 REVISTA NOROESTE PL1 A6 / 75749_2309P1_1 / L2309 / 20-12-01 / 13:00:07 /

VOLUNTARIADO NOROESTE 2020

No hay nada más fuerte en el mundo que el corazón de un voluntario

(JAMES H. DOOLITTLE)

Uno de los bienes más preciados que tiene el ser humano es su tiempo libre, y cuando cualquier colaborador de Mayores Telefónica está entregando parte de estas horas para organizar un viaje, una excursión o una fiesta, esta persona está haciendo voluntariado. Y, cuando cualquier miembro del equipo de voluntarios de una provincia va a visitar a un compañero, o lo llama por teléfono para charlar un rato y mitigar la soledad, esta persona está haciendo voluntariado.

El voluntariado tiene muchas vertientes y es uno de los pilares básicos sobre los que se asienta nuestra Asociación. Y en el Noroeste, paso a paso, con el esfuerzo y ayuda de un gran equipo de voluntarios propios y de voluntarios de Fundación Telefónica, estamos consiguiendo que año tras año la acción social vaya creciendo.

Dentro de nuestro Plan de Acción, entre las 5 provincias de nuestro regional, este año hemos preparado 28 proyectos, de los cuales 17 están relacionados con voluntariado de tipo lúdico y 11 con voluntariado social. Además, desde cada una de las provincias se ha diseñado un completo programa de actividades a realizar, tanto lúdico-culturales como sociales.

Ciñéndonos a la parte más social de nuestro voluntariado, resaltaremos los siguientes proyectos:

- **Homenaje a nuestros mayores:** año tras año procuramos juntar a nuestros socios más veteranos y tener una jornada de confraternidad que sirva como homenaje a toda una vida y trayectoria de amistad y compañerismo.
- **Ningún mayor solo o desatendido:** a través de este programa intentamos mitigar dentro de nuestras posibilidades aquellos episodios de soledad que puedan darse en nuestro Grupo, así como la colaboración y ayuda para atender o buscar soluciones a los problemas y necesidades que un socio nos pueda plantear.
- **Acción social en colaboración con otras entidades:** cooperación junto a otras asociaciones, generalmente de carácter local, para atender y ayudar a colectivos desfavorecidos.

Este año no hemos podido ejecutar toda la planificación prevista y muchos de los proyectos que habíamos formulado se quedaron en un mero programa sobre el papel o han tenido que ser rediseñados para adaptarlos a tiempos de pandemia.

La alarma sanitaria que obligó a la población a un largo periodo de confinamiento reavivó la tarea de nuestros voluntarios y aceleró nuestro proyecto

6-PL02 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75745L2309P1_1 / L2309 / 20-12-01 / 13:00:07 /

de que ninguno de nuestros socios más vulnerables estuviese solo o desatendido, y así, ya desde el primer día de la cuarentena se comenzó a realizar llamadas a todos los beneficiarios y socios en general para interesarse por su salud, atenuar los posibles casos de soledad o desasosiego y ofrecer la ayuda en aquellas situaciones en las que fuese necesario.

Resaltar que, desde el inicio del aislamiento en el mes de marzo, hasta finales de mayo, desde el Noroeste, se han realizado más de 3.500 contactos telefónicos, con una excelente acogida por parte de todos los socios. Con el inicio de la desescalada y por lo tanto con la posibilidad de salir de casa, moverse, visitar o recibir visitas de los seres queridos, se atenuó el ritmo de las llamadas, pero nunca se dejó de estar al lado de aquellos que más lo necesitaban.

Con la recomendación de las autoridades sanitarias de evitar reuniones masivas y con la imposibilidad de acceder a muchas de las sedes provinciales, el homenaje que anualmente se realiza a nuestros mayores ha tenido que ser pospuesto o reinventado. Así, en la provincia de A Coruña, aquellos socios que alcanzaron los 80 años en 2020, fueron invitados en grupos reducidos de 3 o 4 personas a acercarse hasta los locales de la Asociación donde se les entregó la insignia y el diploma que los acredita como Socios de Honor, mientras disfrutábamos de un café, unos bombones y un rato de buena conversación, siempre manteniendo la distancia de seguridad y con la mascarilla puesta.

Respecto a las actuaciones que en el Noroeste se realizan junto con otras ONGs de nuestro entorno, recordaremos aquellas colaboraciones más relevantes:

- Colaboración en distintas localidades con el Banco de Alimentos, ayudando en las jornadas de recogida o haciendo acopio de productos y posterior entrega a la organización.
- Colaboración en cuestaciones y otras acciones puntuales con la Asociación Española contra el Cáncer, cuya presidenta es asociada de Ourense.
- Colaboración en Lugo y A Coruña con Down en estas provincias.
- Colaboración en Lugo con COGAMI.
- Colaboración con la Residencia de Cáritas Meu Lar de A Coruña.

6-PL02 REVISTA NOROESTE PL1 A6 / 75749L2309P1_1 / L2309 / 20-12-01 / 13:00:07 /

6-PL03 REVISTA NOROESTE PL2 A6

- Ayuda a West Galicia.
- Ayuda a la Cocina Económica.
- Colaboración con Parkinson Galicia-A Coruña.

Y finalmente tener un recordatorio para muchos de nuestros socios que a título individual prestan directamente colaboración en Cruz Roja, Cáritas Diocesanas, Asociación Española contra el Cáncer, Asociación Diabética Auria, Residencias de Mayores, comedores sociales, atención personalizada a familias con ropa, alimentos o servicios al margen de las ONGs.

Cuestación organizada por la Asociación Parkinson Galicia-Coruña

La Asociación Parkinson Galicia-Coruña fue fundada en 1996 por un grupo de enfermos y familiares y desde entonces trabaja para apoyar y mejorar la calidad de vida de las personas con la enfermedad de Parkinson y las de sus familias, poniendo a su disposición los recursos necesarios, como son: información, terapias rehabilitadoras y sensibilización a la sociedad.

En el mes de abril, Parkinson Coruña organiza en esta ciudad su jornada de cuestación anual que este año debido al confinamiento de la población en esas fechas tuvo que posponerse hasta el mes de octubre. Además, como la mayoría de sus colaboradores son personas mayores de 65 años, no disponía de personal suficiente para la atención de las mesas y pidió la ayuda de los "jóvenes" de nuestra Asociación.

6-PL03 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75745L2310PL_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:39 /

Mayores Telefónica A Coruña, en su Asamblea Anual celebrada el pasado 5 de febrero de 2020 aprobó la entrega del "euro solidario" a la Asociación de Parkinson.

Esta donación económica que en sus inicios se hacía en dinero pasó a realizarse en bienes o servicios, es decir, financiando la compra de algún producto o colaborando en el pago de alguna prestación.

Habitualmente el acto de entrega se realizaba a los postres de la gran fiesta navideña que cierra las actividades realizadas por el Grupo de A Coruña a lo largo de todo el año.

Pero la pandemia trajo consigo la suspensión de actividades y ello supuso a su vez una merma en la recaudación. Por este motivo, la Junta Directiva optó por entregar el importe conseguido a la Asociación de Parkinson en la jornada de su cuestación del pasado 8 de octubre de 2020.

En la foto se muestra el momento de entrega de la donación por parte de Mayores Telefónica A Coruña al presidente de la Asociación Parkinson Galicia-Coruña D. Antonio Ferreiro Campelo.

Formación

La formación es un pilar esencial de cara al compromiso hacia la misión asumida por las personas voluntarias. Es un reto que no puede esperar y que Mayores Telefónica debe abordar, ya que ésta es una de las garantías de la calidad de la tarea voluntaria.

La formación es uno de los instrumentos, que no el único, a través del cual el voluntario va adquiriendo cada vez más fuerza social y habilidad, ahorra esfuerzo y rentabiliza su aportación gratuita.

Es necesario que nuestros voluntarios conozcan bien la Asociación, nuestros objetivos, nuestro plan de acción, cómo hacemos las cosas, etc... y siempre debe realizarse la formación al empezar a desarrollar la tarea voluntaria.

La Coordinadora de A Coruña, en el último trimestre del año, organizó el curso de **"Voluntariado para Personas Mayores"** impartido por Pilar Chao Palmeiro que fue dirigido a los voluntarios de la provincia. Posteriormente el Coordinador Provincial presentó a los asistentes el Plan de Voluntariado de nuestro Grupo y se finalizó la sesión con un breve recordatorio del registro de la actividad realizada en la aplicación Eureka.

Debido a las restricciones marcadas por la autoridad sanitaria, se realizaron varias sesiones para grupos reducidos, en una sala previamente desinfectada y siempre con la mascarilla puesta.

José Antonio López López
Coordinador Regional Voluntariado Noroeste

6-PL03 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75749L2310P1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:40 /

ENGRACIA VILARIÑO BLANCO

"101 años muy bien llevados"

Engracia es una señora coqueta, presumida, elegante y muy religiosa. Tiene 101 años, que no aparenta, y es jubilada de Telefónica desde 1977.

¿Como era su vida de joven?

–Nací en Palas de Rey, Lugo, y fuimos 8 hermanos. A mí no me gustaba nada la aldea. Me querían casar con un heredero. Mis padres tenían un comercio de paquetería y tejidos donde los trajes de caballero se hacían a mano con una tela que se llamaba "Tamburini". En la guerra y posguerra no venían viajantes de tela y al no haber material para vender cerraron la tienda.

En el pueblo todos los jóvenes que estudiaban eran maestros. Yo estuve dando clases desde los 16 a los 18 años. Mamá se quedó viuda muy pronto y nos vinimos para Lugo para estar con mi hermano Alfonso, que era sacerdote y luego, por un tío que era guardia civil, me enteré que había plazas para Telefónica. Me presenté, aprobé y nos mandaron a Vigo a hacer un curso de dos meses. Gracias a todo eso puede abandonar la aldea.

¿Cuál era su trabajo en Telefónica?

Trabajé en Tráfico como telefonista cuando todas las conexiones eran manuales, había unos 600 abonados y los conocíamos a todos. El trabajo era duro porque las vigilantas no nos dejaban ni respirar, no podíamos ni mirar para atrás.

¿Cómo hacía para compaginar la vida laboral con la familiar?

–Yo entré a trabajar con 18 años, me casé muy pronto y hacía turnos de tarde para poder llevar mi casa. Cuando me quedé embarazada cogí una chica

6-PL01 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75745L2310IPL_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:40 /

interna para que me ayudara. En esa época no era como ahora, no había ni lavadora ni nevera ni otras muchas cosas, ni siquiera alimentos. Donde yo vivía solo había pan de la panadería "La Madrileña".

¿Cuántas personas trabajaban con Vd?

Éramos 90 mujeres y nos llevábamos muy bien. Los jefes eran invisibles, ni te conocían, no se podía hablar con ellos.

¿Cuál es su opinión sobre las actividades de la Asociación?

Son un encanto, realizan una función muy importante y estoy muy contenta porque están pendientes de ayudar a todos. Me hicieron un homenaje por mis 100 años que fue muy emocionante.

¿Cómo es un día cualquiera para Vd?

Yo voy a dormir a casa de mis hermanas. Me levanto y vengo para mi casa en taxi, desayuno, porque el desayuno es la comida más importante del día, tomo fruta, café con leche con dos tostadas con mantequilla y mermelada, no me gusta el dulce pero la mermelada sí.

También me pongo mi tratamiento de insulina, hierro y nolotil. Después me ducho, me visto, llamo a un taxi y me voy a misa. Todos los taxistas de Lugo me conocen y dicen que no aparento la edad que tengo. Cuando salgo de misa voy al banco, si tengo que ir, y vuelvo a casa andando porque me conviene andar, no quiero quedarme en una silla de ruedas.

En casa tengo una chica toda la mañana y me hace la comida y las cosas. En la comida me tomo una copa de vino tinto, en una copa de un juego que me regalaron cuando me casé. De ese juego solamente me quedan tres.

Después de comer leo y escribo para mantener la mente activa, la televisión no me gusta, luego ceno y pido un taxi para ir a casa de mis hermanas a dormir

¿Qué libros lee?

Leo sobre todo libros de religión, de la vida de los Papas, soy una enamorada de Benedicto XVI al que considero el mejor teólogo de todos los tiempos, soy muy creyente. Ahora estoy leyendo un libro que escribió el hermano de Benedicto XVI titulado "*Porque mi hermano es Papa*".

Para Engracia fue un golpe duro el fallecimiento de su hermano el capellán castrense Alfonso Vilariño al que quería y admiraba mucho. Llama la atención su actividad a pesar de los años, aunque algo limitada por la artrosis que la obliga a andar con bastón.

Preséntanos a un nuevo socio

Mayores TELEFONICA Noroeste

Si conoces a un excompañero o amigo que aún no sea socio, convéncele para que se una a nuestro grupo. Cuantos más seamos, mayor capacidad de influencia tendremos en el ámbito social de nuestra localidad o provincia. Más y mejores proyectos y actividades podremos llevar a término que ocupen, distraigan o animen nuestra etapa vital de jubilados.

Envíanos su contacto a:

revista-noroeste@mayorestelefonica.es

6-PL03 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75749L2310P1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:39 /

Actividades y otros eventos de la Agrupación en Asturias en el año 2020

Este año estaban previstas varias actividades, La Xuntanza en A Coruña, Los Encuentros del Norte en Palencia, La Comida de comienzo del verano, La Visita a un Llagar y posiblemente El Homenaje a Nuestros Mayores. Todos, por los motivos que todos ya conocemos, no se han podido o no se podrán realizar, solamente la asamblea anual el dia 27 de febrero.

Por ello vamos a resumir lo que hicimos en ese día. La asamblea como en los últimos años la celebramos en la Sidrería Las Canteras Oviedo. Cambiamos un poco el sistema ya que hasta ahora se hacía la asamblea por la tarde y después un vino español. Este año la hicimos por la mañana y después una espicha, comida, así terminamos el día con un poco de música-baile con la colaboración de Laura que desde hace tiempo nos ameniza en casi todos los eventos.

Por la mañana se celebró la Asamblea Anual.

Después de la comida, animado baile hasta que el cuerpo aguantó.

6-PL01 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75745L2310IPI_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:39 /

ACTIVIDADES A CORUÑA

La Coordinadora de A Coruña había diseñado un completo programa de actividades para el ejercicio 2020 que se inició con la visita realizada en el mes de enero al **MEGA (Mundo Estrella Galicia)**.

En unas instalaciones de más de 2.500 m² dentro de la propia fábrica, pudimos descubrir todos los secretos de la Cultura de la Cerveza.

MEGA es un espacio expositivo con un carácter experimental y divulgativo diseñado para ver, tocar y probar.

Nuestra visita finalizó con una cata de 5 tipos de cerveza, lo que nos permitió ver, oler, probar y sentir la cerveza, su historia y sus diferentes cualidades.

El día 5 de febrero, tuvo lugar la **Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria** de la Coordinadora de A Coruña, con la asistencia de más ciento treinta socios en el Salón de Actos del Centro Cívico de Os Mallos.

En la primera parte de la reunión la Junta Directiva hizo un resumen de lo más relevante para la Asociación acontecido a lo largo de 2019, destacando la celebración del 25 aniversario de la Asociación y el poder contar con un nuevo local para compartir con todos nuestros socios. También repasamos las actividades realizadas el año anterior, tanto de tipo lúdico como de voluntariado, las cuentas, los presupuestos para 2020, etc.

Finalizada la Asamblea General Ordinaria, y tras un breve receso, se celebró la Extraordinaria en la que se abordaron dos cuestiones fundamentales para Mayores Telefónica A Coruña: la modificación de los estatutos y la elección de una nueva Junta Directiva.

Previo a la elección de los nuevos cargos de la Coordinadora se aprobó por aclamación la propuesta de nombrar a D. Leonardo Rodríguez Losada Presidente de Honor de Mayores Telefónica A Coruña con carácter vitalicio. Y, además, coincidiendo que el día de la Asamblea era su cumpleaños, aprovechamos para felicitarlo y hacerle un sentido homenaje.

0000 6-PL03 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75749_2310(P1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:40 /

La jornada finalizó reuniéndonos todos los asistentes en el restaurante A Nova Lanchiña para tomar un vino, pulpo y departir con todos los compañeros y amigos.

Volvimos a celebrar con nuestro Presidente de Honor su 85 aniversario y agradecimos la presencia de los compañeros de la Junta Directiva de Vigo, Guillermo Trigo y José Antonio Rodríguez, que nos acompañaron en esta importante jornada para nuestra Asociación.

Febrero es mes de **Carnaval**, y en A Coruña, como todos los años la Coordinadora organizó una gran fiesta de mucha diversión, de disfraces, máscaras, bailes, canciones y desfiles.

La jornada comenzó visitando por la mañana la Fundación Centro Internacional de la Estampa Contemporánea, plataforma cultural donde concurren creación, exposición, investigación y formación de mano de artistas consagrados y jóvenes creadores, ubicado en el casco histórico de la ciudad de Betanzos.

El resto de la mañana la dedicamos a disfrutar del paseo por el casco antiguo de la ciudad, declarado conjunto histórico-artístico en el año 1970.

6-PL01 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75745L2310IP1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:40 /

Al mediodía nos trasladamos hasta el Pazo de Santa Cruz de Mondoi, una casona señorial del siglo XVI, donde, en un entorno único disfrutamos de un delicioso almuerzo con viandas tradicionales del "Entroido" gallego.

A esta fiesta se debe ir disfrazado... ¡de lo que sea! La Coordinadora de A Coruña había invitado a todos los participantes a que dejasen volar su imaginación y a que asistieran disfrazados, reservando para ellos algunos premios que se entregaron a los postres.

Y ya finalizando el mes de febrero nos acercamos a visitar la **Compañía de Tranvías de A Coruña**, que después de más de 115 años de servicio, es un símbolo de la ciudad.

Sus autobuses forman parte del paisaje urbano coruñés, tanto como aquellos monumentos más conocidos.

La historia de la compañía transcurre en paralelo a la historia moderna de la ciudad. Un siglo de existencia en el que la evolución de la tecnología ha ido a ritmo de vértigo facilitándonos paulatinamente la vida y haciendo más pequeña y cómoda la ciudad.

Nueva oficina de Mayores Telefónica A Coruña

El año 2020 había comenzado bastante bien para el Grupo de Mayores Telefónica A Coruña, ya que estrenaba un nuevo local social situado en la Central Telefónica de Hércules, con entrada por la calle Santa Luisa de Marillac.

Las nuevas instalaciones van a ser un punto de encuentro para nuestros socios, con acceso directo desde la calle sin necesidad de pasar por el filtro de los servicios de seguridad de la empresa.

Dispone de un amplio hall de entrada, una zona de gestión administrativa, 2 despachos, 2 pequeñas salas de reuniones, una de ellas equipada con proyector, baños y almacén.

Estas instalaciones facilitarán las reuniones tanto de la Junta Directiva como del equipo de voluntariado y permitirán la realización de algunas actividades en la propia sede de la Asociación.

Mayores Telefónica A Coruña

Área administrativa.

Sala de reuniones equipada con proyector.

6-PL03 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75749_2310(P1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:39 /

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6

Celebraciones y actos previstos para 2020

ASAMBLEA GENERAL

El pasado 28-01-2020 se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Asociación, como ordenan los estatutos. En la misma se realizó un repaso de las actividades realizadas el pasado 2019 y las previstas para el año 2020.

Posteriormente se realizó el viaje de información a Monforte y a Foz para que nuestros compañeros de la Costa y de Interior estuvieran al tanto de todos los actos celebrados y de los que pensábamos realizar.

ACTOS PREVISTOS QUE NO SE HAN PODIDO REALIZAR

- Visita cultural a León el 1 de abril. Con recorrido cultural y comida en una cueva en Valdevimbre.
- Xuntanza anual del Noroeste en A Coruña el 24 de abril.
- Viaje cultural de tres días a La Rioja.
- Encuentro regional del norte en Palencia previsto para los días 12, 13, 14 y 15 de mayo.
- Homenaje a los mayores.
- Xuntanza provincial en la costa de Lugo.
- Reunión multiprovincial en Huelva.
- Xuntanza en Benidorm.
- Habituales cursos y actividades de Coral, Acordeón, Gaita, Pandereta, Baile....

LO QUE EL COVID-19 NOS HA PERMITIDO

Hemos estado realizando llamadas a nuestros beneficiarios mayores de 75 años, durante los meses de abril y mayo con la colaboración de Voluntarios de Fundación Telefónica, para de esta manera detectar sus posibles necesidades, que no se sintieran tan solos en el encierro y no perder el contacto con ellos.

Seguimos manteniendo activa la Asociación con asistencia mínima para la venta de lotería, planificar algunas actividades, la Misa por nuestros difuntos, cuestación Comedor del Transeúnte (San Froilán), cuestación ASLCC, recogida de tapones para APSNAIS, recogida de alimentos, y tenemos una actividad con DOWN "Normas Covid y compartir experiencias" y otra con COGAMI "Taller Prelaboral DA ULLOA", continuar con la segunda fase de llamadas y celebración de la Navidad.

En octubre hemos realizado un curso de iniciación a la **Marcha Nórdica** de una duración de tres horas con siete participantes por el Parque Rosalía y sus cuestas. El curso fue impartido por el compañero Benigno Rodríguez, instructor de Marcha Nórdica.

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75745L2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

MARCHA NÓRDICA

Caminar es una de las actividades físicas más recomendables para tener una vida sana y activa. Con la Marcha Nórdica (Nordic Walking), a la caminata habitual se añade el uso activo de un par de bastones diseñados especialmente para esta actividad.

Los beneficios físicos y mentales son extraordinarios:

- Hacer un entrenamiento aeróbico eficaz que mejora la salud cardiovascular y aumenta la circulación sanguínea.
- Repartir el esfuerzo físico entre todo el cuerpo, activando hasta un 90% de la musculatura corporal (abdominales, pectorales, espalda, brazos, piernas...).
- Potencia el equilibrio y la coordinación.
- Nos movemos de manera fluida y natural.
- Caminamos con una postura y alineación correcta.

Antes de iniciarse en una nueva actividad física, principalmente al tratarse de una persona mayor, sería necesario realizar un chequeo médico.

La OMS recomienda un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada.

La M.N. nos permite disfrutar de los beneficios de una actividad al aire libre y nos ayuda a mantener una buena salud.

Esta actividad tiene efectos positivos sobre:

- La frecuencia cardíaca en reposo.
- La presión arterial.
- La hipercolesterolemia.
- La calidad de vida de personas asmáticas.
- El bajo impacto en las articulaciones al apoyarnos e impulsarnos en los bastones.

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75749_2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

EL *BICHITO* NOS FRENÓ

El año 2020 quedará marcado para siempre en la historia como el año de la pandemia del coronavirus, el año en que nos cambió el estilo de vida a todos los habitantes del planeta, el año que se llevó inesperadamente a muchos de nuestros seres queridos.

Ourense no podía ser una excepción, aunque afortunadamente en nuestro colectivo del grupo de mayores la enfermedad no hizo grandes estragos. Sí dio al traste con nuestros proyectos de actividades, especialmente con la totalidad de los viajes programados.

Empezamos con fuerza

En los dos meses y medio previos al estado de alarma nos dio tiempo a desarrollar los actos programados para esas fechas:

El 4 de febrero acudimos a la sala de exposiciones de la Fundación Abanca donde disfrutamos, con visita guiada incluida, a la exposición "Santomé Conxunto Arqueolóxico Natural" paradigma de la convivencia en el tiempo y el espacio de dos culturas muy diferentes, la castrexa y la galaico-romana.

XANTAR. No faltamos a la cita anual gastronómica.

El 5 de febrero no faltamos a la cita anual del evento "Xantar - 21° Salón Internacional de Turismo y Gastronomía" donde recorrimos los numerosos stands, participamos de las diferentes degustaciones y culminamos la visita con un almuerzo en uno de los restaurantes presentes en la feria.

El 11 del mismo mes de febrero nos dedicaron otra visita guiada, esta vez en la Sala Ángel Valente donde admiramos la exposición retrospectiva de la pintora pontevedresa afincada en Ourense Carmucha Vázquez Prats.

Ambiente en la última comida de Navidad celebrada en el Liceo de Ourense.

Seguimos en febrero en el que el día 18 celebramos en el Liceo de Ourense la Junta General Ordinaria, presidida por nuestra coordinadora Elisa Soria, donde se trataron los asuntos del orden del día ofreciéndose un aperitivo a su finalización.

Ya a las mismas puertas de la proclamación del estado de alarma pudimos festejar el carnaval con la degustación de un cocido en el Restaurante El Coto donde reinó el ambiente festivo ajenos al brusco parón que comenzaría cuatro días después.

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75745L2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

Nos quedamos sin viajes

Pero las ilusiones que teníamos depositadas en los cuatro viajes planificados para este año, todos organizados con esmero y algunos incluso pagados, se desvanecieron como por ensalmo con la irrupción del condenado bichito.

En marzo estaba previsto un viaje a Oporto para adentrarnos en las peculiaridades de la segunda capital de Portugal, cuna del universalmente conocido vino que lleva su nombre.

Teníamos reservado abril para la Xuntanza del Noroeste en A Coruña donde nos reencontraríamos un año más con nuestros amigos de Galicia y Asturias además de algunas otras provincias invitadas que suelen acudir a nuestras citas.

Esperamos resarcirnos en la gran convocatoria que, con ocasión del Xacobeo 21, celebraremos en Santiago de Compostela, también en el mes de abril, covid mediante.

Mayo era el mes en que viajaríamos al encuentro de la zona norte en Palencia donde, entre otras actividades, conoceríamos a esa bella desconocida que es como popularmente se llama a su catedral.

Aprovecharíamos también para visitar Medina del Campo, Ampudia, Dueñas, La Trapa y Tordesillas.

El broche de oro lo iba a constituir el viaje a Italia en el mes de septiembre. Allí tanto los guías locales como el que nos acompañaría en todo el recorrido nos mostrarían las maravillas de Milán, Verona, Venecia, Padua, Florencia, Siena, El Vaticano y Roma.

Cuando se decretó la alarma teníamos toda la logística preparada y contratada, cerca del medio centenar de compañeros apuntados, sin duda animados por el buen sabor de boca que nos dejó el viaje a París del año pasado.

Pero que nadie crea que vamos a cejar en el empeño. En cuanto la situación se normalice de verdad retomaremos los proyectos con más fuerza e ilusión y a buen seguro que los sabremos disfrutar más intensamente.

Tertulias y entrega de regalos en la sobremesa.

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75749_2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

SOLO DIO TIEMPO AL ENTROIDO

Al igual que el resto de asociaciones de todo tipo la actividad prevista para el año 2020 del Grupo de Mayores de Pontevedra se vio truncada de manera fulminante el 15 de marzo, primero por la declaración del estado de alarma y posteriormente por todas las medidas higiénico-sanitarias que nos vemos obligados a respetar si queremos que los efectos de la dichosa pandemia no causen más estragos de los que ya han ocasionado, que no son pocos.

Así las cosas el único evento que nos dio tiempo a organizar fue la comida de Entroido, celebrada en el Hotel Coia de Vigo el 19 de febrero, donde hubo baile de disfraces amenizado a satisfacción de todos los presentes por la cantante Ana Angueira.

Una muestra del buen ambiente que reinó durante toda la celebración son las fotos que ilustran esta información.

S-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A4 / 75745L2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

XUNTANZA 2021

La alarma sanitaria por el COVID-19 nos ha obligado a suspender este año nuestra Xuntanza tras veinte años de celebración y amenaza con volver a dejarnos sin nuestra gala precisamente en Año Santo Xacobeo, ya que 2021 se presenta con bastante incertidumbre.

Desde Galicia y Asturias, si la pandemia lo permite, ya que la salud es lo primero, estamos preparando una Gran Peregrinación que nos llevará a celebrar nuestra **XXI XUNTANZA DEL NOROESTE** en Compostela.

El Camino de Santiago permite vivir una experiencia extraordinaria a quienes se atreven a recorrer sus míticas rutas. No importan los motivos que lleven a emprender este viaje, siempre se sale enriquecido con las vivencias que nos encontramos en el Camino, y para nuestro Grupo, la mayor satisfacción de todas es compartir una jornada con nuestros compañeros recordando el pasado común y soñando con el futuro que nos espera juntos.

Con la prudencia a la que estamos obligados, nos gustaría invitarte a que te unas a nosotros en esta celebración prevista para el mes de abril de 2021, y nos acompañes a cumplir con las tradiciones: entrada a la Catedral por la Puerta Santa, abrazar al Apóstol, visitar su tumba y acudir a la Misa del Peregrino en la que un representante de nuestra Asociación hará la Ofrenda y veremos volar el Botafumeiro manejado por los Tiraboleiros mientras desde el órgano de la Catedral se interpreta el himno del Apóstol.

Mayores Telefónica Noroeste

0000 6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75749_2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

HISTORIA DEL VOLUNTARIADO EN LUGO

Vivimos el Proyecto Social "Ningún mayor solo ni desatendido" como la actividad más importante de la Asociación con "voluntarios GMT" y el resto de los asociados que participan en todos los proyectos.

Para nosotros este Proyecto Social es muy importante, parte de los fines de la Asociación AGMT Promover, Participación y Comunicación de todos los miembros en actividades de asistencia, previsión, culturales y recreativos surge de unas necesidades reales de atención, acompañamiento y asistencia en distintas provincias como Madrid, Barcelona, Valencia, etc., que se venían haciendo por unos compañeros/as, que se denominaban con el nombre de Autoayuda.

Tomamos conciencia de que era una acción importante por ser recibida y valorada por los compañeros/as, pero necesitaba apoyo de formación y recursos para ampliar la actividad siendo germen del Proyecto social y era necesario potenciar, reforzar, extender y consolidar esta actividad. Esta decisión embarca y compromete a toda la Asociación GMT en el *I Encuentro en Ciudad Rodrigo*. Allí se cambiaron experiencias, se comentaron los distintos criterios y caminos de los diversos grupos, se percibían las necesidades, los recursos, la formación, el apoyo, la organización y se marcan acciones y actividades que determinaron el progreso y beneficio para los grupos.

El compromiso, ser capaces de efectuar un Lanzamiento de los grupos de voluntariado en todas las provincias.

El futuro se veía como lo que nosotros queramos y seamos capaces de crear. Una vez constituido primero Manos Amigas, después "Voluntarios GMT" quisimos ser fieles a los criterios y acuerdos tomados en los distintos encuentros que hubo en las localidades: Salamanca, Barcelona, Sevilla y Benidorm, siempre muy enriquecedores por lo mucho que se aprende en cada uno de ellos, por los temas y experiencias compartidas.

Concebido como un Proyecto social que se presentaría a la Fundación Telefónica para que nos apoyara en el lanzamiento y en el progreso del voluntariado y sea el voluntariado corporativo.

Nos constituimos como voluntarios "Manos amigas" el 15 de marzo de 2007, siendo fieles a los criterios y acuerdos tomados en los distintos encuentros que hubo, pasando a ser en el 2010 voluntarios GMT.

Nos dimos de alta como Asociación en la Xunta de Galicia, en el Concello y en la Diputación de Lugo.

La formación la consideramos fundamental para conseguir un voluntariado especializado, por eso estuvimos atentos a los cursos de formación de Fundación Telefónica, el que tuvo lugar en Orense y tres que nos convocó la Xunta de Galicia:

S-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A4 / 75745L2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

- Captación, permanencia y automotivación en la acción voluntariado.
- Diseño de proyectos y evaluación de los mismos

Una vez descubierta nuestra realidad en Lugo y provincia, observamos que nuestros asociados no precisaban de ayuda al estar viviendo en familia y aunque seguimos pendientes de ellos, visitándolos periódicamente (a los mayores de 80 años), vimos la necesidad de abrirnos hacia la sociedad y poco a poco nos fuimos implicando con COGAMI, DOWN, El Comedor San Froilán, una escuela en Bolivia, el Banco de Alimentos, Cuestación contra el Cáncer, ASPNAIS, recogida de tapones, rastrillo en la Parroquia de Santiago A Nova...

Para que el proyecto sea eficaz es importante confeccionar un programa plasmando objetivos, medios y calendario, para poderlo revisar.

La experiencia, los medios de Fundación Telefónica, los cursos de formación, los encuentros que nos proporciona GMT y las ayudas de profesionales de las distintas Entidades con las que trabajamos nos ayudan a seguir caminando y soñando.

Todas las asociaciones A.G.M.T. de España colaboraron con el Comedor de San Froilán de Lugo

Con motivo del sorteo extraordinario de lotería de Navidad de 2019, la A.G.M.T. de Lugo obsequió a todas las asociaciones de España con una participación de un euro en el número que jugaban sus socios para dicho sorteo. El azar quiso agraciar con 6 € por cada euro apostado a los portadores de participaciones de ese número.

Todas las asociaciones renunciaron a su cobro con lo que el importe íntegro del premio fue donado al Comedor de San Froilán de Lugo que agradeció sinceramente el gesto.

Actividades musicais en Lugo

Unha das actividades que vén desenvolvendo a asociación de Lugo (ASTELU) é a musical, que abrangue tanto as clases de gaita, acordeón e baile de salón como a formación do coro Ecos do Miño e do grupo tradicional Bioutеiro.

Hoxe falaremos da actividade de gaita e de varios instrumentos de percusión presentes na música tradicional galega, tamboril e bombo principalmente.

0000 6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75749_2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

O grupo Biouteiro ASTELU tocando na Praza do Campo. San Froilán 2019

A finais dos anos 90 algunha xente de Telefónica comezou a asistir a clases de gaita inicialmente en Becerreá e Córneas e posteriormente en varios locais de Lugo cidade. Esta actividade era impartida por Juanjo Fernández, gaiteiro madrileño afincado en Lugo que ten colaborado con grupos como Muxicas.

No ano 2005 nace o grupo **Biouteiro** por iniciativa do compañeiro de Telefónica Pepe Vázquez Vega que, despois deses anos aprendendo gaita, tivo a idea de formar un grupo de música tradicional xunto con outros alumnos, de Telefónica ou achegados, que tamén asistían ás clases de Juanjo. Neste tempo, Biouteiro participa en festivais como a Festa da Gaita en Quintá de Cancelada ou o Festival de Gaita de Ourense.

Posteriormente, xa no ano 2014, a actividade de gaita e percusión integrouse na asociación e o grupo Biouteiro pasou a chamarse **Biouteiro ASTELU**. As clases e os ensaios comezan a facerse no local social deste colectivo.

O profesor Juanjo Fernández deixa as clases e a dirección do grupo no ano 2016, pasando a exercer esas tarefas Xesús Álvarez, prexubilado de Telefónica, quen formou parte de grupos folk como Brath e Veria e que xa tiña colaborado con Biouteiro.

O grupo Biouteiro ASTELU ten como instrumentos gaita, tamboril, bombo, acordeón, pandeira e ultimamente clarinete nalgúns temas. Tamén interpreta algunhas pezas con voces. Unha característica deste grupo é que os gaiteiros tocan "en pechado" —unha dixitación diferente en certas notas á que se lle chama "en aberto"— que é como Juanjo Fernández tocaba e ensinaba aos seus alumnos.

Biouteiro participa todos os anos no programa Musiqueando da Deputación de Lugo, que organiza actuacións en toda a provincia. Tamén fixo pasarrúas nas festas de San Froilán dos anos 2019 e 2020, organizadas polo Concello de Lugo, e colabora en actos e celebracións da asociación como a Homenaxe aos Maiores e as xuntanzas de Viveiro e de Monforte. Tamén actuou na Xuntanza Interprovincial celebrada en Lugo no ano 2017.

O **biouteiro** é un arbusto abundante en Galicia. Tamén se coñece por sabugueiro, bieiteiro, bieito, sabugo. En castelán chámase saúco e o seu nome científico é "sambucus nigra".

O seu hábitat son as zonas húmidas e as súas flores e os seus froitos, uns acios de boliñas negras, teñen propiedades medicinais. Cos froitos elabóranse marmeladas, licores, cervexa...

Se se lle quita o miolo ás ramas, pódense facer cerbatanas e frautas.

S-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A4 / 75745L2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

¿QUÉ ES *EL SÍNDROME DE LA CABAÑA*?

Pautas para superarlo

Puede que para muchas personas el estado de alarma, que dictó confinarnos en casa bajo cuarentena, comenzara como una enorme pesadilla. Incluso, muchas personas pueden haber experimentado intensos niveles de ansiedad esos primeros días y semanas. Curiosamente, esas mismas personas pueden estar hoy desarrollando lo que se está dando a conocer como "el síndrome de la cabaña". Entendiendo la cabaña como nuestros hogares en estos momentos, resulta interesante conocer un poco más sobre este fenómeno psicológico, qué síntomas tiene, qué influye para desarrollarlo y qué hacer para aliviarlo.

Hablamos del "síndrome de la cabaña" cuando experimentamos miedo por salir a la calle, miedo a contactar con otras personas fuera de las paredes de nuestra casa, temor a realizar actividades que antes eran cotidianas como trabajar fuera de casa, coger medios de transporte público, relacionarnos con otras personas conocidas, etc.

Pero es importante remarcar que no se trata de un trastorno psicológico, por lo que no hay definición oficial sobre ello. Más bien hablamos de una consecuencia conocida o incluso podría verse como "natural", al hecho de pasar tanto tiempo confinados.

Se piensa que este síndrome viene derivado de lo que se conoce también como la "fiebre de la cabaña". En este caso, hablaríamos de la experiencia opuesta. Se trata de la reacción de agitación, inquietud, desesperanza, dificultades en la concentración e incluso ira, ante la imposición externa de permanecer cerrado en un espacio sin libertad de movimiento. Es lo que posiblemente muchas personas comenzaron a experimentar e incluso a buscar ayuda profesional por estos síntomas.

Digamos que, así como la anterior es una reacción natural, cuando el confinamiento se alarga a los más de 50 días, la cosa cambia. Gracias al instinto de supervivencia nos podemos haber adaptado a vivir y convivir confinados. Quien experimenta el

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75749_2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

"síndrome de la cabaña" puede experimentar ahora, por un lado, confort, seguridad y tranquilidad en las actividades en casa a la vez que ansiedad, evitación e irritabilidad por el mero hecho de pensar en salir a la calle o retomar la vida que tenía antes del confinamiento. Por otro lado, las personas que se pasan el confinamiento solas tienen más posibilidades de desarrollar el "síndrome de la cabaña". El hábito de no tener ningún contacto físico o cercano con otra persona puede haber creado una forma de rechazo a lo que ahora es excepcional para estar personas, que es el contacto con los demás.

Además, no podemos olvidar que la epidemia no está superada por completo, por lo que el riesgo de contagio es real y que los miedos de estas personas no son sólo al contagio del virus COVID-19, sino ya en sí a afrontar situaciones sociales o espacios abiertos con múltiples estímulos que escapan a su sensación de control.

¿Qué hago si me siento así cuando toca volver a salir?

Lo primero es importante tener claro que las salidas deben ser graduales, de manera que cada uno pueda ir regulando qué necesita y cómo. Especialmente desde que se permiten las salidas a pasear y hacer ejercicio, según horarios, es útil aprovecharlas para ir graduando nuestro contacto con el exterior. Ya sea por el mero hecho de exponernos a la calle, al ruido, a otras personas desconocidas, como así mismo a poder emplear esas salidas en realizar algo que nos agrada o que nos pueda aportar una leve sensación agradable, al menos al principio. Disfrutar del sol en la piel, facilitar el contacto con algo de naturaleza como un parque o el mar. Si asociamos la salida, que nos agobia, con una consecuencia de placer (dentro de las posibilidades existentes) es algo más fácil que repitamos la experiencia al día siguiente.

Lo segundo a tener en cuenta para aliviar los síntomas del "síndrome de la cabaña" es respetar y seguir los protocolos estipulados de seguridad.

Frente al miedo al contagio estas pautas de distanciamiento social, lavado de manos y uso de mascarilla (entre otras) nos puede proporcionar cierta sensación de seguridad.

En estos momentos, más que nunca, es importante escucharnos y atender a nuestras necesidades para que podamos salir adelante de la manera más respetuosa con nosotros mismos y con los demás. La situación es excepcional y no hay una única manera correcta de superarla. Es normal tener miedo como también es normal querer superarlo. Si sientes que te genera malestar la idea de salir es importante buscar ayuda. Dejarnos acompañar es un acto de generosidad con uno mismo.

Guillermo Trigo Trigo – Vigo

S-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75745L2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

LA COMPRA DE ALIMENTOS

Si queremos servir y consumir alimentos en buenas condiciones, debemos comenzar por saber comprar. La persona que compra los alimentos debe adquirir lo mejor. El mejor alimento es aquel que no perdió su valor nutritivo y es de calidad desde el punto de vista higiénico-sanitario. Es muy importante fijarnos en qué condiciones nos presentan los productos (bolsas, paquetes, bandejas...).

¿Qué debemos tener presente a la hora de comprar un alimento?: **¿Qué se compra?**, **¿A quién se compra?** y **¿Dónde debemos comprar?**

Con respecto a la primera pregunta, **¿qué se compra?**, tenemos que tener en cuenta: si el alimento pertenece al grupo de los "potencialmente peligrosos", comprobar que se conservó bajo refrigeración (temperatura entre 0°C y 5°C) o congelación (temperatura sobre -18°C) y que seguirá la refrigeración y congelación hasta el momento de su preparación y también mirar que no presenta señales de deterioro.

Algunas consideraciones sobre los alimentos congelados: Aumenta el tiempo de conservación, no modifica su calidad nutritiva y suelen ser más baratos y posibilitan el distanciamiento entre las compras. Debemos comprarlos en establecimientos que tengan buenas instalaciones, que estén próximos a nuestro domicilio, pues los congelados no deben permanecer a temperatura ambiente más de media hora. Es conveniente envolver los congelados no envasados (pescado o carne vendidos en piezas) en papel de aluminio o plástico. En los frigoríficos caseros tendremos en cuenta el número de estrellas y el lugar donde coloquemos el congelado:

- En frigoríficos sin estrellas, en el departamento general del frigorífico, un día.
- En frigoríficos de 1 estrella, en el congelador del frigorífico, tres días.
- En frigoríficos de 2 estrellas: en el congelador, un mes.
- En frigoríficos de 3 estrellas: en el congelador, tres meses.
- En frigoríficos de 4 estrellas: más de tres meses.

Señales peligrosas en los congelados: Formación de escarcha en los envases, color amarillento en los pescados, paquetes blandos a la presión de los dedos, envases rotos o desgarrados, en los productos sin envasar, las deformaciones y la falta de rigidez.

¿Qué debemos considerar al comprar?

Productos envasados: Etiqueta con el nombre del fabricante, composición, forma de conservación y fecha de caducidad, cierre o precinto inviolable, que no presente señales de alteración, abombamiento, grietas u óxido, sin estos requisitos está prohibida la venta o suministro de productos envasados.

Carnes frescas: Que procedan de mataderos legalmente autorizados, con cuño de inspección veterinaria, que estén dentro de expositores refrigerados, protegidos del contacto con el público. Las

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75749_2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

carnes picadas se deben triturar en el momento de la compra, pues conservarlas picadas es un grave riesgo para la salud, solo se deben comprar envasadas si proceden de una industria legalmente autorizada.

Embutidos: Que tengan etiqueta.

Pescado fresco: Se conoce por su aspecto brillante, cuerpo rígido y arqueado, consistencia firme, ojos claros, vivos, brillantes y transparentes, no hundidos, agallas húmedas y de color rojo, escamas fuertemente pegadas y la presión de los dedos no debe dejar huella.

En donde compremos el pescado debería estar expuesto en bandejas de acero inoxidable y rodeado de hielo en bandejas con desagüe.

Huevos frescos: Debemos comprar los que tengan el cascarón completo y firme y estén limpios. Rechazaremos los que tengan picaduras en el cascarón, heces de animales en la superficie y grietas en la cáscara o estén rotos.

Queso y leche higienizados: Deben proceder de establecimientos reconocidos por las autoridades sanitarias; con etiqueta de origen o envasador.

Productos precocinados y preparados congelados: Se comprarán cuando en los envases o envolturas figuren el nombre del fabricante o marca de identidad del producto, fecha de preparación y/o caducidad y debemos rechazar la venta a granel.

Con respecto a la segunda pregunta que nos hacíamos, **¿a quién se compra?**, toda persona dedicada a la venta y distribución de alimentos (en supermercados, mercados, tiendas...) es también un manipulador de alimentos y, por lo tanto, debe poder acreditar la formación que la ley exige (antes carnet de manipulador de alimentos) y además debemos exigirle personalidad higiénica (se demuestra por el aspecto limpio e higiénico de su persona y de sus ropas), actitudes higiénicas en la manipulación de los alimentos (utilización de pinzas, guantes, lavados de manos cuando sea preciso...). Un caso aparte es la venta ambulante que es la que se realiza fuera de un establecimiento oficial permanente y que está regulada por el R. D. 1010/1985, de 5 de junio y posteriores modificaciones.

Con respecto a la tercera pregunta que nos hacíamos, **¿dónde debemos comprar?**, en los locales destinados a la venta o distribución de alimentos, que deben estar en perfectas condiciones de limpieza e higiene, bien iluminados, con ventilación adecuada y cada producto estará almacenado según las condiciones que requerirá su naturaleza.

Una vez que compramos alimentos, debemos transportarlos a nuestro domicilio lo antes posible para no romper la cadena alimentaria y mantener las condiciones higiénico-sanitarias en todo momento.

Ya en casa, debemos almacenarlos adecuadamente, nuestra despensa debe estar en perfectas condiciones de limpieza e higiene, situada en un lugar fresco y seco, reunir las condiciones adecuadas para cada producto, mantener refrigerados y congelados los productos que lo precisen (huevos, carnes, pescado...). Dentro de los congeladores no debemos sobrepasar nunca la línea de carga máxima, tener perfectamente separados los productos de distinto origen, refrigerados y congelados, tener las estanterías organizadas, con los productos separados para garantizar su ventilación y rotación (colocar los productos más antiguos delante y los más recientes detrás) y también su limpieza y tener los productos de limpieza o no alimentarios almacenados aparte.

Juan Vicente Vázquez Funqueiro - A Coruña

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75745L2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

Los Secretos de la FABADA y del ARROZ CON LECHE

Si hay algún plato que se identifique inequívocamente con una región de España ese es la fabada, orgullo de los asturianos y con toda la razón del mundo, no solo por su exquisito sabor sino también por su indudable valor nutricional, rico en calcio, magnesio y fósforo tan beneficiosos para nuestros huesos a medida que vamos cumpliendo años.

Otro tanto se podría decir del arroz con leche, aunque esta delicia la comparten los asturianos con cántabros y gallegos, productores de la mejor leche.

Nuestro compañero **Jesús Cándano Arrojo** es un auténtico especialista en el arroz con leche que se encarga de preparar todos los años para la fiesta de su pueblo, Oviñana (Cudillero), cuando por el 16 de agosto reúne a toda la familia alrededor de la mesa.

"No soy nada cocinillas porque siempre he estado rodeado de excelentes cocineras como mi madre, mi suegra y mi esposa, pero el arroz con leche para la fiesta siempre ha sido cosa mía. La receta que doy es para un kilo de arroz y once litros de leche que es lo que hago normalmente, para cualquier otra cantidad no hay más que hacer la proporción correspondiente. Una vez hecho puede aguantar en la nevera sin problemas hasta quince días, pero desde que llegaron mis nietos se suele acabar en dos o tres días".

Suso, como se le conoce familiarmente, ingresó en Telefónica en el año 1964 y se jubiló en el 2000, siempre con residencia en Gijón y adscrito alternativamente a los departamentos de construcciones y conservación.

"Uno de los operarios que estaban construyendo la línea Oviedo-Coruña conoció a una chica de mi pueblo y se casó con ella. Cada vez que se convocaban plazas en Telefónica nos informaba de ello a los jóvenes. Así fue como entramos en la compañía mis hermanos y yo.

La receta de la fabada es la que hace mi familia y aunque en la descripción pongo que las fabes tienen que ser las de La Granja, me refiero a la variedad, que se llama así, no a su origen que es completamente asturiano aunque últimamente se están imponiendo también las que proceden del ayuntamiento de Lorenzana (Lugo) que son excelentes. Hay quien les añade laurel y otras especias pero eso ya va en gustos.

El arroz con leche lo aprendí de mi suegra, pues al ser mayor tenía que ayudarle a revolverlo y fue entonces cuando pasé de revolver a hacerlo y actualmente lo hago todos los veranos para las fiestas".

FABADA

Ingredientes:

- 500 gramos de fabas de la Granja
- 2 morcillas de cerdo
- 2 chorizos de cerdo
- 250 gramos de lacón o jamón
- 100 gramos de panceta o tocino
- 1 diente de ajo, 1 cebolla, 4 ramas perejil, 1 puerro
- un chorro aceite de oliva y otro de vino blanco
- un sobre de azafrán, una cucharilla pimentón y sal al gusto

Lo más importante de una buena fabada son los ingredientes, chorizo, morcilla, panceta, jamón o lacón; todo ello de calidad y por supuesto las fabas de la Granja, (también las llaman de manteca) son unas fabas blancas rectas y grandes, estas pueden ser secas o frescas, en el caso de frescas se pueden congelar para usar cuando se quieran hacer, si se utilizan la fabas secas es necesario poner a remojo al igual que los ingredientes salados, panceta o tocino, lacón o jamón.

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75749_2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

En una pota se ponen las fabas, las morcillas, los chorizos, el jamón , la panceta, el ajo muy picado, la cebolla en 4 rodajas, el perejil atado, el puerro, el chorro de aceite y el vino. Se cubre todo con agua fría y se pone al fuego, espumándolo cuidadosamente. Roto el hervor se deja cocer lentamente, un poco destapadas, procurando que las fabas estén siempre cubiertas de agua y moviendo la pota frecuentemente para que no se peguen. No meter en la pota ningún utensilio para revolver, pues se romperían o despellejarían, también debe vigilarse que el hervor sea lento, lo más posible.

A media cocción se añade el azafrán tostado en la tapa de la pota y muy desecho y el pimentón. Cuando estén cocidas se sazonan con sal y si se quiere espesar el caldo se pasan unas cucharadas de fabas por el pasador. Se siguen cociendo despacio un poco más y se dejan reposar media hora. Antes de servirlas se saca el perejil y la cebolla. Si se quiere añadir patata esto se hace cuando este muy próximas a cocer la fabada ya que las patatas cuecen más rápido. Se corta el embutido, la panceta y el jamón para servir.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes

- 11 litros de leche
- 1 kg. de arroz
- 400 gr. de mantequilla
- la corteza de un limón
- 1 palo de canela en rama
- una cucharada de sal
- canela en polvo
- 1,200 kg. de azúcar y un chorro de anís dulce

El arroz con leche desde hace muchos años es el postre de referencia en la mayor parte de las fiestas patronales de los pueblos de Asturias, de hecho cuando se encuentran parientes, amigos etc. en las fiesta lo normal es que se invite a casa a probar el arroz con leche y es de siempre un honor para la persona que lo cocina que los invitados digan lo rico que esta. De siempre hay como una especie de piquilla para que esté lo más sabroso posible. Como en la mayoría de los postres, ", para gustos hay colores". En algunas casa se hace más dulce, en otra más cocido, o echando más de algunos ingredientes para aumentar este sabor y como final en algunos lugares se rompe primero el arroz cociéndolo un poco con agua lo que le da un sabor aguado que para los que nos gusta el sabor puro no es agradable, pero ya se sabe como dije antes para gustos colores.

Se pone a cocer la leche, la canela en rama, la mantequilla, la corteza del limón, la sal y el arroz, removiendo con una cuchara de madera, cuando comienza a hervir hay que remover de continuo, pues se pega con facilidad, una vez que este el arroz cocido (esto suele tardar cerca de 2 horas) se agrega el azúcar y se hierve durante 5 minutos, se apaga el fuego y se añade el chorro de anís para acto seguido sacar la canela y las cortezas del limón (se suelen romper en trozos al cocer) se hecha en fuentes y se pone canela en polvo en las mismas (también se puede requemar con una mezcla de azúcar y canela en polvo al 50 %), sale 51 raciones como en la fotografía ó en caso de fuentes 7 u 8, según sean de tamaño, una vez frío se ponen en frigorífico para que se conserven varios días. En el caso de menos cantidad aplicar a las medidas la proporción correspondiente.

El secreto para un buen arroz con leche, según Suso, es removerlo constantemente mientras dure la cocción.

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75745L2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

La Central Telefónica de Santiago-Fonseca

Santiago-Fonseca, fue una de las tres primeras centrales telefónicas en Galicia, junto con las de A Coruña-San Andrés y Vigo-Colón. Se inauguró el 6 de diciembre de 1930 y fue construida sobre un solar cedido por el ayuntamiento de Santiago, en el solar que antes había ocupado la Casa Grande del Cabildo, una construcción del siglo XV, como podemos ver en la placa que todavía se conserva, desde aquella, en la fachada del edificio.

Por expreso deseo del ayuntamiento, debieron mantenerse los restos de la bonita portada de estilo gótico que se conservaban y conjugarlos con el estilo de otras edificaciones del casco antiguo de la ciudad. Esta labor fue llevada a cabo por el arquitecto José María de la Vega Samper, que logró crear la más artística central de Galicia.

El equipo de la central inaugurada pertenecía al sistema Rotary 7B y tenía en aquel momento una capacidad para 1.000 abonados, que podrían ampliarse hasta 3.000. Ese mismo día también se inauguró, el cuadro interurbano con cuatro posiciones de operadora y en la planta baja del edificio, el locutorio telefónico, con sus correspondientes cabinas y mostrador.

Poco a poco todos los equipos se fueron ampliando hasta llegar a tener 3.100 líneas automáticas y el cuadro interurbano con 30 posiciones de operadora. El locutorio también se amplió y llego a tener 8 cabinas.

Los equipos y el cuadro fueron creciendo y en marzo de 1952 se levantó una nueva planta en el edificio, pero manteniendo los pináculos góticos como estaban anteriormente.

Los años pasaban y el edificio no daba para más, en la planta baja, estaban: el locutorio telefónico, las oficinas comerciales, una sala para celadores y empalmadores, y también la sala de calefacción. La primera planta albergaba las baterías , el Cuadro de Fuerza y todos los equipos de Conmutación y Transmisión. En la segunda el cuadro interurbano, la sala de observación y la sala de descanso de las operadoras.

Edificio donde se ubicaba la central de Fonseca, al comienzo de la emblemática Rúa do Franco (sí, la de los vinos).

Santiago necesitaba con urgencia más líneas y se llegó a montar en el torreón del edificio, dos posiciones de centralita semiautomática para atender a unos 100 abonados más y poder paliar así los casos de mayor necesidad.

Por todos estos motivos la central de Fonseca fue durante muchos años el lugar de encuentro de toda la familia telefónica de la ciudad, pues allí coincidíamos todos los empleados. El equipo de futbol formado por distintos compañeros participaba en el Campeonato de futbol de empresas. También existía un equipo de baloncesto y el año 1974 se creó la masa coral Agrupación Cultural Deportiva Telefónica de Santiago de Compostela, con

6-PL04 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75749_2310P2_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:01:21 /

integrantes de todos los departamentos de las centrales y familiares. Participó en los certámenes del 50 aniversario de la Compañía Telefónica y actuó también en distintos eventos de la ciudad.

Las operadoras hasta principio de los años 70 tenían muchísimo trabajo, al no estar automatizado totalmente el servicio telefónico nacional, por lo que era bastante habitual, llegar a dar más de media hora de demora en las conferencias a Coruña y otras ciudades españolas. Para ayudarles a llevar mejor su misión disponían de servicio de cafetería y por Navidad la compañía y algunos abonados, les obsequiaban con cestas de Navidad y otros regalos.

También el locutorio tenía mucha demanda debido a los estudiantes y particulares, siendo necesario personal para dar avisos en los domicilios de los ciudadanos, de conferencias con citación de hora para la misma en dicho locutorio.

El día 23 de noviembre de 1971 se inauguró la segunda central de la ciudad, Rosaleda, a la cual se fueron todos los equipos y personal de Transmisión, que hasta aquella estaban en Fonseca. También se realizó un trasvase de abonados de Fonseca a Rosaleda, dejando líneas de abonado libres para atender las numerosas peticiones de alta en la parte norte de la ciudad.

Al irse automatizando toda la red nacional, el servicio en el cuadro interurbano fue disminuyendo enormemente y las operadoras, viendo peligrar su puesto de trabajo, tuvieron que emplearse a fondo para evitar ser trasladadas de ciudad, llegando a interceder por ellas el mismísimo Cardenal Quiroga Palacios. En el año 1977 cerró el cuadro interurbano y se creó en Santiago el Servicio ofimático en la segunda planta del edificio, con lo cual las operadoras pasaron a atender este servicio y continuaron en la misma central de Fonseca.

En el año 1980 se inauguró la central de Vite, repartiéndose los abonados que estaban en Fonseca, entre las dos centrales Rosaleda y Vite, dando de baja todos los equipos automáticos que aún quedaban en Fonseca.

En el locutorio la demanda era muy grande y las colas para utilizar las cabinas eran enormes, sobre todo a partir de las 22 horas que cambiaba la tarifa y era mucho más barata, por lo cual, el 31 de octubre de 1983 se creó un segundo locutorio en la calle Alfredo Brañas.

El servicio automático siguió evolucionando y el 31 de julio de 1987, se inaugura una nueva central Digital 1240, en el edificio de Vite. El trabajo en el grupo de proceso de datos va disminuyendo.

El 10 de octubre de 1990 se inauguró oficialmente la central de Conxo, como consecuencia, parte del personal que trabaja en Fonseca se redistribuye por las demás centrales de la ciudad.

A partir de ese momento en la central de Fonseca fueron pasando diversas oficinas, comerciales, de mantenimiento, el CRAT (centro de reparación de aparatos telefónicos) y el 13 de julio de 1999, se inauguró el Nuevo Centro de Demostraciones, para dar a conocer a empresarios y publico los últimos adelantos en materias de Telecomunicación y Tecnología audiovisual.

Tiempo después se trasladaría a la central de Vite y las demás oficinas y personal se fueron para esta central y la de Conxo, dejando prácticamente vacía la central de Fonseca.

Finalmente, en el año 2003 el emblemático edificio fue vendido a Correos, que manteniendo el aspecto exterior y previa remodelación interna para su optimo aprovechamiento, lo está utilizando desde aquella fecha.

Manuel Mahía Quiñoy - Santiago

S-PL01 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75745L2310IPL_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:39 /

La vida con diabetes después de la jubilación

¿Podrás jubilarte de tu diabetes?

Ya que hemos sido afortunados y hemos alcanzado el "estado de pensionistas" ahora nos va a tocar afrontar la nueva situación.

Nosotros nos "esforzaremos" en lograr una vida muy... muy larga que tenga una gran calidad y sea muy útil y productiva.

Envejecer no es jubilarse de la vida.

"El reto actual de dar más años a la vida ha dejado paso a otro no menos importante: llenar de vida esos años".

La clave es no abandonar la actividad. Mantenerse saludable, alimentarse correctamente, participar en grupos sociales, comunicarse con otros y realizar actividad física.

Nadie se jubila de la vida, cada uno vive la jubilación que quiere vivir.

¿Cómo afecta la diabetes a las personas mayores?

Porque podrías ser diabético y no saberlo.

La diabetes tipo 2 es muy silenciosa. Pueden pasar años con alteraciones fisiopatológicas sin que ni siquiera den la cara en la analítica.

En España, según datos del estudio Di@betes, la prevalencia de la diabetes en personas mayores de 70 años es del 30,7% en varones y del 33,4% en mujeres, es decir, que en torno al 30% de las personas mayores de 70 años tienen diabetes en España. Además, de este 30% de personas con diabetes, se estima que un 10% no han sido diagnosticadas aún y desconocen por completo que tienen esta patología.

Cuida tu salud, cuida tu diabetes

El hecho de jubilarte no hace que debas descuidar el cuidado de tu diabetes.

Recordemos cuáles son los valores de glucemia aceptados como "en rango" por la comunidad médica: antes de las ingestas entre 70 y 100 mg/dl y 2 horas después de las comidas no sobrepasar los 140 mg/dl.

Tenemos que ajustar un poco esos valores si ya te han diagnosticado de diabetes.

Antes de cualquier ingesta de comida (sí, no solo antes de desayunar) entre 80 y 120 mg/dl. y 2 horas después de esa ingesta no sobrepasar los 160 mg/dl.

El cuidado y control de la diabetes ha evolucionado mucho a lo largo de los últimos años, pero, básicamente, sigue basándose en **una alimentación saludable y una actividad física sostenida** adaptada a la edad, condición física y psíquica de la persona con diabetes.

En cuanto al **tratamiento médico** será prescripto y pautado por tu equipo de salud y es preciso que entendamos que deberemos realizarlo tal como nuestro medico lo indique.

Y, como no, el **control de esos valores de glucemia.** Hoy disponemos de diversos medios de control de la glucemia, desde tradicionales glucómetros que miden la glucosa capilar a los que la miden en liquido intersticial de manera "flas" o en medición continua.

Hablemos de autocuidado y autocontrol. Hablemos de educación terapéutica en diabetes

Sí, porque la persona con diabetes es responsable de su cuidado. Muy pocas enfermedades crónicas requieren de la colaboración de los pacientes más que la diabetes.

Ya puede el equipo sanitario prescribirte el mejor tratamiento médico, darte los mejores consejos que como tú no tomes conciencia de que eres el responsable de llevarlo a cabo cada día poco o nada podrás lograr.

La diabetes puede requerir a las personas que la padecen un entrenamiento en diferentes técnicas para su tratamiento y control.

6-PL03 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75749_2310(P1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:40 /

La técnica de tratamiento inyectable (inyección de insulina, GLP1 o glucagón) unidas a los diferentes dispositivos que se utilizan para el control de los valores de la glucemia y a la necesidad de aprender a resolver situaciones de complicaciones agudas (hipoglucemia e hiperglucemia) va a requerir que cada persona con diabetes necesite acceder de manera personalizada a un **programa educativo**, que se ha de mantener en el tiempo.

Si hablamos de alimentación en general, en la manera de lo posible, intentemos tener el control de la "bolsa de la compra".

¿Y en diabetes? Tras la tan manida frase de "no coma cosas dulces, poco pan y poca patata" se esconde un desconocimiento de dónde se encuentran los hidratos de carbono, los alimentos responsables de la "mayor subida de la glucemia".

Recordamos que pueden ser de absorción rápida o lenta:

- Los **hidratos de carbono de asimilación rápida** son los denominados azúcares simples. Estos hidratos logran que aumenten los niveles de azúcar en sangre más rápidamente: Azúcar, miel, leche, zumos y frutas, pan "blanco"... y los alimentos ultra procesados.
- Los **hidratos de carbono de absorción lenta o complejos** se denominan así porque nuestro organismo realiza todo un procedimiento para absorberlos y transformarlos en energía. Ejemplo de ellos los cereales integrales, pan integral, legumbres, hortalizas...

Importante también el control de la cantidad de grasas y proteínas.

Por tanto, al elaborar el plato de la comida intenta usar productos frescos, mejor integrales, y recuerda la proporción de los diferentes nutrientes (siempre tu equipo sanitario te informará y podrá modificar este plan y personalizarlo). Para el aporte de grasa es suficiente con un 30%, las proteínas (carne, pescado huevos.) un 15% y dejamos para los hidratos de carbono ese 50/55% restante.

La **actividad física** en esta nueva etapa de la vida es importantísima. ¿quién dijo que los mayores no pueden hacer ejercicio? La masa muscular y la fuerza disminuyen de manera natural con la edad, y debido a ello es muy recomendable realizar ejercicio físico para fortalecer músculos, articulaciones y resistencia en el caso de los pacientes diabéticos más mayores. Gracias a la actividad física, conseguimos bajar de peso, disminuir la presión arterial y el colesterol y prevenimos enfermedades cardiovasculares. Consulta con tu médico qué tipo de ejercicios terapéuticos son los más indicados para ti o tu familiar.

Y ahora hablemos de **ser feliz en esta "dulce" etapa de la vida.**

Respondiendo a la pregunta inicial:

NO PODRÁS JUBILARTE DE TU DIABETES.

Pero podrás tener una buena calidad de vida durante muchos años.

Por ello sigue cuidándote tú y cuida a tu diabetes.

En esta nueva etapa quizás hagas nuevos amigos, quizás tengas nuevas ocupaciones, pero recuerda que tu diabetes formara parte de todo esto.

Si lo necesitas busca ayuda, Las asociaciones de Diabetes estarán siempre dispuestas a colaborar contigo Formadas mayormente por personas con diabetes y sus familiares y amigos te podrán ofertar información y ayuda, y necesitarán también de tu ayuda para su funcionamiento.

Sigue luchando por tener una vida plena.

Sigue luchando por tener la mejor jubilación posible.

Margarita Diéguez Alonso
Marisa Ruiz Santiago
Asociación Diabética Auria – Ourense

S-PL01 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75745L2310IP1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:40 /

EN FORMA SIN SALIR DE CASA

Inauguramos en este número una sección donde se describen unos sencillos ejercicios que se pueden realizar en el pasillo de casa, sin necesidad de acudir al gimnasio o utilizar máquinas sofisticadas, cuyo objetivo es mantener nuestro cuerpo en forma tal que nos permita realizar con facilidad nuestras actividades cotidianas. Para ello contamos con la inestimable colaboración de la Facultad de Fisioterapia de A Coruña, considerada en 2019 como la mejor de España.

EJERCICIO SALUDABLE

Mantenerse activo y hacer ejercicio moderado de forma regular contribuye a evitar el sobrepeso y prevenir otros problemas de salud tanto físicos como mentales, aumentando la fuerza muscular, la movilidad y en definitiva mejorando su salud general y estado de ánimo. A continuación, se describen 2 ejercicios que le permitirán desarrollar y mantener adecuadamente la musculatura de sus miembros inferiores.

Ejercicio de puente en supino

Descripción: tumbado boca arriba y con las piernas flexionadas, mantenga los brazos a lo largo del cuerpo y la columna lumbar relajada y ligeramente arqueada. En esta posición coja aire y a continuación sople iniciando un movimiento del pubis hacia la nariz, aplanando la espalda hacia el suelo y despegando la columna lentamente de abajo arriba, apretando las nalgas al mismo tiempo. Una vez arriba, coja aire, y de nuevo sople bajando lentamente apoyando vértebra a vértebra de arriba abajo.

Objetivo: flexibilizar la columna lumbar, fortalecer los músculos de la espalda, musculatura glútea y de la cara posterior del muslo, estirar los músculos de la cara anterior del muslo y activar la "faja abdominal".

Repita el ejercicio de 5 a 10 veces.

Posición inicial.

Posición final.

6-PL03 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75749_2310(P1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:39 /

Ejercicio de sentadilla

Descripción: colóquese de pie delante de una silla con los brazos separados en cruz. Desde esta posición baje lentamente como si fuese a sentarse, pero sin llegar a hacerlo, a la vez que va moviendo los brazos hacia delante. Incorpórese de nuevo llevando los brazos en cruz. Sople durante la bajada y coja aire al incorporarse. Trate de mantener la columna erguida, recta, realizando el movimiento exclusivamente con caderas y rodillas. Al bajar, las rodillas no deberán sobrepasar la punta de los pies.

Objetivo: fortalecimiento de los músculos de las piernas. Aprender a sentarse y levantarse de una silla manteniendo una postura correcta de la columna lumbar, de las caderas y de las rodillas.

Repita el ejercicio de 5 a 10 veces.

Posición inicial.

Posición final.

Autores:

Francisco José Senín Camargo
Vicedecano de la Facultad de Fisioterapia de A Coruña www.ffisacademica.udc.gal

Lucía Pérez Pan
Directora ejecutiva de Salud y Conocimiento
www.sayco.es

Facultade de Fisioterapia

SALUD& CONOCIMIENTO

6-PL01 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75745L2310IP1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:39 /

De cómo una aldea de 119 habitantes sin agua ni alcantarillado ni alumbrado ni teléfono públicos ni calles asfaltadas se ha convertido en un pueblo perfectamente preparado para afrontar los retos del siglo XXI

Eran las 11:35 de un día "cualquiera", porque "cualquiera" puede ser un día de los muchos que no cambian respecto a los anteriores, es la monotonía de lo que vivimos los prejubilados o jubilados, sin embargo, ese día "cualquiera" no era "cualquiera": recibí una llamada de un amigo y compañero de trabajo, me proponía colaborar en la edición de la presente revista. Se trata de que contemos cómo es nuestra vida en la actualidad y sobre todo nuestras aficiones u ocupaciones fuera de la Telefónica, porque contar la vida cuando estábamos activos, significa, según los jóvenes, contar batallitas, porque contar, tiempos pasados pueden ser mejor o peor, según nos fuese en cada momento y a cada uno, yo me quedo con que: tiempos pasados "son anteriores". La idea me pareció estupenda y para dar ejemplo empezaré por mí mismo.

Me llamo Manuel Santos, de San Vitoiro (Allariz) OURENSE. Estuve trabajando en Barcelona desde el año 1971 a 1981, fecha en la que solicité mi traslado a Ourense. Cuando llegué al pueblo que nací (San Vitoiro) Allariz, estaba todo por hacer: no había carretera de acceso asfaltada, ni alcantarillado, ni traída de agua, ni alumbrado público decente, ni corriente eléctrica que funcionase con garantía, ni calles asfaltadas, ni mucho menos Local Social o teléfono público, es decir no teníamos nada, lo único que abundaba era "bulleiro" por todas partes. Me propuse, con la ayuda de los vecinos, cambiar el pueblo.

El alcalde del Ayuntamiento me nombró "Pedáneo" (entonces estos nombramientos eran a dedo). Empecé a hacer pequeñas cosas, por mi cuenta, para ganarme la confianza de los vecinos. Tuve una reunión con ellos un día de invierno, con un frio tremendo en un lugar de la parroquia donde solo había barro. Les comenté le necesidad de cambiar el pueblo y para ello pedía la colaboración de todos. Colaboración que he tenido durante los 20 años que estuve al frente. Pasamos de ser el peor pueblo de Allariz a ser el mejor, reconocimiento que tuvimos con el PRIMER PREMIO de la Semana Verde de Galicia en "Iniciativas Locales de Desenvolvimiento Rural" en el año 1994.

Pero no ha sido fácil llegar a ello. En todos estos años se han pavimentado calles y la carretera de acceso al pueblo, se ha construido una carretera nueva de acceso a la nacional, se sustituyeron antiguos postes y cables eléctricos cambiando la tensión de 150 V a 220 V y se instaló el alumbrado público, se inauguró un servicio de autobuses, se recuperaron y acondicionaron varias fuentes públicas, se construyó la red de alcantarillado y traída de agua, se constituyó la Asociación de Vecinos que compró el terreno y edificó el local social para albergar todo tipo de actos, cursos, biblioteca, tanatorio, etc., se organizó el servicio de recogida de basuras con la compra de los correspondientes contenedores, se repobló el monte comunal. Se instaló la fibra óptica con lo que algunos vecinos han vuelto al pueblo desde donde pueden teletrabajar cómodamente.

6-PL03 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75749_2310(P1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:40 /

En mayo de 1994 nos concedieron el primer premio de la Semana Verde de Galicia en reconocimiento a toda la labor desarrollada.

Es de justicia destacar que, en cada una de estas obras, y muchas más que se han hecho, no hubieran sido posible sin la colaboración de todos y cada uno de los vecinos.

Como anécdota diré que aquellas personas que por su edad o por no poder colaborar en algún momento puntual lo hacían repartiendo cervezas o refrescos varios para los que estábamos trabajando. Era tal la unión que existía entre los vecinos, que un estudiante de periodismo, en su tesis doctoral presentó como trabajo el fenómeno social de este pueblo.

En Agosto de 1994 presenté mi dimisión. Estuve como Concejal de Medio Ambiente y Protección Civil de Allariz (Ourense) desde finales de 1994 a 1998.

Desde 1998 hasta la actualidad colaboro con la Academia Galega de Seguridade Pública, impartiendo cursos a los futuros Voluntarios de Protección Civil.

En los pocos ratos que me quedan libres me dedico a trabajar la madera, lo que me relaja muchísimo y a terminar mi modesto museo: radios antiguas, teléfonos, televisores, evolución de la electricidad y la escritura, así como distintos artículos que he ido coleccionado a lo largo de mi vida.

Animo a todos vosotros para que nos contéis parte de vuestra vida, fuera de la empresa, así como vuestras actuales ocupaciones. Entre todos construiremos una información valiosísima, que seguro perdurará en el tiempo.

Manuel Santos Quintairos – Ourense

Nuestras fotos

TORRE DE HÉRCULES · A CORUÑA

La Torre de Hércules de A Coruña, milenario Patrimonio de la Humanidad y símbolo de una ciudad que juega a dejarse abrazar por el Océano Atlántico entre dos aguas, las de la Ensenada del Orzán abierta al mar y las de la Ría de A Coruña mirando al interior.

Un placer visual desde las alturas del Monte San Pedro, en un entorno privilegiado desde el que se divisa todo el Portus Magnus Artabrorum, como le llamó el geógrafo romano Gaius Plinius Secundus, y que el escritor orensano Ramón Otero Pedrayo bautizó para nosotros como Golfo Ártabro, y que engloba las rías de A Coruña, Betanzos, Ares y Ferrol en una extensión que va desde el cabo Prior en Ferrol hasta las Islas Sigargas en Malpica.

Jorge Blanco Chao – A Coruña

6-PL01 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75745L2310IPI_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:40 /

PINTURA Y DISFRACES

Una de las artistas de nuestra asociación es ***Inés Lobelle Quintillán.***

Desde muy joven vivió el mundo telefónico porque en casa de sus padres se instaló un locutorio de "régimen familiar", allá por 1964, en La Barrela, del ayuntamiento de Carballedo en Lugo, donde conoció a Carlos, un "telefónico" de la zona y su compañero de vida.

Esta trayectoria de "artista" comenzó hacia el año 1986, donde empezó a interesarse por las manualidades, y de esa actividad saltó al mundo de la pintura.

La primera obra que pintó fue de "naturalezas muertas" lo que se conoce como la técnica en la que el artista crea un modelo (flores, frutas, etc.) y luego lo copia.

Siempre utiliza modelos, pero la imaginación juega un papel importante, porque es un gran apoyo entre la figura y el color, pero siempre partiendo de un modelo.

La constancia y la perseverancia son las "herramientas" que están detrás de sus trabajos, porque el lema que abandera Inés es el de... "*si eres constante en lo que te gusta, consigues tus metas*".

El estilo que más le gusta es el REALISMO y el IMPRESIONISMO, pero su inspiración viene de todo lo que le rodea, de lo cotidiano... de su día a día.

El cuadro que como pintora más le marcó, por la implicación familiar que tiene la obra, fue el retrato de una mujer con vestido rojo que figura en esta pequeña muestra. No obstante, su obra tiene proyección ya que, sus cuadros han sido presentados en exposiciones de colectivos, como Asociaciones y Ayuntamientos.

También traslada su imaginación a las manualidades, como en la confección de vestuario para carnaval. Su trabajo en esta actividad comienza por buscar información en un cuento, en películas, etc. y lo primero que visualiza es la cara del disfraz, después, y poco a poco, va viendo el vestuario, así y de esta forma nacen sus bocetos que posteriormente transforma en... "*sueños para vestir*".

Pilar Fernández Álvarez – A Coruña

Próximamente en el local social de Mayores Telefónica A Coruña, calle Santa Luisa de Marillac s/n, disfrutaremos de una exposición con la obra de INÉS LOBELLE.

6-PL03 REVISTA NOROESTE PL2 A6 / 75749_2310P1_2 / L2310 / 20-12-01 / 13:00:39 /

El abogado responde

Iniciamos esta sección donde los abogados de la Asesoría Avinza de Vigo se ofrecen gentilmente a resolver cuantas cuestiones sobre aspectos de nuestras vidas que tengan relevancia legal o jurídica les queramos plantear.

Si tienes alguna duda de este tipo puedes formular tu pregunta y en un próximo número se te responderá. Exponla de forma genérica, sin entrar en detalles de casos particulares y envíala a: **revista-noroeste@mayorestelefonica.es**

PREGUNTA 1: Si uno de los herederos de una persona está ilocalizable, por haber emigrado hace mucho tiempo o por cualquier otra circunstancia, ¿cómo pueden repartirse las propiedades, especialmente las inmobiliarias, el resto de herederos?"

En principio resulta necesaria la concurrencia de todos los herederos para realizar la aceptación y adjudicación de la herencia. Por tanto, la partición por los herederos exige la **unanimidad** de estos (y de los demás partícipes en la herencia), incluso para el caso de que el causante hubiese realizado la partición de sus bienes con adjudicaciones concretas a favor de los herederos. Ello implica que, de inicio, **la partición en la que no exista acuerdo unánime de los herederos es nula y no produciría ningún efecto.**

Sin embargo, existen excepciones a lo anterior, por lo que, ante supuestos como el planteado, nuestro ordenamiento jurídico ofrece diferentes posibilidades:

1. Partición notarial sometida al Código Civil (art. 1057 CC): Es preciso que concurran herederos y legatarios que representen, al menos, el 50 por 100 del haber hereditario, y con citación de los demás interesados, si su domicilio fuese conocido, En aquellos casos en los que se desconozca el domicilio de alguno de los herederos o éste se encuentre ilocalizable (y siempre que su participación represente menos del 50% del haber hereditario), el Notario podrá realizar la citación por medio de publicación en boletín oficial de la provincia, Tablón de Anuncios del Ayuntamiento, periódicos de mayor circulación de la provincia, etc.
2. Partición notarial sometida a la Ley 2/2006, de 14 de junio, de derecho civil de Galicia (art. 295 y ss): Esta opción sólo se daría en el caso de que el fallecido tuviese la vecindad civil gallega. Como en el caso anterior, los partícipes que acudan al Notario deben representar una cuota de más de la mitad del haber partible y sean al menos dos. Tendrán que notificar su propósito notarialmente a los demás interesados, si conocen su domicilio. Si el domicilio de algún interesado no fuera conocido por los requirentes, el notario lo notificará mediante la publicación de edictos en el boletín oficial de la provincia, en el tablón de anuncios del ayuntamiento y en uno de los periódicos de mayor circulación, todo ello respecto al lugar en donde el causante tuvo el último domicilio en España.
3. Si no nos encontrásemos ante ninguna de las dos situaciones anteriores, la última opción, en todo caso, sería solicitar ante el Juzgado el correspondiente procedimiento judicial de división de herencia.

PREGUNTA 2: Los habitantes del rural gallego suelen tener clara la titularidad de todas las fincas de su pueblo, conocimiento que se ha transmitido por tradición oral generalmente, pero en más ocasiones de las que se pudiera pensar no existe documento alguno que acredite la propiedad de las tierras o edificaciones, o simplemente no coincide con los nombres que figuran en los diferentes registros catastrales. ¿Cómo se pueden regularizar estas situaciones?

Esta cuestión, efectivamente, resulta bastante habitual y suele darse con mayor incidencia en el ámbito rural, por la práctica generalizada de transmisión de bienes (fundamentalmente en los supuestos de herencia, compraventas, permutas de fincas, ...) sin documentar o, en el mejor de los casos, en documentos privados sin dar cuenta de los mismos a los organismos públicos (registro de la propiedad, ha-

6-PL02 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75745L2309P1_1 / L2309 / 20-12-01 / 13:00:07 /

cienda, catastro, etc.), con lo que se produce un desajuste entre la información catastral o registral, en su caso, y la real.

En estos supuestos, lo más recomendable es revisar cual es la situación catastral del bien (si el titular es un familiar, antepasado, o bien figura a nombre de un tercero o incluso si la titularidad de la finca se encuentra "en investigación"), así como si la superficie y linderos coinciden con la actualidad.

Las normas que regulan el catastro incorporan mecanismos que permiten, dentro de unos límites y cumpliendo determinados requisitos para ello, la modificación de la titularidad de las fincas, así como, en su caso, de sus características, si bien, con carácter general se exige que para poder alterar la titularidad de la finca, esta se encuentre a nombre de quien nos ha transmitido el bien. En caso contrario habrá que intentar acreditar ante el catastro las diferentes transmisiones producidas entre el titular catastral y el real.

En última instancia, si ello resultase imposible, quien pretenda ser dueño de una finca sin tener título de propiedad que lo acredite, podrá acudir a la vía Judicial para que, con las pruebas de que disponga, sea el Juzgado el que declare su derecho de propiedad sobre la finca o construcción correspondiente.

Música

LAS CANCIONES Y SU HISTORIA - A RIANXEIRA

A Rianxeira

Cantada en fiestas y celebraciones, silbada o coreada en estadios de fútbol y también en auditorios.... *A Rianxeira* es posiblemente la canción gallega más conocida de todos los tiempos. La narración de su composición y estreno la une además a otro fenómeno fundamental para entender la historia de la Comunidad: la emigración a América del Sur durante la primera mitad del siglo XX.

Por más conocida que sea, *A Rianxeira* no es una canción popular de autor desconocido, de esas que llevan toda la vida cantándose sin que pueda trazarse un hilo hasta su primera interpretación. Al contrario, su inmortal música fue compuesta en 1947 por **Anxo Romero Loxo,** nacido en Rianxo en 1905 y que, para entonces, vivía en Buenos Aires trabajando en el comercio. Romero Loxo era en su tiempo libre músico de jazz aficionado y componente de varios coros fundados en Argentina por los emigrantes gallegos. Estas agrupaciones eran una muestra del dinamismo cultural de las comunidades gallegas del exterior y estaban, en muchos casos, vinculadas con el galleguismo. El compositor conocía, de hecho, al artista y político **Alfonso Rodríguez Castelao,** rianxeiro como él.

En 1947 Castelao volvió definitivamente desde Europa a Buenos Aires, donde fallecería tres años más tarde. Con motivo de ese regreso, el Centro Rianxo de la capital argentina decidió homenajearlo con una canción de aires regionales que contase con una letra relacionada con la tierra natal del dibujante. Romero recibió el encargo de componer la música y él mismo propuso al escritor **Xesús Frieiro Dourado,** apodado **Pinciñas** y descendiente él mismo de rianxeiros.

6-PL02 REVISTA NOROESTE PL1 A6 / 75749L2309P1_1 / L2309 / 20-12-01 / 13:00:07 /

Frieiro investigó cuanto pudo en las cantigas tradicionales de la zona de Arousa y acabó escribiendo una letra en honor de la patrona de la villa, Nuestra Señora de Guadalupe, la *virxe moreniña*, en referencia al color de la piel de la talla que la representa. El título original fué **Ondiñas da nosa ría** y fue estrenada en la cena de recibimiento a Castelao.

En 1950 el tema se grabó en Montevideo y la melodía se hizo popular en pocos años, gracias a su emisión a través de la radio. Llegada su fama a Galicia, las coplas originales de Pinciñas se fueron transformando e incorporando otras efectivamente populares, hasta llegar a la forma que hoy todos conocemos:

A Virxe de Guadalupe
cando vai pola ribeira
descalciña pola area
parece unha rianxeira.
Ondiñas veñen, ondiñas veñen,
ondiñas veñen e van
Non te embarques rianxeira
que te vas a marear.

A Rianxeira es hoy una de las canciones que no pueden faltar en cualquier romería o fiesta gallega. Los equipos de fútbol, tanto el Celta de Vigo como el Deportivo de A Coruña la han utilizado y la utilizan para celebrar sus conquistas deportivas; los vecinos de Rianxo la entonan al unísono durante las fiestas de la Virgen de Guadalupe y sus compases han sido interpretados por cantantes y músicos tan diferentes como Ana Kiro, A Roda o Linda Rondstad y The Chieftains. A Anxo Romero y a Xesús Frieiro les llegó también el reconocimiento en su villa natal, donde hoy existe una calle dedicada a ellos junto al mar y al Centro Cultural local.

Debido al éxito popular, la RCA Víctor decide grabar un disco de 78 rpm con el tema. Esa primera grabación de la canción data de 1950 con el sello RCA Víctor y bajo el título **"ondiñas da nosa ría"** interpretada por el mismo "Coro Social de la Sociedad de Rianxo" que dirigía Romero y que cantó a Castelao.

La historia de cómo llegó a Galicia es muy peculiar.

En el año 1950, Rosa Rial, vecina de Rianxo, regresaba a casa desde Argentina y Andrés Loxo, al enterarse no dudó en coger una copia del disco en el Centro Gallego y llevársela a Rosa al barco que estaba a punto de partir. Rosa era hermana de Feliciano Rial, que acababa de abrir una taberna con su nombre en 1946 en la Rúa do Medio de Rianxo. Feliciano era además patrocinador de la fiesta de la Guadalupe que se celebraba en Argentina: ponía un anuncio de su bar en los carteles. En el balcón del Bar Feliciano de Rianxo, el único que tenía gramófono en la época se pudo escuchar "A Rianxeira" por vez primera.

La letra de la versión original es la siguiente:

I

Moito me gustas rianxeira que
estás eiquí na Arxentina
Verche cantar e bailar-e coma
alá na terra miña. (bis)

Estribillo:

Ondiñas veñen, ondiñas veñen
ondiñas veñen e van-
Non te embarques rianxeira
que te vas a marear. (bis)

II

Que guapa estabas rapaza
cando che vín na ribeira,
Tiñal-a cara morena coma a
virxe rianxeira. (bis)

III

A virxe de Guadalupe vái no
yate de Baltare,
Lévana os rianxeiros a remolque
polo mare. (bis)

La versión más popular es del año 1952, obra del director musical **Bernardo del Río** con arreglos de **Chapí**. Esta versión conserva los estribillos y lalalás, pero con nueva letra, que es la que se canta actualmente.

Guillermo Trigo Trigo - Vigo

6-PL02 REVISTA NOROESTE PL3 A6 / 75745L2309P1_1 / L2309 / 20-12-01 / 13:00:07 /

ADIÓS RÍOS, ADIÓS FONTES

Rosalía de Castro nace en Santiago en 1837, hija del sacerdote José Martínez Viojo y de Teresa de Castro, de familia hidalga venida a menos, aunque en su partida de bautismo figura como de padres desconocidos.

En los primeros meses es criada, incluso amamantada, por la esposa de un sastre, conocido por la familia de su padre, pasando después su custodia a unas tías paternas. Ya de preadolescente pasó a convivir con su madre.

Se casó muy joven con el historiador y escritor **Manuel Murguía** con quien tuvo siete hijos, la más longeva de los cuales fue la tercera, de nombre Gala, que murió en 1964 a los noventa y tres años.

El matrimonio residió sucesivamente en A Coruña, Madrid, Santiago y Padrón, donde la escritora moriría a los cuarenta y ocho años víctima de un cáncer de útero.

Escribió en verso y en prosa, en castellano y en gallego. Sus tres libros más conocidos, todos ellos de poemas, son Cantares Gallegos (1863), Follas Novas (1880) y En las orillas del Sar (1884), los dos primeros en gallego y el tercero en castellano.

De Cantares Gallegos extraemos las siete primeras estrofas del poema Adiós ríos, adiós fontes, quizá las más populares al haber sido musicadas por el cantautor berciano Amancio Prada.

José María López del Río – Ourense

Adios, ríos; adios, fontes;
adios, regatos pequenos;
adios, vista dos meus ollos:
non sei cando nos veremos.

Miña terra, miña terra,
terra donde me eu criei,
hortiña que quero tanto,
figueiriñas que prantei,

prados, ríos, arboredas,
pinares que move o vento,
paxariños piadores,
casiña do meu contento,

muiño dos castañares,
noites craras de luar,
campaniñas trimbadoras
da igrexiña do lugar

amoriñas das silveiras
que eu lle daba ó meu amor,
camiñiños antre o millo,
¡adios, para sempre adios!

¡Adios groria! ¡Adios contento!
¡Deixo a casa onde nacín,
deixo a aldea que conozo
por un mundo que non vin!

Deixo amigos por estraños,
deixo a veiga polo mar,
deixo, en fin, canto ben quero.
¡Quen pudera non deixar

6-PL02 REVISTA NOROESTE PL1 A6 / 75749L.2309P1_1 / L2309 / 20-12-01 / 13:00:07 /

miokio opticos

Calle Hospital n.º 12. 15002 - A Coruña
881.878.733
604.032.219

SERVICIOS
- Optometría y contactología
- Una de nuestras distinciones es la óptica deportiva y de seguridad
- Prótesis oculares
- Adaptación de lentes de contacto
- Lentes y lentillas progresivas

CENTRO DE PERIODONCIA E IMPLANTES
DRA. LAURA SOMOZA LOSADA
COL. 891 NRS C-32000798

C/ Bedoya n.º 5, 1 izq. 32004 Ourense
tlf. 988 221 062 / 625 658 263

Tratamiento de enfermedades de las encías, movilidad dental, implantes

DESCUENTO DEL 15% EMPLEADOS Y JUBILADOS DE TELEFÓNICA

movemento
OURENSE

FISIOTERAPIA
OSTEOPATIA
ESCUELA DE ESPALDA
ENTRENAMIENTO
(Grupos Reducidos)
READAPTACIÓN

988 108 746
663 927 868
Xoan de Nóvoa, nº2 bajo | Ourense
movementoourense@gmail.com
www.movementoourense.com

Asociación Diabética Auria

Doutor Fleming, 43 Soto
32003 Ourense
988 226 608

Colabora con **noroeste**

El lema de nuestra publicación es **"nosotros hablamos"**. Esto quiere decir que pretendemos hacer una revista no solo para nuestros asociados sino también hecha **POR** nuestros asociados. Necesitamos ideas, que nos enviéis artículos de interés para nuestro colectivo, los publicaremos en las diferentes secciones como salud, naturaleza, divulgación, paisajes, libros, cine, recetas, poemas, voluntariado, música, fotos, aficiones, pintura, bricolaje, etc. O, simplemente, nos gustaría recibir vuestras sugerencias, comentarios o críticas para que **noroeste** mejore, siendo de más utilidad en cada número que irá saliendo con una periodicidad cuatrimestral.

Para ello estaremos encantados de recibir todas vuestras propuestas en:

revista-noroeste@mayorestelefonica.es

6-PL01 REVISTA NOROESTE CUB A6 / 75745L2309P1_1 / L2311 / 20-12-01 / 13:12:13 /

¡PROBE NEÑU!

'N un establu tiradín,
Con les patines al xelu,
Ayeri ví á un rapacín
Más dulce q'un caramelu.

Yera un Neñu per graciosu,
Y llistu como una xana;
Más guapu que toos los neños
Que cuerren pe la quintana.

Una carina ¡qué mona!
Unes manines... ¡per belles!
Y unos güeyinos... ¡qué güeyos!
Lo mesmo que dos estrelles.

Cuando el probín se reía,
Facía unos furaquinos
Metanes é nos papinos...
Que el veilos daba allegría.

¿Qué faces, Niñín, i dixe,
Echadín'n aqueses payes?
Tás tan tienru y tan blandín
Que les espaldines mayes.

¿Non ves cuantu fríu fai,
Y qué gran xelá cayó?
Tapa isi cuerpín, mió Neñu,
Tápate, monín, por Dios.

Y en sin movese siquiera,
Nin pestañar un migayu,
Con so boquina de gloria,
Y más llixerín qu' el rayu,
Dixo que baxás del cielu,
Pa ser de los homes guía,
Pos vió que la tierra taba
Por llaceries aflixía;
Y á predricar la probeza,
Por eso taba en carnines
Echadín; sin más camina
Q' unes poques de payines.

Mió vida con él pasaba;
Más temí quitai el sueñu,
Y faciéndome mil cruces,
Colé y dixe: ¡probe Neñu!

JOSÉ ANICETO GONZÁLEZ

BELÉN, ANO CERO

Xuntéi o vento frío coa auga-neve,
xuntei a noite negra coa xiada,
e vin un neno espido nun pesebre.

Qué misterio máis fondo, qué aventura:
O neno non quería
gozar de outros irmáus, nin de outra axuda.

Por algo estaba alí, por algo estaba
tan lonxe da riqueza gasalleira,
tan perto da probeza desolada.

Por algo os pastoriños se achegaron.
E si o vento pasóu tan paseniño
cantando soavemente, foi por algo.

Por algo era María unha artesán,
cando podía sere si quixera,
primeira dama, esposa principal.

Por algo era Xosé un carpinteiro
de fortes, rexas maus encallecidas
na garlopa, na trencha e no martelo.

Xuntéi tódolos orfos nun só berce,
xuntéi as inxusticias cos aldraxes
e púxenos de ofrenda nun pesebre.

¿Quén foi o que roubóu o meu presente?

CELSO EMILIO FERREIRO

Mayores TELEFONICA Noroeste quiere aprovechar el nacimiento de nuestra revista para compartir con todos los socios, amigos y sus familias los deseos navideños de amor, paz, salud y amistad.

Feliz NAVIDAD y venturoso y próspero 2021