

# MADRID AL HABLA

BOLETÍN

COORDINADORA PROVINCIAL DE MADRID

Nº37 MARZO 18



PASAMOS LA NAVIDAD JUNTOS.....  
Y LLEGÓ LA PRIMAVERA

Mayores  
TELEFÓNICA

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

## Convocatoria de la Junta Provincial de Socios de Madrid

De conformidad con lo dispuesto en los Estatutos de la Asociación se ha dispuesto la convocatoria de la Junta de socios de la provincia de Madrid a celebrar el día 5 de abril de 2018 a las 10,00 en primera convocatoria y a las 10:30 horas en segunda convocatoria en la sede de la Asociación, c/ Donoso Cortés 58, con el siguiente Orden del Día

1. Aprobación del acta anterior
2. Informe del Coordinador Provincial
3. Presentación y aprobación, si procede, de las cuentas del ejercicio 2017
4. Propuesta y aprobación, si procede, del presupuesto para 2018
5. Informe de las vocalías
6. Modificaciones en la elección de cargos
7. Junta General ordinaria y extraordinaria de la Asociación del 17 de abril
8. Ruegos y preguntas

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

La información correspondiente a los puntos citados en el Orden del Día estarán a tu disposición en nuestra sede, Donoso Cortés 58 a partir del 16 de marzo.

Si no te fuera posible asistir, puedes delegar tu representación, cumplimentando el volante adjunto. Para el oportuno control de asistencia, recuerda llevar el documento de identidad o tarjeta de asociado.

### Junta Provincial de socios de Madrid de 5 de abril de 2018 DELEGACION DE PRESENCIA Y VOTO

D. ....

Socio provincial nº 28/ .....

Delega su presencia y voto para dicha Junta Provincial en

D. ....

Firma:

Madrid, ..... de abril de 2018



## EDITORIAL

Queridos amigos. Pasó la Navidad para gozo de todas las familias, padres y abuelos de niños encantadores que maravillosamente tienen que volver al colegio.

Nos hemos reunido en nuestra Asociación en numerosas ocasiones y lo hemos pasado muy bien como demuestran las numerosas fotos que os voy a ofrecer en este boletín a petición vuestra.

Comentaremos cada reunión y cada encuentro. Para el trimestre que queda se adelantaron ya en el boletín anterior algunas excursiones, viajes, en este anunciaremos alguno más que así como las visitas que faltan y la comida de fin de curso .

Este es el último boletín antes del verano y debemos repasar si nuestra Asociación ha sido este año útil para nosotros y para nuestros compañeros.

Para mí desde luego si lo es aunque solo sea por sentir vuestro agradecimiento casi general y en particular de personas que se incorporan y se sienten aceptadas e integradas de inmediato y muy acompañadas en esta nuestra edad que ya es propicia para que se produzcan ausencias a nuestro alrededor.

Es ley de vida pero cuanto mejor y más tiempo podamos sentirnos activos y acompañados más espantaremos las enfermedades y las tristezas.

Algun@s insinuáis que os gustaría esto y lo otro en momentos en que no se pueden hablar las cosas con calma, pasaos por nuestra Asociación y lo hablamos y nos ayudáis también a llevar a cabo nuevas iniciativas que seguro que son muy bien acogidas.

**QUE DISFRUTEIS ESTE VERANO DE UN MERECIDO DESCANSO  
Y NOS VEAMOS TODOS A LA VUELTA PARA EMPEZAR UN NUEVO CURSO  
CON SALUD Y ALEGRIA**

MTLOZANO

Colaboran:

*Telefonica*

Fundación

*Telefonica*

**Pleyade**

**Atam**

Patrocina:



distrito  
chamberí

MADRID

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

EDITA

COORD. PROVINCIAL DE MADRID

REDACCIÓN

M. T. LOZANO

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

M. T. LOZANO

SANTIAGO SANZ

MAQUETACIÓN

SANTIAGO SANZ

PUBLICIDAD

madrid-boletin@mayoretelefonica.es

DEPÓSITO LEGAL

M-12691-2008

IMPRESIÓN

GRUPO IMPRESA

## *La Asociación y Tú*

En la vida de las Asociaciones, como en la de los grupos de personas con las mismas ideas, proyectos y fines, hay momentos en los que se escucha o se siente una llamada, un recordatorio, un cierto mensaje que nos emociona, nos hace vibrar, nos trae al pensamiento aquellas ideas, proyectos y fines que, en su día, nos hicieron acercarnos a esa Asociación.

Es cierto que es bueno tener una cierta disposición para escuchar y recibir ese mensaje, tener los oídos bien abiertos y la mente y la voluntad, dispuestas a moverse al percibir esa especie de llamada. Pensemos que cualquier indicio de esa convocatoria, por muy leve que sea, ha sido lanzado precisamente para mí, para cada uno de nosotros.

Unas veces será para participar en las tareas del Voluntariado, aportando nuestra imaginación para abrir campos nuevos, otras veces será simplemente con la participación en las actividades organizadas o aportando sugerencias nuevas que permitan ampliar el campo de acción. Y en otras ocasiones podrá ser abriendo la participación de nuestra Asociación, los Mayores de Telefónica, específicamente en Madrid, en la sociedad en tono más general.

Seguro que si lo piensas un poco encuentras el hueco de actividad que está esperando tus iniciativas y participación. No lo dudes, ámate.

En este Boletín y en la revista próxima a salir se publican las convocatorias de las Juntas Generales de Madrid y de la Asociación. Como veréis por el Orden del Día de las mismas son importantes para nuestro futuro. Son ocasiones de acudir, cambiar impresiones y pensamientos para ese futuro. Te esperamos.

Luís Álvarez

## **¡Os Esperamos el 5 de abril!**

Como podéis ver en esta revista, tenemos previsto celebrar la Junta de Socios anual de Madrid, el próximo día 5 de abril.

En esa jornada, queremos compartir con todos vosotros los planes que tenemos para este curso y definir, con vuestra ayuda y participación, lo que queremos que sea nuestra Asociación en el futuro.

Os contaremos lo que hemos hecho en 2017 y lo que os tenemos preparado para 2018.

Estaría fenomenal que vinierais a esa cita y pudiera servir, como deseamos que ocurra, como un verdadero encuentro de compañeros.

Ojalá fuéramos capaces de ilusionaros para que participéis en la vida de la Asociación. En sus múltiples actividades, empezando por el voluntariado para ayudar a los que lo necesitan más, pero también a disfrutar del senderismo, los viajes, visitas, juegos, charlas, formación, etc.

Además, como sabéis por lo que hemos venido informando en la Revista Al Habla nacional, vamos a acometer una serie de modificaciones en los Estatutos para dotarnos de un Consejo Gestor más participativo por parte de toda la Organización Territorial y diferenciado de la Coordinadora Provincial de Madrid que se gestionará como el resto de las Provincias con su propia autonomía. Por ello se hace ahora más necesario si cabe, que nos echéis una mano y participéis en esta nueva etapa que se abre y en la que Madrid tendrá su Junta Directiva Provincial diferenciada, para servir de manera más cercana y exclusiva a los intereses de sus socios.

Os animo pues a todos a participar en la mencionada Junta y después podremos compartir un aperitivo con los que vengáis.

En cualquier caso, los que no podáis venir ese día pero estéis interesados en participar, estaremos encantados de atenderos en la Sede o por teléfono cualquier día de la semana.

**OS ESPERAMOS**

**Santiago G. Carrero  
Vicepresidente**

## Una nueva etapa

En la próxima Junta General de socios de AGMT, se va a proponer una modificación de los estatutos para variar la forma de elegir a los responsables de la Asociación.

En este momento, los miembros de la Coordinadora de Madrid: Coordinador, Vicecoordinador, Tesorero y Secretario, pasaban a ser, automáticamente los componentes del Consejo Gestor (Presidente, Vicepresidente, Tesorero y Secretario) que es el órgano ejecutivo de la Asociación a nivel nacional. Esto, aparte de constituir un déficit de representatividad respecto al resto de provincias, penalizaba a Madrid con un exceso de trabajo para su Coordinadora, al haber miembros que no le podían dedicar todo su tiempo, por tenerlo que dedicar a tareas que afectaban a toda la organización.

Por todo ello, la Coordinadora Nacional, en su reunión del pasado 24 de octubre, decidió que había que modificar los estatutos para que el nombramiento de los miembros del Consejo Gestor fuera responsabilidad de toda la organización. Así, en la reunión del 1 de febrero se aprobó la modificación de los estatutos que se va a proponer a la Junta de Socios del próximo abril. (los artículos modificados los podréis ver en el número de marzo de Al Habla).

Esta modificación de estatutos le afecta a Madrid de una manera extraordinaria, pues Madrid elegirá a los miembros de su Coordinadora y la Junta General elegirá a los miembros del Consejo Gestor, de forma independiente y con una particularidad, y es que el Presidente deberá tener dedicación exclusiva dentro de la Asociación, lo que quiere decir que no podrá pertenecer a ninguna Coordinadora Provincial. Los demás miembros, en principio, si podrán compatibilizar el cargo con otro en la asociación, aunque lo ideal es que tampoco lo hagan.

La previsión es que este cambio, si se aprueba, se lleve a cabo en 2019, que es cuando corresponde hacer elecciones, así que Madrid tiene un trabajo que hacer en este poco mas de un año, y es reunir un nuevo equipo de personas para formar una Junta directiva, con la idea de atraer a nuevos miembros y aumentar la participación de los socios en la gestión.

**Hago un llamamiento a todos los socios, la Asociación os necesita, Madrid os necesita. Se debe completar una candidatura y además gente que la apoye, que no se dependa, como ahora, de una o dos personas para realizar las actividades que queremos hacer (se quedan muchas en proyecto por no haber quien las lleve a cabo). Y no esperéis al ultimo momento, venid ahora para ir conociendo por dentro la Asociación y, de paso, nos vais echando una mano**

**¡¡La Asociación os necesita!!**

**¡¡ACUDID!!**

**José A. San José**

## TESTIMONIO DEL PROYECTO TU HISTORIA DE VERDAD IMPORTA

Como sabéis, estamos participando en colaboración con Fundación Telefónica en el Proyecto *Tu historia de verdad importa*.

En el mismo se van a plasmar las vivencias de personas mayores, contadas por jóvenes voluntari@s a partir de unas semanas de compañía y conversaciones. Hoy traemos aquí, el testimonio directo de una de las personas que han participado en este proyecto, para que podáis comprobar la extensión humana y afectiva del mismo. Gracias a todos los que habéis participado, en esta primera fase en Barcelona y Madrid, y especialmente a Angelines de Miguel por su relato.



*“Cuando Santiago el vicepresidente de nuestra asociación me dijo que habían pensado en mí para contar la historia de mi vida, me sorprendió tanto que me quedé en blanco. Me pregunté ¿Qué puedo contar de una vida de tan poca relevancia como la mía? Creo que no merece mención alguna, pero el hecho de que pensarán en mí, con la deferencia y cariño que me lo propusieron, acepté después de pensármelo aunque no sé si decepcionará, pero solamente pensando en las personas de la asociación que me han ayudado tan a salir del bache tan grande en el que me encontraba después de perder a mi madre y a mi esposo (Maritere, Consuelo, el grupo de senderismo, Pier Luca, grupo de zumba, las Pilares de secretaría y la plana mayor) tenía que intentarlo.*

*Cuando presentaron el proyecto “Lo que de verdad importa” con tanto entusiasmo me gusto. Parece ser que como tantas cosas en la vida fue producto de la casualidad, la persona que dirige el proyecto, una mujer fantástica, con una gran sensibilidad nos contó que se encontró con una amiga que hacía tiempo que no se veían, quedaron en tomar un café y le contó muy impresionada lo que había vivido de cerca. Un americano amigo suyo, joven, feliz, con suerte en los negocios, todo le había venido de cara, la vida le sonreía y de repente le diagnosticaron un cáncer con pocas expectativas de vida y ante trágica situación en lugar de pensar lo que crematísticamente podía dejar a sus hijos les relato lo que había sido su vida. Nos comentó que esta historia le impacto tanto que fue como se lanzó en este proyecto. Lo contó tan bonito, con tanta dulzura y sensibilidad que a todos nos emocionó.*

*Me asignaron una narradora, me dijeron que se pondría en contacto conmigo y sin más me lance a la aventura. Al cabo de unos días me llamó por teléfono, quedamos en vernos en mi casa y así es como conocí a Ana. Se presentó a la hora en punto de la cita. Ana es una joven educada, de finos modales, muy alta y delgadita con unos ojos picarones que le bailan, un encanto. Desde el primer momento hubo feeling entre nosotras, nos caímos bien y así con su ayuda empecé a desgranar parte de mi vida, desde que tuve uso de razón. A a pobre, le he hecho trabajar duro, porque a veces me acordaba de cosas que hilvanaban con mi niñez, de las que habíamos hablado al principio y es que de repente venían a mi memoria como un flas-flas y que había que ponerlo cronológicamente en su sitio por considerar que tenía un puntito gracioso o picarón. Teníamos poco tiempo para terminar la narración, nos pillaron las fiestas de navidad, reyes y un viaje que tenía ya pagado a Canarias. Así que aglutinamos nuestras charlas como pudimos tratando de ajustarnos a las reglas sujetas por la editorial que limitaban el número de palabras y hojas. Es un libro de formato pequeño pero bonito. La experiencia bien ha valido la pena, fue estupenda. Ana ejerciendo de psicóloga me preguntaba y así he ido rememorando retazos de la historia de mi vida, nos hemos divertido recordando cosas que me han pasado, y me ha acompañado en las partes tristes vividas. Otras veces le decía “vale pero esto no lo pongas”, y así después de muchos encuentros llegamos al final del libro. Ana, mi narradora es una persona encantadora, escribe muy bien, tiene gran capacidad de trabajo, organizadísima, no sé cómo tiene tiempo para todo. En fin, para mí, una mujer 10 que forma parte de mi vida”.*

# VOLUNTARIADO

El trimestre como es habitual, ha estado dirigido, por las fechas, a las visitas de nuestros mayores mayoritariamente a Residencias Geriátricas donde se encuentran y otras en domicilios.

En ellas, además de la alegría que les proporciona pasar una tarde de tertulia cuando se aproximan fiestas de Navidad, nos permite conocer su estado de salud. Hemos encontrado como de costumbre, un poco de todo, alguna internada por neumonía, otras, por la edad más delicadas, etc., pero siempre recíprocamente reconfortante.



Visita de María Teresa y Ana a Margarita Palencia con motivo de su cumpleaños.



A Carmen Garcia Portu que se encontraba ingresada en La Paz, y que acompañada posteriormente por Mercedes se encuentra mejor. A Mari Luz López la visitó Tere Cordero en la residencia donde se halla con motivo de su cumpleaños. Y Rosita acompañó por Navidad a Clara Reyero y lo suele hacer mensualmente.

Otra visita realizada con mucho cariño, como todas, la realizó Mercedes a Teresa Jiménez Mocete quien las agradece siempre mucho.

También se ha celebrado el Proyecto intergeneracional -Nietos-, teniendo lugar en la sede de Donoso Cortés, en los días de Navidad, dividido en dos partes, una de ellas dedicada a los de más corta edad y la segunda a los mayorcitos.

Ha estado amenizado en las dos ocasiones por nuestro querido compañero de Fundación Telefónica, conocido ya por todos los pequeños, 'el Mago Javier', quien con sus trucos de juegos los dejaba alucinados, representando para los pequeños un día de gran ilusión que comparten con sus padres y abuelos.

La afluencia de este año, ha sido de más de cien personas, cuestión que está significando que cada año acude mayor número de asistentes al evento.

Cabe destacar que se ha incrementado este año, el número de Voluntarios Fundación con sus pequeños, así como el de abuelos, socios con nietos e hijos de Voluntarios y activos.

Fiesta preciosa, llena de alegría, regalos y chuches que hicieron sus delicias y la de los mayores.



Mercedes Granero

# REUNIONES NAVIDEÑAS

## 1ª COMIDA HOMENAJE A NUESTROS MAYORES

ESTE AÑO LOS HOMENAJEADOS HAN SIDO:

- Dña Angela Perez Llorente
- Dña Angela Gonzalez Ordillo
- Dn Lázaro Pedro Martínez Moreno
- Dn Máximo Martín Sanchez



El presidente con los homenajeados



Mesa de homenajeados



Celebramos esta entrañable comida en el restaurante A Trapallada con gran asistencia de compañeros que junto a los homenajeados pasamos una jornada entrañable



Y el primer jamón del sorteo fue para nuestro querido Miguel González y su esposa



El segundo y el tercero para las amigas y compañeras Alicia y Carmen. Esperamos que os haya salido bueno.....



# REUNIONES NAVIDEÑAS

## 2º CONCIERTO DE NAVIDAD

Se celebró en nuestra Asociación el día 14 de diciembre con gran éxito, la sala totalmente llena y gran aceptación por parte de todos.



La Orquesta Iberica de Madrid, que es su nuevo nombre está compuesta por 18 maestros virtuosos de cuerda, dirigidos por D. Antonio Navarro que como veis presentan una estupenda estampa para un concierto navideño.

Se tocaron piezas de altura y se cantaron villancicos seguidos por todos los presentes

# REUNIONES NAVIDEÑAS

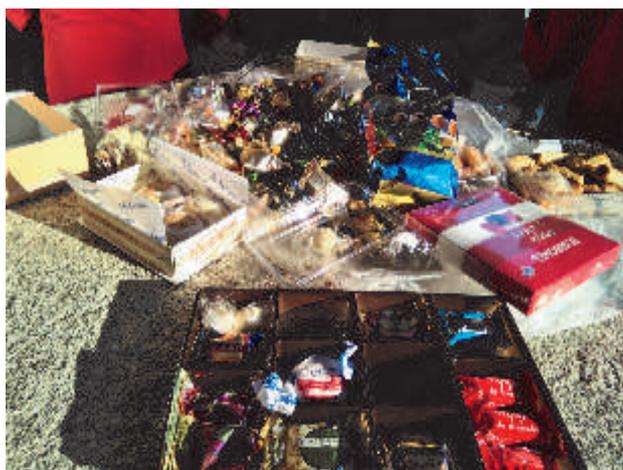
## 3ª BELEN EN LA MONTAÑA



Con mucho frío pusimos el Belén en el altar de la ermita de la Jarosa



Y cantamos villancicos



Comimos dulces navideños



Es una celebración que no ha faltado en ninguno de los diecisiete años que lleva el grupo de senderismo y solo faltan aquellos impedidos por fuerza mayor

# REUNIONES NAVIDEÑAS ABUELOS Y NIETOS 4º PEQUEÑOS 5º MAGIA PARA MAYORCITOS



Una sesión de magia para pequeños que les encantó y corrió a cargo de nuestro ya conocido mago Javier



Hubo regalos para que los niños sorprendieran a sus amiguitos y después un pequeño aperitivo para todos



Los mayorcitos también disfrutaron con los juegos del mago al que varios ayudaron en sus trucos.

Fueron igualmente obsequiados con un regalo para impresionar a sus amigos y también hubo aperitivo para todos.

### INFORMACION RECLAMACION ITP

- Creo que a todos os ha llegado información completa sobre como hacer esta reclamación y a qué se refiere.
- En nuestra Asociación estamos informando y ayudando a que consigáis realizarla fácilmente.
- Ya han devuelto dinero a muchos de los que la han presentado aunque tardan casi dos meses
- En resumen los pasos a seguir son los siguientes.
- Obtención del certificado de haber cotizado a la ITP en <https://desvinculados.gesnext.com>
- Pedir la "Vida laboral" por internet en un par de días te la mandan a casa
- Recopilar la información que envía la SS anualmente sobre la pensión recibida de los años 2013,14,15,16
- Presentarlo en cualquier Delegación de Hacienda rellenando el correspondiente impreso, que tenemos en nuestra Asociación o que allí os facilitan también

**REUNIONES NAVIDEÑAS**  
**Y finalmente el 4 de enero....**  
**EL ROSCON DE REYES**



Como todos los años estuvo muy animado y concurrido



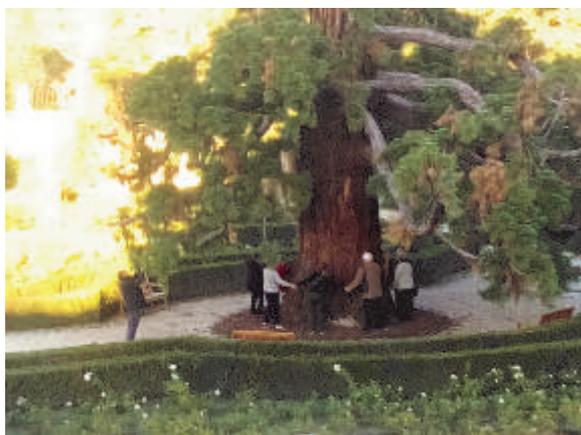
Aquí las chicas del grupo de senderismo



# Excursiones de un día realizadas

## EL PARDO

Día 14 de noviembre visitamos el Pardo, el palacio, jardines, Cristo y Monte del Pardo con la famosa Quinta del Duque del Arco cuyos cuidados jardines y sus enormes secuoyas rojas admiramos en todo su contorno



Un día muy agradable en compañía de muchos compañeros



DIA 26 DE ENERO, ALCALÁ DE HENARES, CASA GRANDE DE TORREJON Y MUSEO DE ICONOS



En Alcalá visitamos la Universidad y la casa de Cervantes junto con sus calles y plazas mas representativas. Y en Torrejón comimos en la Casa Grande visitamos sus interesantes dependencias y sobre todo admiramos la colección de iconos que pasa por ser una de las mas importantes de Europa.



## VISITAMOS LOS CASTILLOS DE CUELLAR Y COCA



El día 22 de febrero con un “fresquito muy castellano” visitamos en primer lugar Cuellar, ciudad medieval con su Castillo, fortificaciones e iglesias mudéjares.

Tomamos el aperitivo, muy rico por cierto en un restaurante sito en el rectorio de la iglesia de San Pedro y que gustó a todos mucho.

Después de comer visitamos el bonito

castillo de Coca sus salas con algunos objetos de la época y subimos a la torre bien trabajosamente aunque tod@s se alegraron por las bonitas vistas.

En resumen, un día estupendo



## EXCURSIONES PREVISTAS PARA EL OTOÑO

Nos habéis solicitado ir a las **Edades del Hombre** que se celebra este año en Aguilar de Campóo.

Hemos hablado con Viajes Olympia y lo programará para primeros de octubre seguramente, pero necesitaríamos conocer cuantos estáis interesados para plantearlo como excursión compartida con otro grupo, antes de que fuera necesario anularla por no llegar al mínimo requerido.

Para el boletín de septiembre daríamos el programa que seguramente sería por lo menos de dos o tres días para poder visitar algo mas por la zona



Igualmente le solicitamos para finales de septiembre la interesante **RUTA DE LOS CATAROS**, de seis días de duración.

Se va en AVE hasta Figueras con visitas a Beziers, Carcasonne, Toulouse, la medieval Albi (una de las ciudades mas bonitas de Francia, con visita al Museo de Toulouse-Loutrec y el pintoresco pueblo CORDES SUR CIEL, Moissac y su abadía, Montaubant ciudad de arte e historia, Narbona y regreso en AVE.

Por favor igualmente los interesados en este viaje haced una inscripción previa.

Igualmente el programa definitivo y precio queda fijarlo en el boletín de septiembre

## SENDERISMO

Os recordamos que salimos los sábados cada quince días

Que para solicitar información escribid a [Madrid-senderismo@mayorestelefonica.es](mailto:Madrid-senderismo@mayorestelefonica.es)

Que las salidas de semana para este año programadas son las siguientes

Abril la RIOJA ALAVESA

Mayo POR LA RIA DE AROSA

Octubre HAYEDOS DE URBASA

Y QUE PARA ASISTIR A ESTAS SEMANAS SE HA DE ESTAR INTEGRADO EN EL GRUPO DE SENDERISMO PREVIAMENTE Y ESTAR FEDERADO.

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

Profesora Laura Tejero

### **Jueves 5 de ABRIL: Museo Thyssen-Bornemisza "Sorolla y la moda" (11:45 h.)**

Punto de encuentro: vestíbulo del Paseo del Prado, 8

Precio: 10€ + guía 6€ socios, 18€ no socios. Los interesados pagar 10 días antes

### **Miércoles 25 de ABRIL: Recorrido por Tirso de Molina (17:00 h.)**

Punto de encuentro: plaza de Cascorro esquina c/ de las Maldonadas (Metro La Latina o Tirso de Molina).

Ruta por la calle Duque de Alba, el antiguo periódico El Imparcial, plaza de Tirso de Molina, iglesia dominica del Santo Cristo del Olivar, el asesinato del Marqués de Perales, los fantasmas de Cañizares...

Precio: guía 6€ socios, 8€ no socios

### **Miércoles 23 de MAYO: Recorrido de Tabernas por el Barrio de la Paloma (11:30 h.)**

Punto de encuentro: en la plaza de los Carros (Metro La Latina).

Ruta por las tabernas más antiguas o molonas, y los establecimientos centenarios del barrio (La Copita Asturiana, Casa Dani, Casa Gerardo, Viuda de Vacas, Almería...).

Tomamos una tosta y un vino en la Taberna Almería (tosta 3€, vino sobre 2'50€).

Precio: guía 6€ socios 8€ no socios

## VISITAS CULTURALES



### VISITA AL PALACIO DE SANTOÑA.

Por fin Fernando nos anuncia la fecha de la visita al Palacio de Santoña.

Será el día 16 de abril a las 16 horas

El precio es de 5 € socios y 8 € no socios

Hay 25 plazas, se avisará a los primeros apuntados. Dado que hay mas de 60 de momento no se admiten inscritos nuevos hasta que se puedan concertar otras visitas

## TENED EN CUENTA

XUNTANZA en Ourense. Día 26de abril.

ENCUENTRO NORTE este año en Vitoria, Día 17 de mayo.

Detalles en la revista Al Habla, interesados contactar con la Asociación

# Excursiones del trimestre

19 de abril VALLADOLID

Valladolid es una ciudad del noroeste de España a 195kms de Madrid conocida por sus monumentos religiosos medievales, como la iglesia gótica de San Pablo, que se encuentra en la plaza de San Pablo y cuya historia se remonta al siglo XV. Cerca de esta se halla el Palacio Real, hogar de los reyes españoles a principios del siglo XVII.



El Museo Nacional de Escultura ocupa un edificio gótico. El Museo de Cristóbal Colón ilustra la vida del explorador italiano, que murió en Valladolid en 1506.

A nuestra llegada nos recogerá la guía para realizar una con el bus una visita panorámica de la ciudad comenzando en Plaza Poniente por la zona más nueva y Valladolid burgués. Desde Plaza San Pablo recorrido caminando por todo el centro histórico. Terminaríamos en Plaza Mayor para tomar un vinito. A continuación comida

Por la tarde visita Museo Nacional de Escultura (primero de España en madera policromada, es visita obligada tanto por el continente cómo por el contenido. Los grupos son de 25 personas. Como seremos mas habrá un segundo guía o en dos grupo. Una hora por grupo. Entre tanto el grupo que está fuera visitaría la Casa de Zorrilla guiada

Salida a las 8 hs del parking del Bernabéu, presentación a las 7,45

Precio 35 € socios y 50€ no socios, que confirmaremos cuando os avisemos para realizar el pago

8 de mayo. Visita a la Ciudad Encantada de Cuenca y nacimiento del río Cuervo

Para visitar la Ciudad Encantada que está situada a 30 kms de Cuenca.

Una vez lleguemos a la misma que está situada en un cañón formado por el río Júcar a 1500 m. de altura, recorreremos el lugar viendo el perro, el oso, el elefante, el mar, los amantes, la tortuga...y el resto de sus mágicas formaciones.



Después visitaremos el Nacimiento del río Cuervo, declarado Monumento Natural en 1999.

Este lugar es famoso por la cantidad de cascadas formadas por estalactitas cubiertas de musgo, por donde discurre el río.

Salida a las 8 hs del parking del Bernabéu, presentación a las 7,45

Precio 35 € socios y 50€ no socios, que confirmaremos más adelante al igual que el lugar de la comida.

## Otros viajes ofertados por Olympia

**Del 6 al 8 de abril Peregrinación a Santo Toribio de Liebana para ganar el jubileo.**

Visita al corazón de los Picos de Europa y a San Vicente de la Barquera.

Precio 175 € socios, no socio 191 €.

Ofertan 12 plazas y ha sido comunicado via mail masivo en su momento, junto con guía detallada

**Del 23 al 30 de abril Holanda y la floración del tulipán.**

Visitando Amsterdam, Excursion por lo mas característico del país “los polders” Giethoorn” conocida como “La Venecia de los Paisés Bajos”

Excursión por la Holanda mas tradicional, casas de madera , molinos de viento...

Visita a Keukenhof el parque floral mas grande y conocido del mundo donde se plantan anualmente mas de siete millones de bulbos de flores, visitando los campos de tulipanes

Recorrido por La Haya, capital administrativa y Leiden lugar de nacimiento de Rembrandt.

Precio socios 1.350 €, no socios 1.395 €....16 plazas

Esperamos que los asistentes a estas dos excursiones nos envíen algunas fotos e impresiones de sus respectivos viajes

## Comida fin de curso

El dia 7 de junio nos reuniremos para despedir el curso y desearnos Feliz verano

Saldremos de Madrid a las 9,30 camino del Escorial donde visitaremos la casita del Principe paseando por sus jardines. Aperitivo en el Escorial y comida en el restaurante Miravalle en el que ya hemos estado y nos han pedido repetir.

Aún es pronto para adelantaros si habrá sorpresa aparte de zumba y taichí al ritmo de la música como en años anteriores.

Precio de la comida fin de curso 30 € socios y 35 € no socios provisionalmente.





## CORAZON DE BAVIERA Y CASTILLOS DEL REY LOCO

Os recordamos que aun quedan plazas, pero ya el cierre es inminente, del precioso viaje cuyo programa os detallamos en el anterior boletín.

Recordaros las fechas del 16 al 23 de junio

Precio 1.150 € socios 1.250 € no socios suplemento individual 190 €

Resumidamente el programa es el siguiente:

**DIA 16 JUNIO: MADRID – MUNICH – BOBINGEN - →**

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

**DÍA 18 JUNIO: BOBINGEN–CASTILLO DE HARBURG-ROTHEMBURG BOBINGEN** 🚗 - **Desayuno** y salida por la “Ruta Romántica”, hacia el **Castillo de Harburg**. Visita guiada . Continuación del viaje a Rothenburg. Visita de la ciudad medieval mejor conservada de Alemania rodeada de murallas **Almuerzo** y tiempo libre. A la hora indicada regreso al hotel. **Cena y alojamiento.**

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

**DÍA 20 JUNIO: BOBINGEN – REGENSBURG – KEHLHEIM - WELTENBURG - BOBINGEN** 🚗 - **Desayuno** y salida hacia **Regensburg**, ciudad patrimonio de la humanidad, Visita guiada de la ciudad. **Almuerzo.** Por la tarde salida hacia **Kehlheim** para visitar la **Befreiunghalle**, precioso monumento construido por Ludwig I para conmemorar las victorias contra Napoleón durante las guerras napoleónicas. Con un barco cruzaremos desde la ciudad de Kehlheim el famoso **Donaudurchbruch**, donde el Danubio ha excavado unas impresionantes paredes, hasta llegar al **monasterio de Weltenburg**, situado en un magnífico paraje a orillas del Danubio, donde visitaremos su preciosa iglesia. Tiempo libre y regreso al hotel. **Cena y alojamiento.**

**DIA 21 JUNIO: BOBINGEN – NÜRENBERG - BOBINGEN** 🚗 - **Desayuno** y salida hacia **Núremberg**, antigua capital de Franconia y lugar de residencia preferido de la Corte en los siglos XIV y XV . Visita de la ciudad medieval: Las Fortificaciones, la Iglesia de San Sebald, la casa del gran pintor Alberto Durero, la Plaza del Mercado, etc. Tiempo libre y **almuerzo.** Por la tarde, regreso al hotel por la Hallertau, la mayor área de cultivo de lúpulo del mundo. **Cena y alojamiento.**

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

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

## RUEGO IMPORTANTE PARA LOS ASISTENTES A VIAJES

Por favor haced bonitas fotos, una de grupo imprescindible, y otras en que estén los participantes en sitios pintorescos o bonitos

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

Si veis que en el grupo está la que esto escribe podéis relajarnos un poco....pero creo que de todas maneras es muy interesante vuestra participación y colaboración para informar a los compañeros.

También sería muy bien venido y agradecido un artículo con vuestras impresiones y valoración, y si hay algo que no os ha gustado también para intentar subsanarlo para la próxima vez

M.Tere Lozano

### ¿CÓMO SUPERAR LA MUERTE DE UN HIJO?



Ante la triste noticia del fallecimiento de la hija de nuestra queridísima amiga y socia del Grupo de Telefónica, Carmen, me ha surgido esta pregunta y no hay respuesta igual a esta pregunta....

Se nos despiertan infinidad de interrogantes. ¿Cómo se supera la muerte de un ser querido pero y la de un hijo? Todos decimos que es antinatural, que unos padres entierren a su hijo/a querido. El dolor tiene que ser verdaderamente horroroso y sin consuelo, carne de tu propia vida. ¿Qué no harán los padres (y aquí quiero decir padre, madre, como siempre se ha dicho) por un hijo?

Solo la fe nos puede ayudar, desde luego los que la tenemos y nos ponemos en manos del Padre, no es que no suframos, ni sintamos pero, nos consuela, no el primer día, ni en días sucesivos pero, nos queda la esperanza de volver a verles.

El duelo hay que pasarlo pero el de un hijo nunca se termina, es un hueco vacío, se vive, se ríe, se sale, pero ese vacío es imposible llenarlo. Llorar siempre es bueno y por supuesto tener a alguien a tu lado en quien confiar. No hace falta hablar, sino estar.

La razón también nos puede ayudar.

Ahora hay de todo, el otro día leí la cultura del abrazo, pero ¿por qué no hacemos la cultura de estar más unidos y acercarnos a los demás?

Sólo con estar ya es suficiente, que sepan que hay una conexión. El calor de un abrazo amigo es mucho y siempre contará contigo.

Sé que algún sentimiento se puede escapar y todos no respondemos de la misma forma ante igual suceso.

Consuelo González de Garay

---

# EL RINCÓN DE CONSUELO

## SE NOS VA LA VIDA

Ha pasado el tiempo de los buenos deseos, de nuevos propósitos, de comprometerse con los demás. Vamos, de ser y hacer un mundo mejor.

Pero, ¿has cambiado algo? O ¿seguimos igual de cascarrabias, de poco solidario, de mirar por encima, de creerte mejor que el vecino?

Mira bien en tu interior y procura dormir por la noche sin pesadillas, ni malestar.

La vida está hecha de senderos pero, ojo coge el llano, no quieras coger el que más cuevas tenga (ya sea subir o bajar), porque no llegarás a buen término.

De diez propósitos navideños con que hayas cumplido uno pero bien, los otros los conseguirás enseguida.

Aprovecha bien los días, ya ves que pasan volando.

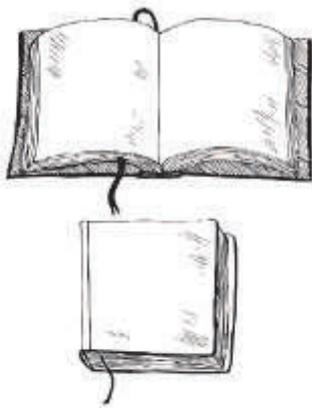
Feliz Semana Santa, quizás el Boletín te llegará en Pascua, así que Feliz Pascua de Resurrección.

Consuelo González de Garay



---

## La Carta de Pilar



Queridos todos:

El diccionario de la Real Academia de la lengua española dice que leer significa, pasar la vista por lo escrito o impreso comprendiendo el significado de los caracteres empleados. Comprender el sentido de cualquier escrito, entender o interpretar determinado modo.

Bien sencillo que nos explican esto, aunque también leer significa que por indicios descubrimos los sentimientos o pensamientos de alguien o algo que ha hecho o que le ha sucedido.

Leer, puedo leer la tristeza en tú rostro, me has leído el pensamiento. Leo en tus ojos que me mientes, leer en la bola de cristal, leer tus manos. ¡Cuántas maneras de leer! sin darnos cuenta siempre estamos leyendo, leer la sonrisa de quién es feliz.

Leer un libro, perderte entre sus hojas, hundirte en la lectura, bucear en ese personaje sin parar de leer, hasta llegar al final. Leer la vida de cada día de nuestro yo profundo, admirar la rosa en primavera y verla florecer, contemplar el sol en el horizonte, mirar la luna llena.

Leer la interpretación del sentido de un texto, que tanto te gusta, y así llegaremos a filosofar en un conjunto de saberes y que busca establecer de manera racional, los principios más generales que organizan y orientan el conocimiento de la realidad, así como el sentido del obrar humano, ayudándonos a reflexionar y ampliar nuestro vocabulario.

Qué bello es leer, leer sin prisa, yo te propongo un libro, solo un libro, del género que prefieras. Una vez leído se acabó. Abandonas ese vicio para siempre. A no ser que... por si acaso, voy a decirte un libro nada más que uno, de esas aventuras que tanto te gustan. Leer en silencio...leer.

Un abrazo

Pilar Sánchez

# MUY INTERESANTE

## Infarto estando solo



1. Digamos que son las 7.25 de la noche y usted va a casa (sólo por supuesto) después de un día inusualmente duro
2. Está realmente cansado, molesto y frustrado
3. De repente empieza a experimentar un dolor intenso en su pecho que comienza a desplazarse hacia fuera en su brazo y hasta su mandíbula. Está a sólo cinco kilómetros del hospital más cercano de casa.
4. Desafortunadamente a usted no le es posible asegurar si podrá llegar hasta allá.
5. Aun cuando usted haya sido capacitado para realizar una resucitación
6. Cardiopulmonar (RCP), el instructor que enseñó el curso no le dijo cómo hacerlo en usted mismo.
7. ¿CÓMO SOBREVIVIR UN ATAQUE CARDÍACO CUANDO ESTÁ USTED SOLO?
8. Dado que muchas personas están solas cuando sufren un ataque cardíaco sin ayuda, la persona cuyo corazón late y comienza a sentirse débil, sólo le quedan unos 10 segundos antes de perder el sentido.
9. Sin embargo, estas víctimas pueden ayudarse a sí mismas tosiendo repetida y muy vigorosamente. Una respiración profunda se debe hacer antes de cada tos, y la tos debe ser profunda y prolongada, como al producir el esputo de manera profunda dentro del pecho. Una está palpitando regularmente otra vez.
10. Las respiraciones profundas consiguen enviar oxígeno a los pulmones y los movimientos de la tos exprimen el corazón y mantienen la sangre circulando. La presión de apretar el corazón también ayuda a recuperar el ritmo cardíaco regular. De esta manera, las víctimas de ataque al corazón pueden llegar a un hospital.

# Feliz verano

Ojalá el verano nos sea propicio. Que quienes buscan el norte lo encuentren templado, y gocen de la bruma sin dejar de descubrir el sol en los cielos nublados.

Que quienes buscan el sur disfruten de un calor civilizado que les broncee sin achicharrarlos, y obtengan cada noche el reconfortante premio de la brisa.



Que quienes viajen al extranjero crezcan al descubrir lo grande y variado que es el mundo, y alimenten al mismo tiempo las ganas de volver.

Que quienes empleen las vacaciones para visitar a los hijos que viven lejos, les encuentren sanos, felices, y no lloren demasiado al despedirse de ellos.

Que los abuelos y abuelas que pasen el verano con sus nietos no se cansen más de la cuenta, y se libren de las anginas, diarreas e indigestiones que ya se han olvidado de curar.

Que quienes no pueden moverse de su casa, recuerden los modestos placeres de otras épocas y practiquen los paseos al atardecer, las tertulias de madrugada, las meriendas campestres de manta y nevera portátil, y una tartera con tortilla de patatas, y otra con filetes empanados.

Ojalá los solitarios se enamoren y sean correspondidos, ojalá los que se están solos encuentren compañía y pase el tiempo tan deprisa que no se lo crean y esa sea la mejor de las señales.

Seguro que todos vosotros estais cansados del largo invierno. Aprovechad para dormir mucho, para comer bien, para leer novelas gordas y ver temporadas completas de vuestras series favoritas y si no os dejan los nietos ...disfrutad de ellos que crecen enseguida y luego echaremos de menos estos años que aunque cansados serán inolvidables



Sobre todo cuidaros mucho, que lo que comáis sea sano y moderado

No olvidéis pasear o nadar, hay que hacer ejercicio para pasar un invierno lo mas saludable posible

**Feliz verano y os esperamos en octubre para realizar juntos todas las actividades que programemos**

M.T.LOZANO