MADRID AL HABLA

BOLETÍN

COORDINADORA PROVINCIAL DE MADRID Nº 43 - MARZO 2020

Mayores TELEFÓNICA

Donoso Cortés, 58 28015 - MADRID Telf.: 913 197 577

madrid-socios@mayorestelefonica.es http://www.mayorestelefonica.es

Convocatoria de la Junta Provincial de Socios de Madrid

De conformidad con los Estatutos de la Asociación, se realiza la convocatoria de la Junta de socios de la provincia de Madrid a celebrar el día **31 de marzo de 2020**, a las 10,30 horas, en primera convocatoria, y a las 11:00 horas, en segunda convocatoria, en la sede de la Asociación, 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 2019
4. Propuesta y aprobación, si procede, del Presupuesto para 2020
5. Propuesta de obtención de un CIF y Certificado Digital independientes para Madrid
6. Informe de las vocalías
7. Ruegos y preguntas

José Antonio San José Sacristán
Secretario AGMT-Madrid.

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 fuera posible asistir, se puede delegar la representación, rellenando el volante adjunto. Para el oportuno control de asistencia hay que llevar el documento de identidad o tarjeta de asociado.

Junta Provincial de socios de Madrid de 31 de marzo de 2020
DELEGACIÓN DE PRESENCIA Y VOTO

D. .....

Socio provincial nº 28/ .....

Delega su presencia y voto para dicha Junta Provincial en

D. .....

Firma:

Madrid, ... de ..... de 2020

Editorial

Queridos amigos.

En primer lugar **desearos todo lo mejor para este 2020** que ahora empieza, mucha salud y alegría en el alma. Nosotros **te brindamos compañía, amistad y actividades para complementar a tu familia, amistades y otras ocupaciones**.

Este boletín nació en marzo de 2008, hace por tanto doce años. Su misión fue informaros de las actividades que en nuestra Asociación se programaban, cuya información se limitaba entonces a la página central de la revista Al Habla. Comenzamos con un número de 8 páginas y en estos años hemos llegado en algún numero a alcanzar las 40. Siempre ha sido acogido con cariño y me hacíais llegar que con mucho agrado.

Pero, ¿que ha pasado? Pues ha pasado el tiempo y con él la evolución de las comunicaciones y con ellas la llegada de nuestro nuevo Coordinador Pedro Jiménez, gran experto en las mismas, y ya habéis visto que el número de diciembre (precioso) ha llegado tardísimo a vuestras casas, cuando la costumbre era su llegada por el puente de la Constitución... Sin embargo habéis estado perfectamente informados de nuestras actividades mediante SMS y mails masivos... técnicas de las que antes no disponíamos.

De la misma forma os habréis dado cuenta de que la forma de publicitar las actividades y fomentar la asociación también ha cambiado y es mucho más efectiva, todo ello se debe a la juventud y experiencia de nuestro Coordinador, en cuyas manos está la comunicación institucional y corporativa de nuestra Asociación a nivel nacional.

Resultado de todo ello, hasta ahora ha sido el incremento de participación en la comida-homenaje a nuestros mayores (140 personas), 40% mas que el año anterior., gran acogida del programa del Circo Price, vuelta a la visita del Belén Viviente que el año pasado se anuló por falta de participación, etc.

Aparecerán nuevas secciones, aunque continuaremos informándoos de los programas previstos y de las actividades realizadas....

Con este relevo tecnológico doy también el relevo de la Editorial a Pedro para que el marque el rumbo de esta Coordinadora en la que todos estamos trabajando para todos vosotros.

Para que no me olvidéis, aparte de seguir como siempre trabajando todo lo que pueda y acompañándoos en todas las actividades estaré presente en una página que titularé "PÁGINA DE LA VICE", en la que en cada número os comentaré la actualidad o las más llamativas novedades.

FELIZ AÑO Y FELIZ BOLETÍN A TODOS

M.T.LOZANO
Vicecoordinadora

Colaboran: Telefónica, Atam, Pleyade, Fundación Telefónica, ¡MADRID! DISTRITO CHAMBERÍ

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

Al habla el Coordinador Provincial

Consolidar lo que tenemos y seguir avanzando

Tras las elecciones de noviembre en las que salimos elegidos una nueva Coordinadora Provincial, nuestra tarea principal a la que nos hemos dedicado desde entonces ha sido la de poner en marcha los compromisos adquiridos con vosotros, las socias y socios de Madrid, fundamentalmente tres:

- **Asegurar la continuidad y mantenimiento de las actividades** que se han venido realizando durante los últimos años.
- **Racionalizar** y buscar una **mayor eficiencia** en aquellos aspectos de **funcionamiento interno** que lo precisaban, **reorganizando y mejorando** para ello algunos de los **procedimientos internos** que así lo requerían.
- **Elaboración del presupuesto de funcionamiento y actividades para 2020**, desde una perspectiva **realista y prudente**, pero **sin renunciar** como nos hemos comprometido a **incorporar nuevas actividades y servicios para todos vosotros/as**.

Precisamente a la hora de confeccionar el presupuesto para el presente año nos hemos encontrado con unas restricciones presupuestarias respecto a años anteriores de aproximadamente un 50% en lo que se refiere a la aportación de subvenciones por parte del Consejo Gestor.

Esta nueva situación económica nos ha obligado a replantearnos distintas alternativas para **garantizar el mantenimiento de las actividades que actualmente se vienen realizando, incorporar aquellas nuevas que presupuestariamente nos podamos permitir** y que consideramos necesarias **agregar para ampliar los servicios** que ofrece nuestra Asociación y **hacer a nuestro Grupo de Mayores más atractivo a potenciales nuevos socios/as**, lo que necesitamos con premura tanto por razones de índole económico **(incrementar los ingresos) a corto plazo para garantizar las actividades que realizamos o pretendemos desarrollar en un futuro inmediato** como para **asegurar la continuidad de nuestro Grupo de Mayores a medio plazo.**

Por todo ello, la Coordinadora Provincial propondremos a la **Junta de socios/as** que celebraremos el próximo **martes 31 de marzo** la aprobación del presupuesto elaborado para este año, que cuenta con un incremento de diez euros en la cuota anual para los socios/as menores de 85 años (el resto no verá modificada la anualidad).

Es la única salida que hemos encontrado para poder garantizar el mantenimiento de las actividades desarrolladas actualmente tanto en lo que se refiere a las que se realizan relativas a envejecimiento activo en nuestra sede de Donoso Cortés como a las excursiones y viajes que organizamos o la asistencia subvencionada a obras de teatro, conciertos de música en el Auditorio Nacional, visitas a museos...

Este **incremento de diez euros anuales que someteremos a aprobación de la Junta**, teniendo en cuenta la reducida cuantía de la cuota que hasta ahora mantenemos desde hace años, **nos permitirá, a pesar de las restricciones presupuestarias** anteriormente citadas, **conservar las actividades llevadas a cabo hasta el momento e incorporar algunas nuevas.**

Entre ellas podemos citar charlas-coloquio, conferencias, audiciones (como el homenaje a Luis Mariano previsto para el 12 de marzo), ampliación de las actividades intergeneracionales abuelos -nietos más allá de las ya emprendidas en Navidad y Primavera (como el concierto de ópera para familias del 16 de febrero o el torneo medieval de Belmonte del pasado año), consolidación del **Día del Socio cada mayo de cada año** instaurado por esta Coordinadora Provincial y afrontar el resto de nuestros compromisos electorales adquiridos con vosotros/as: **asesoramiento fiscal y administrativo, orientación en la declaración de la renta, clases de inglés y apoyo escolar para nietos y sobrinos de socios/as...**

Con la ayuda de todos conseguiremos consolidar lo que actualmente tenemos y podremos seguir ofreciendo más y mejores actividades y servicios. **Gracias por el apoyo y comprensión que nos vienes demostrando**. Recibe un cordial saludo.

Pedro Jiménez
Coordinador Provincial

Voluntariado

2020, UN AÑO PARA IR JUNTOS Y A LA PAR

Cuando se acaba el año siempre se tienen sensaciones encontradas. Por un lado, el vértigo de pensar que ya ha pasado y ganas de no dejarlo. Por otro, el entusiasmo de organizar las últimas fiestas y también la curiosidad y alegría de comenzar el nuevo con la inocencia de quien abre un regalo.
Creo que nos encanta el número del año que empezamos, quizá por que nunca habíamos disfrutado de esta repetición de cifras, tal vez por lo redondo que resulta o, simplemente porque tenemos ganas de arrancarlo con ilusión y encontramos en ello una excusa más.
No es que el mundo sea hoy precisamente un lugar para esperanzarse, pero nadie ni nada nos quita las ganas de, al menos en el comienzo de un año nuevo, tener sueños, pedir deseos, trazarnos nuevos propósitos, establecer desafíos, marcarnos nuevas metas...

FELICIDADES, SALUD Y SUERTE A TODOS !!!

María Mercedes Granero
Vocal Voluntariado

Resumen del año

Al llegar los últimos días del año y atendiendo a nuestro Proyecto` Ningún Mayor solo ni desatendido´, nos volcamos hacia las visitas de los mayores solos para hacerles sentirse acompañados y transmitirles al propio tiempo que estamos con ellos siempre, también estos días especiales.

Tras contar con pocas manos, casi una o dos, se han llevado milagrosamente a cabo todas por lo que la satisfacción de haberlo logrado nos congratula.

Dentro del mismo Proyecto como cada año se preparaba el Homenaje al Mayor, eligiendo con sumo cuidado a los cuatro más longevos que estuvieran dispuestos. El acontecimiento resultaba entrañable y el aforo repleto. En esta ocasión recaía en nuestros socios:

Padre Bernardo	Josefa Vicente Vega
Vicente Cubillo Caballero	Juana M. Hernández Jiménez

A continuación tuvimos el Intergeneracional Nietos. Gracias a Pilar por echarme una mano y a Pedro pues con su fuerza conseguía trasladar algo donde nuestras escasas fuerzas no daban.

Con cuidado especial se contrataba Tritoma, firma cultural para actuaciones, cuentacuentos y magia, cuya maga extasiaba a todos. Junto con M. Arriaza elegimos regalitos que hicieron sus delicias, contamos más de 50 infantes por la mañana acompañados de padres y abuelos. Para los peques mayores en la tarde nuestro querido mago Javier les colmaba de ilusión, intriga y regalos para que en casa jugasen. Gran fiesta que además seguiría dentro del proyecto con visita navideña al Price y al Belén Viviente en el Molar.

Empezábamos el año con nuestra reunión de Voluntariado Madrid y Regional Centro, el 24 de enero, con puntos importantes a tratar de cara al voluntariado social y asistencial. Plena en contenidos, entrañable convivencia que se prolongaba durante todo el día.

Gracias a todos por asistir, ya que dada la inclemencia meteorológica ese día en el país, se trasladaban desde puntos muy distantes de la península y las islas.

María Mercedes Granero
Vocal Voluntariado

Comida de Navidad

Homenaje a Nuestros Mayores

El pasado 28 de Noviembre, como siempre, al finalizar el año, nos reunimos para dar un homenaje a nuestros mayores con una comida de Navidad.

Esta vez batimos todos los récords de asistencia, juntándonos cerca de 140 socios para disfrutar, en buena compañía, de un sitio estupendo.

Palabras de nuestro Coordinador

Y de la Vicecoordinadora

Nuestros Homenajeados de este año son:

Padre Bernardo Santos
Vicente Cubillo
J.M. Hernández
Juana Poveda

Nuestros acompañantes

Nos juntamos casi 140 socios

En resumen: Una estupenda jornada entre amigos
Para recordar... y repetir

Al Circo con los nietos

Bajo el título "El Circo Price en Navidad", y gracias a la gestión de nuestra Vocal de Cultura, Asun, acudimos al circo 106 personas, dentro del programa Intergeneracional, abuelos, hijos y nietos, a un precio prácticamente simbólico...

Los circos ya no son lo que eran. Este es un espectáculo fundamentalmente familiar, al estilo de los espectáculos de Disneylandia, con mucha parada de artista, espectáculos acrobáticos, pero pocos payasos.

A la mayoría gustó mucho, pero a los pocos muy pequeños, les desilusionó un poco, precisamente por la ausencia de payasos. A los mayores nos faltaron los animales de nuestra infancia... pero son otros tiempos.

MTLozano

Interesantes Balnearios

De la estancia de un grupo de nuestros socios en el Balneario de Sicilia a finales de Noviembre de 2019

No es la primera vez que visito el balneario Sicilia en Jaraba, y a pesar de eso, cuando llego me quedé impresionada por la grandeza de la naturaleza que rodea este lugar.
El edificio esta construido en una de las paredes del cañón del rio Mesa, y desde todas las habitaciones se disfruta de la vista de ese rio y de su paisaje.
¿Y dentro del balneario?, pues dentro del balneario hay que agradecer la amabilidad de todo el personal, la comida variada, la limpieza de las dependencias y el susurro de agua recordándonos los 6 o 7 vasos que debemos tomar al día.
Y sobre todo, lo bien acompañados que nos hemos sentido entre compañeros.
! Apuntaros para la próxima, que seguro lo vais a disfrutar.

Paquita

CONCIERTO DE NAVIDAD
Orquesta laudística de Madrid

Este año también fuimos un numeroso grupo de adictos a la música y no podíamos faltar a pesar de la mala tarde.

Pues sí, fuimos llegando contentos y salimos mucho más animosos gracias a vuestra entrega y generosidad por habernos hecho cómplices de vuestra música.

El programa muy bonito y variado, pero para mí la obra "Una noche en Calatayud" de Pablo Luna fue espectacular y como final la jota se nos iban los pies al tocar la jota. Os aconsejo que volváis a escucharla, no sé si os acordareis que el año pasado os recomendé también escuchar la pieza "Retreta Austriaca" de KeberBela.

Ya sabréis que este compositor aragonés nació el 21 de mayo de 1.879 y murió en el 1.942, fue muy prolífico de nuestra zarzuela, os aconsejo que escuchéis algunas obras como por ejemplo "los cadetes de la reina".

Paco Llorente nos iba introduciendo en las obras tan maravillosamente interpretadas, hemos notado que este año ha sido un programa muy bonito.

Muchas gracias Antonio, sigues tan guapo y elegante y a todo el elenco de músicos que con tanto cariño siempre nos agradan y nos ensanchan el corazón. Y por supuesto el año que viene más y mejor.

Consuelo González de Garay
12 de Diciembre de 2.019

Belén en la montaña

Ya veis, otro año a poner el Belén en el monte; fuimos muchos. Esa salida es de las más esperadas y bonitas por su significado, (en todo el mundo los senderistas salen a poner el Belén); es un día de convivencia porque andar, andar, andar pues no mucho. Pero tiene lo suyo y el desnivel acumulado no tiene subida ni bajada.

A la Jarosa que nos fuimos, bueno nos llevó nuestro querido Adrián que desde que es empresario, lo vemos poco.

Después de la caminata, llegamos a la Ermita de la Virgen de la Jarosa. Pusimos el Belén, Maritere lleva el portal con la Virgen, San José y el Niño y los demás fuimos poniendo las figuras que cada uno quiso llevar, en el Ángel está incluido todo el grupo, los presentes, ausentes y los que ya no están físicamente entre nosotros.

Fue muy bonito el ver como crecía el Nacimiento y la cantidad de animales que había. Nos pusimos rápidamente en situación con los gorros de Papa Noel y empezamos a cantar los villancicos.

Llegó la hora de la comida y después otra vez al Portal a poner y comer los dulces que compartimos entre todos. Lo que sobra lo llevamos a un Comedor Social.

Otra caminatita y a Guadarrama a por el chocolate con churros (ya es un clásico) y el sorteo de regalos que este año ha sido muy útil, calienta manos y velas olorosas.

El chocolate fue, esta vez invitación de Adrián por su reciente boda, fue muy aplaudido y tuvo su regalo y otro para el pequeño Francisco.

Manolo hizo entrega de tres preciosísimas y vistosísimas escarapelas a nuestras queridas senderistas, Lola López, María Ángeles de Miguel y Rosa Martín.

Como podréis ver en las fotos, las caras de felicidad lo dicen todo. Después de desearnos unos a otros unas muy felices Navidades, subimos al autobús y a Pl. de Castilla.

Consuelo González de Garay

El Belén sobre el altar, al aire libre, de la ermita

Villancicos adaptados por Consuelo al momento:

(Música de Noche de Paz)

El campo aquí, el monte allí
los senderistas estamos aquí
mochila al hombro y coge el bastón
que no se diga que no puedes más
alegría y gozo pues ya la cima se ve

Dulces y postres compartidos

Las premiadas de este año

El Molar. Belén viviente

Pendientes del tiempo estuvimos las casi 30 personas que nos desplazamos al Molar para ver su espectacular Belén Viviente.

Y la socia y amiga Maribel nos lo cuenta.

San Francisco de Asís patrón de los belenistas creó el primer Belén de la Historia, fue un belén viviente en 1223 en la localidad italiana de Greccio.

Aquí en España el pionero es el de Arcos de la Frontera desde 1983, también es muy famoso el de Buitrago desde 1988, así como el de El Berrueco al que esta Asociación ha visitado varios años.

Reconozco que como buena Belenista soy una enamorada de los Belenes, soy socia de La Asociación de Belenista de Madrid hace 25 años y trato de transmitir el Belenismo a todos y ahora también a mis nietos.

El día 15 de diciembre nos encaminábamos en autobús hacia El Molar para ver el Belén ,se comentaba que era impresionante, muy bonito... en ningún momento pude imaginar que iba a disfrutar tanto de las escenas que vi.

Al llegar comentaron que esperaríamos más o menos una hora, frío no hacía mucho, lo que si había muchísima humedad, lo bueno que había un chiringuito con chocolate y churros calentitos y gracias a ello se hizo la espera más corta, pero, de verdad, mereció la pena la espera.

Este año se celebraba la undécima edición que se representa en las bodegas de El Charcón, que nos transportan a la época del nacimiento de Jesús reviviendo los momentos más importantes de su nacimiento

Por fin empezamos el recorrido, la visita es guiada para grupos de unas 20 personas y van dando explicación de cada escena. Había 21 escena , en la primera ya los niños empezaron a disfrutar con las ovejas y cabras que había, después estaba La Anunciación, la siguiente escena buscando posada,

Una de las más originales para los niños era el colegio de la época donde podían aprender a usar el ábaco, también les llamaba la atención el censo donde el que quería podía dejar reflejado su nombre y firmar en el libro de registro.

Había una representación de un mercado de la época con diferentes puestos, de quesos, de cuero, aceitunas, panadería, cestería. A mi uno de los que más me gustó y me hizo recordar mi niñez en el pueblo, fue el de las hilanderas, con el uso y la rueca tratando la lana, luego tiñéndola con la clásica cochinilla. Fabuloso, el castillo de Herodes fantástico también. El entorno de todo el recorrido es muy apropiado para esta representación. Y el escenario de las cuevas es fabuloso, sobre una ladera que representan las terrazas de Palestina.

El lavadero totalmente natural, las mujeres que había en esta escena estaban lavando con el agua fría, un señor las preguntó que si el agua estaba templada y dijeron que no, que estaba fría.

La última escena es la del establo con la Virgen, San José y el Niño y la Adoración de los Reyes Magos. El recorrido es largo, pero muy ameno e interesante.

Participan unos 200 voluntarios; hacen de actores, de guías, voluntarios de protección civil; el vestuario también está hecho por ellos. Los animales son cedidos por los vecinos del pueblo.

Al terminar obsequian a los visitantes con un vino del pueblo en porrón, y lo mejor con un caldito muy calentito,

Después nos fuimos en el autobús hasta San Sebastián de los Reyes para tomar un rico chocolate calentito con churros.

UNA ACTIVIDAD MUY CULTURAL, TRADICIONAL Y EN LA QUE DISFRUTARON MUCHO LOS NIÑOS Y TAMBIÉN LOS MAYORES . ENHORABUENA MARY TERE

Maribel Castillo

Aunque ya es el quinto año que vamos, a los niños les gusta mucho.

Si sabéis de algún otro Belén viviente bonito por los alrededores de Madrid, contádnoslo para organizarlo para el año que viene...

Fiesta de Abuelos y Nietos

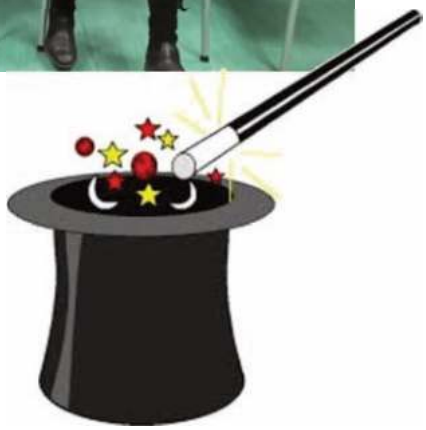
Por la mañana, ...para los más pequeños

Los años pasan sin sentir, llevamos ya más de diez con esta celebración de abuelos y nietos. Nuestros pequeños que vinieron el primer año a Rafael Calvo ya tienen mas de 11 ó 12 años y ya, incluso la segunda tanda de mayores, les parece que es para "pequeños". Pero por suerte siempre hay reposición y un año más, aparte de los pequeños repetidores, se han sumado otros pequeñajos que han seguido con gran interés la actuación de esta nueva maga.

Hubo regalitos para los niños y después un pequeño aperitivo para todos y a casa tan contentos.

Algunos abuelos hemos repetido por la tarde al traer a sus hermanos mayores; y otros ya han pasado de categoría, incorporándose al mundo de la magia de los mayores

Y por la tarde, ...para los más mayorcitos



Y por la tarde nuestro socio, amigo y mago Javier entretuvo y dejó con la boca abierta a más de un pequeño con sus trucos de magia.

Al final, y como siempre, les regaló un set de magia, que este año era un poco difícil, de manera que allí estuvieron todos un buen rato tratando de coger el truco para luego, en casa, hacer una demostración de sus habilidades.

Y para cerrar las Navidades y empezar 2020

El Roscón

Palabras de la Coordinadora

Palabras del Presidente

La asistencia fue masiva, 107 personas. A cada uno se le obsequió con un pequeño regalo, que gustó muchísimo: una pequeña botella para agua (o para el vino, según los usuarios...) de poco peso y con los logos de nuestra Asociación, que fue distribuida muy ordenadamente según los socios iban llegando y se iban identificando.

La sala, acondicionada por nuestra querida Pilar Sánchez, estuvo muy cómoda, permitiendo estar sentadas a la mayoría de los asistentes, que charlaron animadamente.

El roscón y el chocolate, muy ricos como siempre.

También la asistencia en el grupo de senderismo fue masiva, haciéndonos la foto de rigor de todos los años.

Al final, todos se despidieron tan contentos, deseándonos lo mejor para 2020 y esperando poder reunirnos de nuevo para celebrar la llegada de 2021.

M.T.Lozano

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

EDITA

COORD. PROVINCIAL DE MADRID

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

M. T. LOZANO

PEDRO JIMÉNEZ

MAQUETACIÓN

JOSÉ A. SAN JOSÉ

DEPÓSITO LEGAL

M-12691-2008

IMPRESIÓN

GRUPO IMPRESA

Excursión a La Alcarria-Budía

23 de Enero. Primera excursión del año...desafiando el frío

Esta vez, pese a la alerta naranja por frio, allá que fuimos 50 valientes y bien que fuimos recompensados por nuestro esfuerzo con todo lo que vimos....

Menos mal que no salimos muy temprano, las 9; era ya de día, cosa que se agradeció porque frío si hacía, menos que el día anterior y que , según previsión, que el siguiente.

En seguida llegamos a Guadalajara donde recogimos a nuestro ya conocido, enteradísimo y simpático guía Manuel.

De la mano del libro "Viaje a la Alcarria" de Camilo J. Cela nos fue llevando por esas tierras, su historia y su patrimonio.

Recorrimos el pueblo de Budia de su mano, llegando a la iglesia parroquial reconstruida en el siglo XVI sobre la original, y en la que destacan dos tallas de Pedro de Mena que impresionaron vivamente a todos: un Ecce–Homo y

una Dolorosa, magníficos en sus expresiones y en el detalle de su modelado y policromado.

También visitamos el antiguo convento de carmelitas, hoy en ruinas, pero se aprecia perfectamente su antigua estructura y dependencias.

Continuamos camino a Sacedón haciendo un alto en un mirador desde el que se apreciaba toda la zona de los pantanos, Entrepeñas en primer término, la central de Trillo y la que fue turística ciudad-playa de Sacedón, nuestro destino para tomar el rico aperitivo con los típicos torreznos de la zona, la comida con su también excelente cocido que en un día frío como ese vino muy bien a todos y base para la visita de la tarde.

Monasterio de Monsalud

Sito a unos cuatro kms de Sacedón, este monasterio cisterciense, declarado monumento histórico-artístico en 1931, hoy es considerado bien de interés cultural y fue uno de los más importantes del Medievo y un importante foco de peregrinación debido a la devoción existente a la Virgen de Monsalud, cuya historia nos contó, con gran emoción, la persona que hoy guarda la llave de este monasterio.

Creo que ninguno esperábamos la magnificencia de un sitio como éste.

Es de agradecer que, aunque durante años abandonado, actualmente tanto éste como el de los carmelitas de Budia se han limpiado de escombros y se han realizado labores para detener su progresivo deterioro.

En resumen, un día culturalmente interesante y socialmente muy agradable.

MTLozano

Colaboraciones

Ya es hora de que vayáis acudiendo a nuestras llamadas de colaboración. Queremos que este Boletín se construya con la participación de todos. Cualquier artículo que queráis ver publicado lo debiereis mandar al e-mail:

madrid-boletin@mayorestelefonica.es

Artrosis y Medicamentos

Hemos recibido unos artículos de nuestra socia y asidua colaboradora Dña. Carmen Sánchez Chicharro, expresidenta y actual tesorera de la Asociación con la Artrosis y la Osteoporosis (Aecosar) que denuncian, o trata de llamar la atención, de cómo puede afectar a los pacientes de artrosis la decisión de dejar de financiar la SS determinados fármacos específicos. Por su extensión y falta de espacio resumiremos aunque se dan los contactos donde se puede ampliar esta información para el que esté interesado en el tema. Nos lo manda porque su Asociación está muy implicada en el tema defendiéndolo en entrevistas en radio y demás medios

Mujeres y jubiladas, las más afectadas por la posible desfinanciación de fármacos para la artrosis (CONSALUD.ES)

Es preciso señalar que la artrosis está considerada como la **enfermedad reumatológica más frecuente**. De hecho, la **Encuesta Nacional de Salud de España** (**ENSE**), relativa al año 2017, revela que **la artrosis es la principal patología crónica** entre las mujeres de más de 15 años de edad (ConSalud.es , 31-10-2019)

Expertos en Reumatología avisan de que la desfinanciación de fármacos sysadoa afectará a miles de pacientes con artrosis (INFOSALUS)

La Fundación Española de Reumatología ha avisado de que la desfinanciación de los medicamentos sysadoa afectará a miles de pacientes con artrosis, quienes pueden no contar con otra alternativa terapéutica a este tratamiento que, tal y como ha asegurado, es "eficaz y seguro". "Muchos tratamientos tienen un efecto terapéutico por debajo del umbral clínico, de corta duración y en otros casos elevados efectos secundarios. No es el caso de los sysadoa, que han demostrado reducir el dolor, tienen escasos efectos secundarios y buen perfil de seguridad", ha apostillado

Vergés. "Como presidente de la Fundación Internacional para la artrosis y paciente de artrosis quiero insistir en que debemos de escuchar la voz de todos los pacientes, ya que más de un millón sufren esta patología y pueden verse afectados sin tener otra alternativa terapéutica. Deberían de continuar siendo accesibles, ya que tienen buenos resultados y escasos efectos secundarios en grupos de pacientes con determinadas características", ha dicho Josep Vergés

Lee la noticia en: https://www.infosalus.com/farmacia/noticia-expertos-reumatologia-avisan-desfinanciacion-farmacos-sysadoa-afectara-miles-pacientes-artrosis-20191031183251.html

Nota: *Los sysadoas son un grupo de medicamentos autorizados para el tratamiento de la artrosis, para la reducción del dolor y mejoría de la función articular. Son condroprotectores entre ellos los condritinas y las glucosaminas que modifican lentamente los síntomas de la artrosis sin los efectos secundarios de anti-inflamatorios u otro tipo de fármacos. Nuestra socia los considera efectivos dentro de los enfermos de su Asociación de ahí el interés de compartir sus conocimientos con nosotros..*

Este resumen ha sido aprobado por Dña Carmen Sánchez Chicharro (expresidenta y tesorera de la Asociación con la Artrosis y la Osteoporosis)

M.T.Lozano

Curiosidades

Continuo con esta sección que espero os guste y que sea duradera. Si queréis que comente o averigüe algo en particular, me lo hacéis saber en el e-mail del de este boletín:

madrid-boletin@mayorestelefonica.es

En la medida en que me sea posible, y logre la información, intentaré responder a todas vuestras preguntas o sugerencias.

El símbolo del dólar ($)

El símbolo del dólar ($) es una invención española, evolución de la abreviatura Ps (peso, piastra o piezas de a ocho). En los inicios de los EEUU, las monedas de uso legal eran el "duro" (peso, peso duro o dólar español) de plata, una moneda de ocho reales, junto al tálero de María Teresa de Austria. En 1785 se adopto el dólar español como moneda oficial, así como su símbolo $, hasta la creación del dólar estadounidense. El uso del dólar español fue abolido en 1857.

El símbolo $ es un corrupción de la palabra peso, ps o p^s. Al final se superpusieron las dos letras y se simplificó la p con un trazo vertical. Durante un tiempo se uso el símbolo con doble trazo pero va cayendo en desuso

Mantenerse en sus trece

En 1409 había dos Papas, el de Aviñón, Benedicto XIII (el Papa Luna) y el de Roma, Gregorio XII. Ante esta situación insostenible, el rey de Francia y cierto numero de cardenales decidieron poner fin al asunto y, después de dos concilios (el de Pisa y el de Constanza), Gregorio XII abdicó, pero Benedicto XIII se negó a hacerlo por lo que fue depuesto por el concilio de Constanza como cismático y hereje. Él, terco, siguió considerándose el verdadero Papa hasta su muerte. Por eso se dice mantenerse en sus trece, por el número que lleva en su nombre como Papa.

Comer de gorra, ser "un gorrón"

Cuentan que allá, por aquel tiempo en que se fundó la universidad de Salamanca, en esa ciudad había ciertas reglas para ayudar a los huérfanos y mendigos: algo así como unos comedores de beneficencia, donde éstos podían ir a comer gratis, para ello tenían que ponerse una gorra que las autoridades de la ciudad les había dado a cada uno que cumpliese con ciertos requisitos de necesidad.

El conocimiento de esta regla hizo que pícaros estudiantes se sirviesen de ello para asistir a dichas instituciones calados con una gorra.

De ahí viene la palabra "gorrón", el que usa gorra para comer gratis, al igual que la expresión de "comer de gorra".

La "Primitiva"

El 23 de noviembre de 1811, las Cortes de Cádiz aprobaron la institución de una lotería llamada Nacional, aunque, de momento, solo se introdujo en Cádiz y San Fernando. Los gaditanos la llamaron "La Moderna", para diferenciarla de otra que ya existía, a la que denominaron "La Primitiva", que introduzco Carlos III a propuesta del Marqués de Esquilache y que su primer sorteo se celebró el 10 de diciembre de 1763. En 1862 fue suprimida esta "primitiva", manteniéndose la Nacional o "Moderna", que ha perdurado sin interrupción hasta nuestros días. En 1985 se recuperó esta lotería con el mismo formato que la creada por Carlos III, por lo que se la llamó "La Primitiva"

José Antonio San José

PROGRAMACIÓN MARZO-JUNIO 2020

MARZO

Sábado, 7: *Museo Arqueológico Nacional. "Las Artes del Metal en Al-Ándalus"*

Desde la prehistoria a los árabes, un repaso por la minería, las artesanías del metal y sus técnicas. (Una visita encuadrada dentro de nuestra actividad "Conocer Madrid")

Punto de encuentro: a las 12:15 en el interior del vestíbulo del museo (Metro Serrano).

Precio guía: **socios 6€ / no socios 8€**

Mínimo 12 personas, máximo 20 personas (por aforo de la sala)

Jueves, 12: *Homenaje a Luis Mariano*

Este año se cumplen 50 años de su fallecimiento y en conmemoración hemos organizado una audición de sus canciones más conocidas con proyección de imágenes de su vida y sus actuaciones. Habrá piscolabis.

Lugar: Nuestra sede de Donoso Cortés. Hora: 17:00h.

Precio: **Socios: 10€ / No socios: 15€**

Jueves, 26: *Excursión a Bonilla de la Sierra (Ávila)*

Municipio de la comarca de El Barco-Piedrahíta, situado en el valle del Corneja, en la provincia de Ávila. Cuenta con un gran patrimonio histórico, cultural y arquitectónico. Dada su situación estratégica, esta villa fue alojamiento de paso de reyes, nobles, eclesiásticos...

Precio: **Socios 40€ / No socios 50€**

Viernes, 27: *Anastasia, el musical*

Es el éxito de la temporada. No te lo pierdas. Disponemos de 25 plazas.
Teatro Coliseum. 18:00h.

Precio: **Socios 53€ / No socios 55€**

ABRIL

Jueves ,16: *Visita al DEEP SPACE de la NASA en Robledo de Chavela*

El Complejo de Comunicaciones con el Espacio Profundo de Madrid, está situado en Robledo de Chavela y es la única instalación de la NASA en España, en colaboración con el INTA. Pertenece a la Red del Espacio Profundo y su primera antena se colocó en 1961 para el Programa Mariner. La visita dura una hora mas documental.

Después iríamos a comer a las Navas del Rey probablemente, y podríamos dar un paseo por la Silla de Felipe II en el Escorial para disfrutar de unas bonitas vistas.

Precio: **Socios 40€ / No socios 50€**

Martes, 21 a Sábado, 25: *Xuntanza en La Coruña*

Queremos que sepan que "Madrid también existe" con nuestra presencia en esta reunión importante reunión interprovincial. Ya participamos el año pasado en Vigo y el grupo da fé de lo bien que lo pasamos.

Hasta publicar el programa definitivo os podemos adelantar la previsión con la que trabajamos.

Programa provisional:

Dia 21. Madrid-La Coruña en bus del grupo. Comida en ruta

Día 22. Excursión guiada de día completo por la península de Barbanza o por la Ría de Cedeira, etc. Comida incluida.

Día 23. Visita a la ciudad por la mañana. Comida libre. Tras comer nos incorporamos al programa oficial con mesa redonda, actuaciones musicales y cena.

Día 24. Bienvenida oficial, foto de grupo, Misa por los fallecidos. Comida y fiesta con baile.

Día 25. Regreso a Madrid con parada en el itinerario en algún lugar emblemático, comida y llegada a Madrid.

Precios orientativos (No definitivos):

En habitación doble: **Socios, 475€ / No socios, 600€**

En habitación individual: **Socios, 550€ / No socios, 750€**

Miércoles, 29: *Viaje a Córdoba*

Visita guiada al yacimiento árabe de Medina Azahara (a 7 km. de la capital). Su historia comienza con Abderramán, III y su decisión de construir una ciudad a las afueras de Córdoba, entre los años 936 y 976. Ciudad que en su conjunto ya aglutinaría las labores tanto administrativas como residenciales del califato.

Por la tarde visita a la Mezquita de Córdoba y paseo por el casco antiguo de la ciudad.

Ida y vuelta en AVE (salida a las 8:00h. y regreso a las 20:30h). 25 plazas.

Precio pendiente de fijar

MAYO

Jueves, 7: *Día del Socio*

Haremos una reunión-coctel para todos los socios en un restaurante de El Pardo.
Habrá sorteo de regalos.
Saldrán autocares desde Moncloa.

Precios: **Socios, 20€ / No socios, 30€**

Miércoles,13 al Sábado, 16: *Encuentro multiprovincial Norte en Palencia*

Además de las actividades que están preparando nuestros compañeros, aprovecharemos el puente de San Isidro para realizar una ruta por las joyas del Románico palentino.

Precio pendiente de fijar dependiendo del número de asistentes.

Jueves, 21: *Excursión en barco por el Canal de Castilla y visita a Medina de Rioseco.*

Precio pendiente de fijar dependiendo del número de asistentes.

Domingo, 24 a Viernes, 29: *Semana primaveral de Senderismo*

(Continúa en la página 24)

(Viene de la página 23)

JUNIO

Jueves 4: *Comida Fin de Curso*

Se celebrará en Galapagar o Valdemorillo

Precio pendiente de fijar dependiendo del número de asistentes.

Miércoles 10 a Martes 16: *Viaje a Normandía*

Lunes, 22: *Fiesta Fin de Curso de Abuelos y Nietos*

Después del éxito que tuvo el año pasado la visita al Zoo, este año prepararemos otra divertida visita para celebrar el fin de curso y el inicio de las vacaciones de verano, Será a elegir entre Faunia, Museo del Ferrocarril, Insectopark de El Escorial, Planetario, Atlantis Aquarium de Xanadu, etc.

Precio pendiente de fijar dependiendo del número de asistentes

Conocer Madrid

Visitas 2º trimestre de 2020.
(Profesora Laura Trejo)

Sábado 8 de Febrero. "Benito Pérez Galdós, la verdad humana" en la Biblioteca Nacional.

Manuscritos, fotografías, objetos... biografía y análisis de su obra literaria.
Punto de encuentro: a las 11:00 h en la fachada principal de la Biblioteca Nacional (Metro Colón o Tren Cercanías Recoletos)

Precio: 6€ socios, 8€ no socios

Mínimo 12 personas, máximo 15 personas (por aforo de la sala)

Sábado 7 de Marzo. Museo Arqueológico Nacional: "Las Artes del Metal en Al-Ándalus".

Desde la Prehistoria a los árabes, un repaso por la minería, las artesanías del metal y sus técnicas.
Punto de encuentro: a las 12:15 h dentro del vestíbulo del museo (Metro Serrano)

Precio: 6€ socios, 8€ no socios

Mínimo 12 personas, máximo 20 personas (por aforo de la sala)

MUY IMPORTANTE

El **pago y las anulaciones o cancelaciones** POR PARTE DE LA PERSONA INTERESADA de cualquiera de las actividades programadas y excursiones de un día tendrán que realizarse con un **MÍNIMO de 48 horas de ANTELACIÓN** para que haya derecho a devolución.

Para **viajes de más de un día** solo será EFECTIVA LA RESERVA si se ***realiza antes de la fecha señalada como último día*** y se abona la cantidad de **30€ (TREINTA euros)** como **SEÑAL**, que no será devuelta, salvo en caso de causa muy justificada. **El PAGO TOTAL** del viaje habrá que realizarlo con una **ANTELACIÓN MÍNIMA de 5 DÍAS LABORABLES** a la fecha fijada como inicio del mismo.

De no cumplirse estos requisitos, LA PLAZA RESERVADA NO ESTÁ GARANTIZADA Y LA DEVOLUCIÓN DEL DINERO ABONADO TAMPOCO.

Cuenta a nombre de **GRUPO MAYORES TELEFÓNICA**
Número de cuenta: **ES11 2085 8370 8103 3014 5916**

NUESTROS CURSOS Y TALLERES

ACTIVIDADES . Curso 2020

TAICHI. Lunes de 10,45 a 11,45 hs
Esta asignatura es un clásico en nuestra Asociación
A nuestra edad lo peor que le puedes dar a tu cuerpo es la inactividad.
Y lo mejor para tu espíritu, la calma
Precio mensual 15 euros para socios. Profesor. José Miguel Arellano

YOGA. Viernes de 11:00 a 12,30 hs
Está demostrado que el yoga es bueno para los huesos y el equilibrio evitando caídas.
Mantiene o recupera la movilidad de las articulaciones
Activa la mente y produce efectos relajantes
Profesora Elena García Rubio. Precio mensual 15 euros socios

PILATES TERAPÉUTICO. Martes y Jueves de 10,15 a 11,15 hs
El Método Pilates es un conjunto de ejercicios para ejercitar el cuerpo y la mente. Mediante su práctica, mejoramos nuestra condición física y aumentamos nuestra capacidad de concentración.
Precio 60 euros trimestre

PILATES AVANZADO. Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 hs
Para alumnos con experiencia previa.
Profesora Laura GrinszTajn.90 euros trimestre

ZUMBA. Miércoles de 11:00 a 12:00 hs.
Muévete al ritmo de la música.
Profesor Pier Luca, 45 euros trimestre

INGLÉS. Martes de 11:30 a 13.00 hs (intermedio), 45 euros al trimestre
martes y jueves de 17,30 a 19:00 hs. (intermedio alto), 66 euros al trimestre
Profesor J. Luis Pachón.

INFORMÁTICA. Martes de 10,00 a 11,30 y Jueves de 10:00 a 12,30 hs
Los interesados en repasar temas de informática, pueden contactar telefónicamente con la Asociación, indicar sus preferencias y nos pondremos en contacto con ell@s para planificar un cursillo
Profesor José Miguel Arellano

TALLA DE MADERA. Martes de 16:00 a 19:00 hs.
Profesora Paloma Margui. 25 euros al mes.

MANUALIDADES. Lunes de 10:00 a 13:00 hs
miércoles de 16:00 a 19:00 hs.
Profesora Lourdes Quiroga. 60 euros trimestre.

BILLAR. Por las mañanas de 10:00 a 13:00 hs
Partidas, entrenamiento para campeonato, enseñanza y perfeccionamiento

MUS. Reunión del grupo los jueves a las 11:30 hs bajo la supervisión y enseñanza del Sr Obesso

NUEVO SISTEMA DE PAGO DE ACTIVIDADES

A todos los que participáis en las actividades de Inglés, Manualidades, Pilates, Taller de madera, Tai Chi, Yoga y Zumba **que hacemos en nuestro local de Donoso Cortés**, os solicitamos que hagáis efectivo **el PAGO** por asistencia a las mismas **AL MONITOR CORRESPONDIENTE del 1 al 5 de CADA MES** o, en su defecto, el **PRIMER DÍA DE ASISTENCIA A CLASE**.

Con ello ayudamos a mejorar sustancialmente el trabajo en la Secretaría de nuestra nueva Coordinadora de Madrid.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Coordinadora de Madrid

VIAJE AL EXTRANJERO: NORMANDÍA

Del 10 al 16 de junio de 2020

En nuestro último viaje que tan bien resultó a gusto de todos , me manifestasteis vuestro agrado por la próxima programación de Normandía. El detalle del viaje fue publicado en nuestro boletín anterior y me hicisteis llegar varios comentarios sobre el precio, especialmente el suplemento por la habitación individual. Hemos negociado con viajes Olympia y el resultado ha sido la supresión del día de Paris, pues esta ciudad merece un viaje en sí misma quedando la programación de la siguiente manera.

DIA 10/06 **MADRID – NANTES – SAINT MALO**
DIA 11/06 **SAINT MALO: EXCURSIÓN A MONT SAINT MICHEL Y DINAN**
DIA 12/06 **SAINT MALO / PLAYAS DEL DESEMBARCO / BAYEAUX / CAEN**
DIA 13/06 **CAEN / EXCURSIÓN A HONFLEUR Y LE HAVRE**
DIA 14/06 **CAEN / EXCURSIÓN A ETRETAT Y FECAMP**
DIA 15/06 **CAEN / ROUEN**
DIA 16/06 **ROUEN - GIVERNY - MADRID**

El día 16, después del desayuno, saldremos hacia Giverny, población famosa en el mundo entero gracias a Claude Monet que vivió aquí 43 años. A nuestra llegada, descubriremos la casa y los magníficos jardines del maestro impresionista, sumergiéndonos en el universo del prodigioso pintor, célebre por sus lienzos de paisajes realizados sobre todo a partir de perspectivas de su jardín como los «Nenúfares», el «Puente japonés» y los «Lirios». Admiraremos el fabuloso estanque de nenúfares y sus juegos de colores, su legendario puente de inspiración japonesa. Descubriremos como era la vida cotidiana del artista visitando su casa y su taller con algunos cuadros de Monet. **Almuerzo.** Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a Madrid. Llegada, fin del viaje y de nuestros servicios.

El itinerario de los días 10 a 15 es el mismo que el enumerado en el boletín anterior, varía únicamente este ultimo día.

GRUPO MÍNIMO DE 35 VIAJEROS:
Precio por persona en habitación doble: socios, 1.200€ / No socios, 1.340€
Suplemento habitación individual: Socios, 280€ / No socios, 300€
Régimen: Alojamiento, desayuno y comida

Hoteles:
SAINT MALO: Hotel L'Univers (3***)
CAEN: Ibis Caen centre Port de Plaisance (3***)
ROUEN: Ibis Styles Rouen Centre Cathedral (3***)
Son hoteles de tres estrellas y céntricos. Podéis verlos en Internet.

MUY IMPORTANTE

Interesados llamad cuanto antes (como máximo el 20 de febrero). Vuelos y Hoteles reservados. Si caducan las reservas, será difícil mantener los precios.

El programa completo se remitirá por e-mail. También podéis pedírselo a Pilar Sánchez.

El Rincón de Consuelo

TODO PASA

Y pasó la Navidad y casi casi Enero, ¿que nos queda del año 2019?, pues el montón de objetivos que fuimos enumerando para el 2020, cumplir, cumplir, lo que se dice cumplir, como mucho cumpliremos dos pero que sean los mejores y de todos pues los elegidos podían ser:

SED FELICES

HACER CASO AL CORAZÓN

Son muy difíciles, eh, pero merecerá la pena porque estos dos pensamientos nos ayudaran a vivir la vida, la nuestra, que no es ni la del marido, ni de la mujer, ni del hijo, ni del hermano, sino la tuya y eso implica que ser feliz es aceptarte como eres, tú eres única y de ti depende el que tu salud física sea mejor. Rodearte de buenas personas y de cosas maravillosas que el despertar de cada día te ofrece, se generoso y elige lo mejor para ti que siempre estará a tu alcance, se positivo en tus pensamientos, claro que la enfermedad nos ronda y quiere instalarse junto a nosotros per si la sabes acoger con paciencia, buen espíritu y alegría le darás la vuelta y no te pesará tanto.

Que bonitos pensamiento, verdad? TU puedes con esto y más. Depende de ti, de lo que quieras elegir, o estar triste o ser feliz. Ni dudarlo, lo segundo, repítelo como un mantra y al final es una forma de vivir, Siempre adelante y con buen humor y buen hacer.

Unos se ayudan con Pilates, Taichí, Yoga, Falun gong, Senderismo, ONG, el caso es que cojamos lo que mejor nos vaya pues si de algo adolece este mundo es de múltiples cosas y actividades.

Tenemos que resurgir y resucitar como la flor de loto del barro y la oscuridad a la luz clara de nuestra vida

Consuelo González de Garay

La Carta de Pilar

Queridos todos:

Pasadas las navidades, es reconfortante volver a la rutina. Ha caído en mis manos un artículo que dice así:

"***Maestros y ministros***

Las palabras que aprendemos en nuestra infancia con torpe lengua de trapo son muy antiguas. Y en su historia esconden significados ocultos y sorprendentes. Cada mañana, depositamos a los niños (nietos) en los colegios para que aprendan y estrenen los viejos nombres de las cosas. Lo hacemos como un acto cotidiano, sin ser conscientes de su auténtica dimensión...

...Sin embargo, el término ministro deriva del latín "minus", decir menos. El ministro según nuestros antepasados, se ocupa de minucias, o sea, de administrar asuntos menores. En cambio, lo fundamental, lo más –en latín "magis"- es la tarea del "magíster", del maestro.

*Para los **clásicos**, era más **grande enseñar** que gobernar. Sabían, que **la educación es**, más que ningún otro oficio, el territorio donde soñamos y creamos el futuro. Una profesión apasionante que merece el más alto prestigio y la mayor gratitud. Salto que deberíamos tener en cuenta en nuestras mentes, para ayudar a nuestros pequeños que serán el futuro de mañana."*

Pilar Sánchez

¿Quién es tu abuela?

- Mi abuela, es esa señora que lleva en el bolso un pañuelo con mis mocos, un paquete de toallitas, un caramelo y un pañal de emergencia.
- Mi abuela, es ese cohete tan rápido que va por casa disparada y está en todas partes.
- Mi abuela, es esa maga que puede hacer desaparecer lágrimas con un beso.
- Mi abuela, es esa forzuda capaz de coger en un solo brazo mis 15 kilos, aunque después le duelan todos los huesos.
- Mi abuela, es esa Campeona de atletismo capaz de llegar en décimas de segundo de 0 a 100 para evitar que me caiga por las escaleras.
- Mi abuela, es esa heroína que vence siempre a mis pesadillas con una caricia.
- Mi abuela, es esa señora con el pelo de dos colores, que dice que en cuanto tenga otro rato, va a la peluquería.
- Mi abuela, es ese cuenta cuentos que lee e inventa las historias más divertidas sólo para mí.
- Mi abuela, es esa cocinera capaz de hacerme una cena riquísima con dos cosas que quedaban en la nevera.

- Mi abuela, es ese médico que sabe con sólo mirarme si tengo fiebre, cuánta, y lo que tiene que hacer.
- Mi abuela, es esa cantante que en las noches canta la canción más dulce mientras me acuna un ratito.
- Mi abuela es esa payasa que hace que me doble de risa con solo mover la cara.

¿La ves? Es aquélla, la más guapa, la que sonríe.... Tú!!!!!

IMPORTANTE

Con esta breve nota queremos sensibilizar a nuestros asociados y simpatizantes para que **hagan efectivo los pagos de todas las actividades** en que participen (talleres, comidas, viajes, excursiones, etc.) **en las fechas y plazos establecidos**. Con ello mejoraríamos notablemente el funcionamiento de nuestra administración.
Muchas gracias por vuestro esfuerzo para conseguirlo.

Coordinadora de Madrid