

Mayores
TELEFONICA
Noroeste

noroeste
osotros hablamos

AÑO 2 • N.º 2 • ABRIL 2021



Congreso
voluntariado 2021



Anécdotas
del cuadro interurbano



**iiiHasta siempre,
Pardo!!!**

| A CORUÑA | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|-------------------------------|
| Presidente de Honor: | Leonardo Rodríguez Losada | Vocales: | Ángel Chamarro Postigo |
| Coordinador: | José Antonio López López | | Joaquín Carro Carreras |
| Secretaria: | María Fernanda Rodríguez Vázquez | | Emilio Fernández Casado |
| Tesorero: | José Antonio López López | | Margarita Fernández Vidal |
| Voluntariado: | Ángel Sánchez Fernández | | Mario Pérez Iglesias |
| | | | Alicia Mejuto Vizcaino |
| | | | María Pilar Fernández Álvarez |
| Dirección: | C/ Santa Luisa de Marillac, s/n. 15002 A Coruña | | Teléfono: 981.14.00.55 |
| Correo electrónico: | acoruna-socios@mayorestelefonica.es | | |
| Web: | https://gmtacoruna.blogspot.com/ | | |

| LUGO | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| Presidente: | José Luis Rodríguez Álvarez | Vocales: | Dulce María Salvadores Cobas |
| Vicepresidente: | José Luis Méndez Ruiz | | Rosario Vázquez Fernández |
| Secretaria: | María del Carmen Andiñ Villanueva | | Jesús Álvarez Lozano |
| Tesorero: | Francisco Javier Martínez Fernández | | Ananías González Sánchez |
| Coordinador costa: | José Manuel Martínez Yáñez | | Pilar Neira Castedo |
| Coordinadora del interior: | Ramona Llano Rodríguez | | José Ramón Vázquez |
| Dirección: | C/ Ciudad de Vigo, s/n. 27002 Lugo | | Teléfono: 982.24.51.00 |
| Correo electrónico: | lugo@mayorestelefonica.es | | |
| Web: | Agmtlugo@gmail.com | | |

| OURENSE | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| Coordinadora: | Elisa Soria Montero | Vocales: | Jaime Torreiro Ramos |
| Secretaria: | Pilar Díaz Rois | | José María López del Río |
| Tesorera: | Margarita Diéguez Alonso | | |
| Dirección: | C/ Marcelo Macías, 1. 32005 Ourense | | Teléfono: 988.22.67.18 |
| Correo electrónico: | ourense@mayorestelefonica.es | | |

| PONTEVEDRA | | | |
|----------------------------|--|-----------------|-------------------------------|
| Coordinadora: | Guillermo Trigo Trigo | Vocales: | Bernabé de Santos Lobo |
| Secretario: | José Antonio Rodríguez Pérez | | Elvira Pita Seijido |
| Tesorero: | José Antonio Rodríguez Pérez | | Marcelino Ramos Sánchez |
| Voluntariado: | Dolores Lage Novo | | Juan Carlos Rodríguez Vázquez |
| Dirección: | C/ Gran Vía, 64, bajo. 36204 Vigo (Pontevedra) | | Teléfono: 986.42.52.34 |
| Correo electrónico: | pontevedra@mayorestelefonica.es | | 986.48.43.76 |

| ASTURIAS | | | |
|-----------------------------|--|-----------------|-------------------------------------|
| Coordinador: | Jesús Candamo Arrojo | Vocales: | María Teresa Menéndez Suarez |
| Vicecoordinador: | Salvador García Pérez | | María Luisa Díaz Muñiz |
| Secretario: | Antonio González Lorenzana | | María del Carmen Dora Cuesta Medina |
| Tesorero: | Antonio González Lorenzana | | |
| Dirección: | Avenida Pablo Iglesias, 94. 33204 Gijón (Asturias) | | Teléfono: 985.36.25.97 |
| Correo electrónico: | asturies@mayorestelefonica.es | | |
| Apartado de correos: | 336168 (33203 Gijón) | | |

ADMINISTRADOR

Guillermo Trigo Trigo – Vigo

CONSEJO EDITORIAL

Guillermo Trigo Trigo – Vigo

Jesús Candano Arrojo – Asturias

José Antonio López López – A Coruña

José Luis Rodríguez Álvarez – Lugo

José María López del Río – Ourense

María del Carmen Andión Villanueva – Lugo

María Fernanda Rodríguez Vázquez – A Coruña

IMPRESIÓN Y MAQUETACIÓN

Rivadeneira

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)

Dirección correo electrónico

revista-noroeste@mayorestelefonica.es

Distribución gratuita de 1.800 ejemplares.
Edición interna autonómica de la AGMT para Galicia y Asturias, no lucrativa y de periodicidad cuatrimestral.

IMPORTANTE

Se recuerda a todos los socios la importancia de notificar a la Asociación cualquier modificación en sus datos personales: teléfono, cuenta bancaria, domicilio, correo electrónico, etc.

Asimismo, aquellos que todavía no lo hayan hecho todavía, deberán enviar una fotografía de tipo carnet actualizada, para la inclusión en su ficha personal de la Base de Datos.

Gracias por la colaboración.

| | |
|---|----|
| Directorio | 2 |
| Sumario | 3 |
| Actualidad Noroeste | |
| Nuevos coordinadores regionales | 4 |
| Reunión coordinadora noroeste–Consejo Gestor | 4 |
| Aplazamiento | 5 |
| El gallego Manuel Alonso, nuevo Director del Territorio Norte de Telefónica España..... | 6 |
| Página del Coordinador Regional del Noroeste | 7 |
| Congreso del Voluntariado | 8 |
| Grupos provinciales | |
| A Coruña..... | 11 |
| Asturias..... | 14 |
| Lugo | 16 |
| Ourense | 19 |
| In memoriam . José Luis Rodríguez Pardo | 21 |
| Tertulia . El cuadro interurbano | 24 |
| Nuestra historia . | |
| Los xacobeos y Telefónica | 27 |
| El Museo Telefónico de A Coruña (I)..... | 30 |
| Salud | |
| Vacunas y antibióticos | 32 |
| Gimnasia en casa (II) | 34 |
| El abogado responde | 36 |
| Nuestras centrales . Oviedo/Porlier | 38 |
| Nuestras aficiones . Miguel Balbuena García | 39 |
| Divulgación | |
| El edadismo | 40 |
| La conservación de los alimentos..... | 42 |
| Nuestras recetas . Vieiras al horno | 44 |
| Historia . San Martín de Tours..... | 46 |
| Música . Las canciones y su historia – Asturias patria querida .. | 48 |
| Nuestros poemas . La Macorina | 50 |
| Semana Santa en Galicia | 51 |
| Contraportada . Un brindis por nuestra asociación..... | 52 |

Colabora con **noroeste**

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

NUEVOS COORDINADORES REGIONALES

EN reunión de la Coordinadora Regional del Noroeste celebrada de forma telemática a través de videoconferencia el pasado 14 de diciembre de 2020 se acordó la transición de los actuales cargos regionales quedando conformados como sigue:

Coordinador regional



José Antonio López López

Coordinadora Regional Voluntariado



María del Carmen Andión Villanueva

REUNIÓN COORDINADORA NOROESTE Y CONSEJO GESTOR



EL pasado 1 de marzo tuvo lugar la tercera reunión telemática en el 2021 de la Coordinadora del Noroeste, que, en esta ocasión, además de la representación de las 5 provincias, contó con la participación del Presidente del Consejo Gestor Santiago González Carrero.

En esta reunión conocimos de primera mano los temas más relevantes para este ejercicio en los

que se está volcando el Consejo Gestor: el Congreso de Voluntariado, la organización interna de la Asociación, las relaciones externas y el problema que tienen algunas coordinadoras provinciales con los locales, entre ellas las de Ourense y Asturias.

A lo largo de más de dos horas de reunión pudimos tratar los siguientes temas:

- Congreso del Voluntariado: evolución de los preparativos y la participación del Noroeste en el mismo.
- Revistas del Noroeste y Al Habla: es muy importante fomentar la participación en ambas publicaciones.
- Proyectos: comentamos los proyectos elaborados desde el Noroeste y el Presidente nos informó de los próximos pasos, plazos de revisión, valoración y cierre de todo el proceso.
- Programa de actividades 2021: comentamos que debemos ser imaginativos y ver la manera de mantener activa la Asociación programando algunas actividades de forma telemática, incluso buscando la forma de replicar actividades exitosas de otras coordinadoras provinciales.
- Locales: Santiago informó de las gestiones que se están realizando para conseguir dotar de un local a Ourense y Asturias.
- Intervención de los Coordinadores Provinciales para transmitir al Consejo sus necesidades y las dificultades con las que se encuentran en el día a día, así como informar de la escasa actividad que se está desarrollando en cada provincia por culpa de la pandemia.

Cierra la reunión el Presidente felicitando a todos por la labor que se está desarrollando en el Noroeste, animándonos a seguir trabajando por la Asociación y espera poder volver a estar con nosotros en alguna de las próximas reuniones que habitualmente celebra nuestra coordinadora.



APLAZAMOS LA XUNTANZA

EN el número 1 de la revista nos planteábamos la duda de si podríamos festejar la Xuntanza del Noroeste en el mes de abril. Posteriormente, ante la evolución que estaba siguiendo la pandemia, decidimos posponer al mes de junio la celebración de este evento.

Pero en la ceremonia de apertura del Año Santo saltó la sorpresa. El nuncio del Papa Francisco comunicó que el jubileo se prorrogaba de forma extraordinaria durante el año 2022 debido las especiales circunstancias sanitarias.

Con la prudencia que exige el actual escenario de pandemia y en aras a facilitar la presencia del mayor número posible de socios, compañeros y simpatizantes en la Gran Peregrinación a Santiago de Compostela, la Coordinadora del Noroeste ha decidido **posponer la celebración de la XXI XUNTANZA hasta el mes de abril del año 2022**, en que estimamos estar todos ya vacunados y haber superado el estado de alarma sanitaria.



EL GALLEGO MANUEL ALONSO, NUEVO DIRECTOR DEL TERRITORIO NORTE DE TELEFÓNICA ESPAÑA

La Compañía gana el concurso de telefonía fija e internet de la Xunta de Galicia



MANUEL Ángel Alonso (Vigo, 1972) ha sido nombrado nuevo director del Territorio Norte de Telefónica España, que incluye las comunidades autónomas de Galicia, Asturias, Cantabria, País Vasco, Navarra y La Rioja.

Alonso, que reportará al nuevo Consejero Delegado de Telefónica España y Movistar Plus, Sergio Oslé, ocupaba hasta ahora el cargo de Director de Administraciones Públicas (AAPP) y Grandes Empresas del Territorio Norte. Dentro de la compañía ocupó también, entre 2002 y 2010, la dirección territorial de Telefónica en Galicia y Asturias.

Ingeniero de Telecomunicación por la Universidad de Vigo, Manuel Ángel Alonso ha realizado también un Programa de Desarrollo Directivo (PDD) en el IESE (Instituto de Estudios Superiores de la Empresa), y antes de integrar en Telefónica asumió distintas responsabilidades en empresas del sector TIC.

La noticia del nombramiento de Manuel Alonso como máximo responsable de la compañía en el Territorio Norte ha coincidido en el tiempo con la adjudicación a Telefónica de todas las comunicaciones fijas e Internet de la Xunta de Galicia, un contrato valorado en 33 millones de euros. Telefónica ha hecho una oferta tecnológica sin precedentes, en la que, entre otras cosas, conectará a la práctica totalidad de los 2.542 centros dependientes de la Xunta de Galicia –entre ellos, los escolares– con 1Gbps de velocidad, ampliando exponencialmente sus capacidades actuales. Telefónica renovará también todas las centrales de telefonía de la red corporativa de la Xunta, que pasará a contar con el 100% de sus líneas con tecnología IP.

Telefónica recupera así, tras dieciséis años, este contrato con la administración gallega.

QUISIERA comenzar mi andadura como Coordinador Regional con un emotivo recuerdo de todos los compañeros, amigos y familiares que, desde marzo del pasado año en que se decretó el estado de alarma, nos han dejado.

También quiero trasladar mi agradecimiento a los compañeros de las cinco provincias que componen el Noroeste por la confianza que han depositada en mí para continuar con la labor encomendada al Coordinador Regional.



Este último año que nos ha tocado vivir no ha sido nada fácil para la mayoría de la población, pero, sobre todo para las personas mayores, ha sido un año especialmente duro.

Dice el refranero que "año de nieves, año de bienes" y el 2021 comenzó con una buena nevada. Esperemos que los bienes vayan apareciendo, que uno de ellos sea la gama de vacunas contra el covid-19 y así de una vez podamos dejar atrás esta pandemia.

En el Noroeste somos optimistas, por ello desde enero todas las Coordinadoras Provinciales nos hemos puesto a trabajar y hemos preparado el mejor programa de actividades posible, eso sí, deslizadas hacia el segundo semestre del año.

Teníamos previsto preparar en el mes de junio una gran peregrinación del Grupo de Mayores Telefónica a Santiago de Compostela, pero, aprovechando que los beneficios religiosos del jubileo se prorrogan durante el año 2022 debido a las circunstancias especiales de la pandemia del covid-19, hemos decidido posponer este evento hasta el mes de abril del próximo año, en aras a facilitar la presencia de un gran número de compañeros de toda la geografía nacional y poder contar con una gran participación de nuestros asociados.

Finalizo pidiéndoos un favor: cuidaros mucho que pronto volveremos a estar todos juntos.

José Antonio López López. Coordinador Regional Noroeste

SMISHING Bancario por SMS

El "smishing" (combinación de las palabras SMS y phishing) es el intento de fraude para obtener información personal, financiera o de seguridad a través de un mensaje de texto.

¿Cómo lo hacen?

El mensaje de texto normalmente te pedirá que hagas clic en un enlace o que llames a un teléfono para **"verificar"**, **"actualizar"** o **"reactivar"** tu cuenta.

Pero... el enlace te lleva a una página web falsa, y el número de teléfono es el de un estafador que suplanta a una empresa.

¿Qué puedes hacer?

- **No hagas clic en enlaces, adjuntos o imágenes** que recibas en mensajes de texto no solicitados sin antes verificar el remitente.
- **No te apresures.** Tómate tu tiempo y haz las comprobaciones necesarias antes de responder.
- **Nunca respondas a un mensaje de texto** que te solicite tu PIN o la contraseña de tu banco, o cualquier otra credencial de seguridad.
- Si crees haber respondido a un "smishing" y proporcionado tus datos bancarios, **contacta con tu banco de inmediato.**

6.º CONGRESO DE VOLUNTARIADO DE MAYORES TELEFÓNICA

(25 y 26 de marzo de 2021)

ORGULLOSOS de haber llevado a buen puerto la realización de nuestro Congreso de Voluntariado de Mayores Telefónica a lo largo de las jornadas de los días 25 y 26 de este mes de marzo. Con la intervención de todos los participantes directos e indirectos, voluntarios, socios y simpatizantes, que pusieron su esfuerzo, trabajo y dedicación, al servicio de un objetivo común como es hacer que nuestra actividad dentro de nuestra asociación Mayores Telefónica se signifique por su actuación social. Muchas felicidades a todos ellos.

Resumir lo más destacado es difícil, por tantas participaciones muy interesantes y densas que nos han permitido aprender de muchos temas.

- Entendemos alcanzados los objetivos, expectativas, y esperanzas que nos marcamos allá por la celebración del 25 aniversario de nuestra Asociación Grupo de Mayores de Telefónica.



- Especialmente agradecer el respaldo institucional del máximo nivel con la presencia y participación del Presidente de Telefónica D. José María Álvarez-Pañete que nos señaló en su intervención

ideas y valores que debemos tener en consideración en la actuación del voluntariado, poniendo en primer lugar a las personas: "no transmitir gigas y si vida", nos dijo, "conectar la vida de las personas", o reconocer el ejemplo que suponemos con nuestros más de 500 Voluntarios para los cerca de 20.000 socios, haciendo llamadas, acompañamientos, y fomentar el uso de las nuevas tecnologías.

- Igualmente la Directora Global de Personas Dña. Marta Machicot, nos señaló la importancia de un mundo más humano, máximo en tiempos de pandemia con el covid-19, para los que no estábamos preparados. Importante las conexiones de redes que conectan las personas, la sanidad y los negocios. Debemos cuidar nuestras familias en seguridad y ayudar a la gente que está pasando problemas económicos.
- Destacar la intervención de D. Luciano Poyato Roca, Presidente de la Plataforma del Voluntariado de España y de la Plataforma del Tercer Sector. (El Voluntariado es Democracia).
- Señalar la participación de nuestros compañeros de viaje que representa el Voluntariado de Fundación Telefónica, con los que nos esmeramos en implementar proyectos conjuntos de todo tipo y teniendo a las personas como destinatarios.

Hablamos de nuestras experiencias

- **NUESTRAS EXPERIENCIAS** de todos los rincones de nuestra Asociación. Buen comienzo de Congreso, para mostrar las realidades y potencialidades de nuestra acción de voluntariado, con la participación de 21 de nuestros voluntarios.



Hablamos de nuestras ponencias internas

Valorar y reconocer especialmente las intervenciones de nuestros compañeros Voluntarios en las ponencias presentadas:

- **LIBRO BANCO DE NUESTRO VOLUNTARIADO**, trabajo minucioso de recopilación de información de la situación del Voluntariado en cada Coordinadora Provincial para poder aglutinar la situación del Voluntariado a nivel nacional, manifestando su potencial, mejora y recomendaciones.
- **MANUAL DEL VOLUNTARIO**, que actualiza anteriores ediciones y expresa: Modelo de Voluntariado en Mayores Telefónica. Reflexiones sobre el compromiso y participación del voluntario. Conocer el marco legal de la acción. Y facilitar la incorporación a la acción de voluntariado.
- **RELACIONES EXTERNAS**, mayor ampliación en cuanto a la intervención de nuestro voluntariado en participación de acciones con otras entidades dedicadas a la acción social, especialmente la dedicada al mundo del mayor y la discapacidad.
- **ORGANIZACIÓN**, pocas veces se había tratado nuestra organización interna con un planteamiento abierto y participativo, como el que tuvo lugar el presentado en nuestro Congreso, lo que nos dará como consecuencia la mayor eficacia y facilidad en nuestras relaciones internas.

- **FORMACIÓN**, eje sobre el que gira la actuación del voluntariado, que expuso en este encuentro los niveles y característica de la preparación del voluntario para su acción sea efectiva y valorado por la persona receptora de su acción y su aceptación y valoración por la sociedad en general.
- **Programa de Gestión EUREKA**, otro pilar en el funcionamiento de la asociación presentando mejoras en los módulos que lo conforman y que se actualizan para mejora, de acuerdo con las necesidades de la organización en general y del voluntariado en particular. Actualmente ya tiene recogidos los 210 proyectos presentados para el año 2021 por las organizaciones provinciales y que ya están en fase de valoración por los responsables de las coordinadores regionales, para asignación de recursos.

De todas ellas se han derivado actuaciones o programas de intervención a corto, medio y largo plazo que se han seguido con gran interés, vía telemática, por los participantes en el Congreso, que suponen un compromiso asumido por toda la organización, y entre los que cabe destacar:

- Potenciar la formación de los Voluntarios
- Extender nuestro voluntariado a la sociedad a través de Entidades y O.N.G.
- Potenciar las relaciones externas con entidades de carácter social.
- Ampliar la capacidad del Programa de Gestión Eureka, adaptándolo a los requerimientos de la organización
- Auxiliar los puntos débiles de la organización provincial.

Otra referencia expresada en distintas intervenciones fue la situación de pandemia que sufrimos y como ha afectado a nuestras vida personal y social, en la confianza de que pronto podamos volver a una vida normal y entre tanto nuestros Voluntarios estarán atentos en su organización en

proyectos locales o conjuntamente con Fundación Telefónica u otras organizaciones.

En definitiva, podemos sentirnos muy satisfechos con el trabajo bien hecho y que el LEMA de este Congreso: **JUNTOS, CONECTADOS @VANZAMOS** (continuación del fijado en nuestra celebración del 20 aniversario UN PASADO COMÚN UN FUTURO "JUNTOS") sea realmente la concreción de estar JUNTOS y una proyección hacia el futuro común

sea el identificador de todas nuestras acciones derivadas de este 6.º Congreso de Voluntariado de la Asociación Mayores Telefónica.

EN LOS MOMENTOS DE CRISIS, SOLO LA IMAGINACIÓN ES MÁS IMPORTANTE QUE EL CONOCIMIENTO (Albert Einstein).

GRACIAS

José Luis Rodríguez Álvarez - Lugo

Participación de AGMT Noroeste en el 6.º Congreso del Voluntariado



LOS componentes del grupo de mayores del noroeste han tenido un importante protagonismo en este congreso, especialmente nuestros compañeros de Lugo y de A Coruña. El lucense José Luis Rodríguez Álvarez, en su calidad de vicepresidente nacional de la AGMT y Coordinador General del Voluntariado, ha tenido bajo su responsabilidad gran parte de la coordinación de ponencias, participantes y desarrollo del programa, labor de la que se siente orgulloso como lo atestigua en su artículo de conclusiones al que acompaña este comentario.

Pero no ha sido el único, el coordinador regional del noroeste, José Antonio López López, ha tenido una participación activa en dos de las ponencias internas más importantes como son las del "Libro Blanco" y la del "Manual del Voluntariado".

Por su parte otras dos lucenses, Carmen Andión y Dulce Salvadores presentaron sendos programas de colaboración de nuestro grupo con asociaciones autonómicas de carácter asistencial. Carmen, flamante responsable del voluntariado del noroeste, explicó a los asistentes la colaboración con Down Galicia, federación que se ocupa en la comunidad gallega de la asistencia y asesoramiento a las familias que cuentan entre sus miembros a alguna persona afectada por este síndrome. Dulce dio a conocer la relación del grupo con COGAMI, entidad cuya misión es conseguir la plena inclusión de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la sociedad.

Por último, la coruñesa María Fernanda Rodríguez Vázquez fue la encargada de presentar la cooperación con la Asociación West Galicia, sociedad que se ocupa de los niños, generalmente menores de un año, que padecen el síndrome de west, una especie de ataques epilépticos.

Destacada aportación, por tanto, de los representantes del noroeste a un congreso que ha marcado un hito en nuestra organización por la relevancia tanto de los ponentes como de los trabajos presentados.



CUANDO la pandemia por covid-19 que está asolando el mundo entero no nos permite desarrollar el calendario de actividades que estaba programado para 2020, surge con más fuerza la labor de voluntariado de la Asociación.

Nuestros amigos de Down Coruña nos invitaron a participar y colaborar con ellos el pasado 22 de diciembre de 2020 en una **cena de navidad solidaria y telemática**.

Fue una actividad en la que participaron 19 chicos, 2 monitores de Down y 9 voluntarios de Mayores Telefónica A Coruña.

Los chicos de Down habían preparado para esta fiesta de navidad un regalo del "amigo invisible" que abrirían a los postres de la comida. La participación de los voluntarios de Mayores Telefónica consistía en ir a media tarde a buscar a la sede de Down Coruña estos regalos, posteriormente acercarse al restaurante previamente concertado, a recoger la cena "para casa", tanto de los chicos como de los propios voluntarios, y luego llevar al domicilio particular de cada uno de ellos tanto la cena como su regalo.

Como contrapartida, los muchachos, habían preparado unos paquetes para entregar a nuestros voluntarios: con ropa, cuyo destino fue la Funda-

ción Padre Rubinos de nuestra ciudad, y con alimentos para donar al Banco de Alimentos.

Con la puntualidad que caracteriza a los gallegos, a las ocho de la tarde, todos y cada uno de los participantes, chicos, monitores y voluntarios, vestidos con atuendo de fiesta, mesa de comedor engalanada, tenían todo preparado, cada uno en su domicilio, para conectarse y disfrutar de una magnífica cena telemática.

En un ambiente muy distendido, conversación amena, alguna broma, algún chascarrillo, todos los participantes fueron dando cuenta de las viandas preparadas para la ocasión. Al llegar al postre, se procedió a ir abriendo uno a uno los regalos del amigo invisible



continúa

que los voluntarios les habían llevado a sus casas, resultando un momento de especial alborozo y alegría para todos los chicos.

Como en toda gran fiesta, después de la comida viene la música y el baile. Ya con todos los regalos abiertos, se conectó a la gala la artista Carolina Rubirosa que deleitó a los participantes con un repertorio de canciones que le habían pedido los propios chicos.

Al día siguiente, todos los voluntarios llevaron las cajas que les habían entregado los chicos, tanto con ropa como con alimentos, al local de nuestra Asociación, para que una vez reunido todo, entregarlo a la Fundación Padre Rubinos y la Organización Banco de Alimentos.



Entrega de ropa en Padre Rubinos.

Como se mencionó anteriormente, 2020 no se recordará por ninguno de los proyectos que se habían previsto, ni por la realización de aquellas actividades encaminadas al mantenimiento de una vida sana y saludable de nuestra masa social. Pero seguramente si estará en nuestro recuerdo el afloramiento de los sentimientos de solidaridad, compañerismo, amistad o confraternidad. Todos hemos tenido a lo largo del pasado año momentos bajos y es ahí cuando escuchar una voz amiga a través de la

línea telefónica, o recibir un mensaje de ánimo a través de un chat, o ver la cara de un familiar, un amigo o un compañero mediante una videoconferencia, nos reconforta y ayuda a levantar el ánimo.



Donación al Banco de Alimentos.

En este punto, debemos destacar la labor realizada por los voluntarios de nuestra Asociación en A Coruña. Sirva para ello mencionar que en 2020 se han realizado **más de cuatro mil contactos telefónicos con los socios**, dedicándole solo a esta tarea **583 horas de su tiempo**. Además, los miembros de la Junta Directiva, entre reuniones, la mayor parte de ellas relacionadas con el voluntariado, gestiones administrativas y organización de actividades han dedicado más de **2.600 horas** el pasado año.

Año nuevo, ilusiones renacidas

El año 2021 empieza su andadura con incertidumbre y esperanza. La pandemia golpea con dureza los primeros meses, pero la vacuna nos trae optimismo y alienta nuestro ánimo.

El mes de febrero en nuestro Grupo es muy importante, ya que tradicionalmente incluye dos grandes eventos de la Asociación: la Asamblea de Socios y

la Fiesta de Carnaval. Ambos han tenido que cancelarse, ya que la situación epidemiológica no permitiría su celebración.

Según los Estatutos vigentes, la celebración de la Asamblea de Socios debería celebrarse dentro de los tres primeros meses del año. Nuestra masa social es un grupo de riesgo y por ello, dada la imposibilidad de poder realizarla de forma presencial sin comprometer la salud de los asistentes, se barajó la posibilidad de tener una Asamblea telemática, que también fue descartada por la dificultad que tendrían muchos socios para poder conectarse y así no perjudicar su derecho de asistencia.

Por este motivo, y salvo que las condiciones sanitarias mejoren de forma evidente, la Junta Directiva ha optado por posponer la celebración de la Asamblea de Socios hasta el segundo semestre del año.

Como adelanto, en el cuadro adjunto se presenta un resumen del resultado económico del ejercicio 2020, que arrojó un superávit de 5.939,77 €.

| | |
|-----------------------------------|------------------|
| INGRESOS 2020 | 33.049,22 |
| Cuotas de Socios | 18.227,00 |
| Subvenciones | 3.748,87 |
| Recaudación Proy. y Actividades | 8.107,35 |
| Otros conceptos* | 2.966,00 |
| GASTOS 2020 | 27.109,45 |
| Viajes y Excursiones | 0,00 |
| Comidas Hermandad y Homenajes | 13.746,65 |
| Congresos y Convenciones | 1.132,21 |
| Otras Actividades Socioculturales | 1.302,63 |
| Voluntariado | 2.197,74 |
| Otros gastos* | 8.730,22 |
| Resultado del ejercicio... | +5.939,77 |

Otro dato a destacar, y que demuestra la fortaleza de nuestro Grupo, es que, en un año con escasa actividad, la masa social apenas ha disminuido, pasando de los 830 socios que teníamos a finales del año 2019 a un total de 814 al acabar 2020.

El azar nos ha dado una pequeña alegría con la lotería de AGMT, lo que provocó muchas visitas de los socios a la sede de la Asociación. Así, pudimos comprobar de primera mano que la pandemia empieza a traer un cierto cansancio en las personas, pero toda ellas están muy ilusionadas con un pronto reencuentro con los amigos y compañeros, y un regreso a la nueva normalidad.

Por ello, nada más acabarse el periodo navideño, hemos empezado a preparar un pequeño borrador de lo que nos gustaría fuese nuestro programa de actividades para este año, que estará desplazado hacia el segundo semestre, y que en líneas generales sería el siguiente:

- 2.º trimestre: alguna visita en grupos reducidos a museos, empresas, exposiciones, ...
- Julio: fiesta del "reencuentro" y posible Asamblea de Socios.
- Septiembre-October: algunas excursiones, senderismos o mix de 1 día.
- Octubre: viaje de 5-6 días para asistir al Encuentro Nacional del Sur en Huelva.
- Noviembre: viaje de 6 día para asistir al Encuentro Lúdico Nacional que anualmente se celebra en Benidorm.
- Diciembre: Gala de Navidad

A este boceto de actividades, hay que añadir el homenaje que anualmente se realiza a los Mayores, así como las acciones de voluntariado social externo, que este año prevemos continuar junto a la Asociación de Parkinson y con Down Coruña.

Finalmente, recordar que todo el programa mencionado estará supeditado a que las condiciones sanitarias permitan su realización, que una gran parte de la población esté vacunada y con ello estemos en buenos niveles de inmunización y que por lo tanto podamos minimizar los riesgos para la salud de la masa social.

ACTIVIDADES Y EVENTOS PREVISTOS PARA 2021 EN ASTURIAS

PARA este año 2021 nuestras actividades están todas previstas a partir de julio y, aunque no sabemos si se podrán realizar, en principio las programamos con la ilusión de siempre y esperando poder realizarlas todas.



Asistentes a la Xuntanza de Lugo 2017.

1. XUNTANZA EN SANTIAGO

Por las razones de todos conocidas la xuntanza prevista en Santiago para el 2021 ha quedado aplazada para el 2022 que la Santa Sede también considerará excepcionalmente año santo. Confiamos en que iremos a ganar el jubileo en Santiago de Compostela, pero antes haremos alguna visita a la Costa de la Muerte para lo cual estaremos cinco días por Galicia.



Asistentes a la Xuntanza de Ourense 2018.

2. ASAMBLEA GENERAL Y ALTAS DE NUEVOS SOCIOS

Como todos los años haremos la Asamblea de Socios, aunque este año la trasladamos al mes de octubre y, como en las últimas, la haremos en la Sidrería Las Canteras de Oviedo, esta será sobre las doce de la mañana seguida de una espi-cha para todos, socios y acompañantes, para terminar con un poco de música que animará el ambiente como siempre.

Santuario de Santo Toribio de Liébana, Cantabria – 2017



3. VISITA A UN MUSEO Y REUNION DE FINAL DEL VERANO

Tenemos previsto hacer una visita a algún lugar de nuestra Asturias y después comer y terminar como siempre con sorteos y algo de música. La única variación es que normalmente lo hacíamos como comienzo del verano y este año lo haremos finalizado el mismo.



Visita al jardín botánico en junio de 2017.

4. HOMENAJE A NUESTROS MAYORES

En diciembre haremos el homenaje a nuestros socios mayores en espera de poder contar como siempre con un gran número de asistentes. Si por algún motivo en el 2021 no se pudiera celebrar, lo haríamos en el 2022.

Lo importante es que lo pasado no nos afecte y mantengamos la ilusión que siempre debemos tener y pensar que todo pasa.

Jesús Cándano Arrojo
Coordinador provincial



Visita a Potes, Cantabria – octubre de 2017.

VOLUNTARIADO LUGO

DOWN LUGO

Dentro del Proyecto "Normas Covid y compartir experiencias" seguimos con los "talleres debate" que estamos realizando con DOWN Lugo, en el que participamos 6 voluntarios, 2 monitores y 20 chicos y chicas de Down repartidos en grupos, en este trimestre hemos hecho videollamadas en las que hablamos entre otras cosas de la Navidad y los regalos, también debatimos sobre la mentira y de la libertad.



Estos encuentros les ayudan a establecer vínculos, relacionarse y les proporciona bienestar psicológico y emocional, les alegra vernos y les gusta el encuentro por ser diferente a lo que suelen hacer habitualmente.

Para nosotros supone estar activos, perder el miedo a las redes sociales, valoramos todo lo que tenemos, ser más humildes, más pacientes y nos paramos a escu-

char y disfrutar viéndolos contentos y resulta interesante por todas las cosas que descubrimos.



COGAMI (MONTERROSO)

Con el grupo de Cogami participamos en el Proyecto "Colaboración Astelu-Taller da Ulloa 2020", donde reciclan papel con diferentes técnicas y elaboran productos en papel de forma artesanal.

Con el covid tuvieron que modificar la forma de trabajar, de hacerlo en cadena pasaron a realizarlo de forma individual, no pueden compartir herramientas y eso creó necesidades. Para poder retomar la actividad nos presentaron un proyecto para poder comprar herramientas. Colaboramos haciendo etiquetas también con vídeo llamadas en Navidad y otras más para preparar el trabajo.

AS CAMPÁS DO CAMIÑO DE SANTIAGO

O noso compañeiro de Lugo (Sistallo / Cospeito) Xesús Álvarez fixo un excelente e exhaustivo traballo inventariando as campás existentes nos tramos galegos dos camiños de Santiago francés e primitivo que se pode consultar libremente na páxina web badaladas.gal, subvencionado por o programa "O teu Xacobeo" da Consellería de Cultura e Turismo da Xunta de Galicia.

Inventáronse 187 campás pertencentes a 80 igrexas, capelas, catedrais e algunha casa do concello. Recóllense todo tipo de datos dispoñibles sobre elas, medidas, inscricións, etc. e, ademais de ver imaxes dos edificios onde están instalados e das propias campás, podes escoitar o son de cada unha delas.

Non o perdas.

Badaladas^{gal}



Lugo, mi ciudad



¡Cuántas veces observo a turistas que miran fijamente algún monumento de Lugo sin saber de qué se trata! Me acerco entonces suavemente y me animo a informarles. Ya les prevengo de inicio que no lo hago por dinero, sino por amor al arte, y nunca mejor dicho.

Les contaré. No hace mucho encontré a una familia andaluza que estaba atónita mirando hacia la muralla. Era cerca de la Puerta Falsa, por donde yo cruzo diariamente.

Viendo que el monumento les sobrepasaba, me acerqué y los invité a viajar en el tiempo. Aquel día mi humilde información se extendió por todo el recorrido monumental de Lugo. Puse todo mi tiempo de jubilada al servicio del disfrute de aquellas personas. Nunca mejor empleado.

Como una pausada cicerone comencé lo que yo no sabía sería un extenso relato y un placentero y dilatado paseo.

Mi ciudad es de origen romano, –les dije–. Fue fundada en el año 15–13 a. c. por Paulo Fabio Máximo, legado de Augusto. Construida en las proximidades de un castro, en la época romana recibe el nombre de Lucus Augusti.

Cruzando la Puerta Falsa les cuento que entre los años 260 y 325, en los inicios del bajo imperio romano, la ciudad se rodea de este impresionante cinturón que tiene 2.266 m. de circunferencia y es en la actualidad la única fortificación romana en el mundo que conserva íntegro todo su perímetro, rodeando el centro de la ciudad. No es esta la única puerta, –les digo–. Hay nueve más y se puede caminar por el adarve que, en algunos tramos, alcanza siete metros de ancho. En su trazado original estaba coronada por torres de dos pisos con ventanales, como aún atestigua la torre llamada A MOSQUEIRA, que luego observaremos. En el 2000, fue declarada por la Unesco Patrimonio de la Humanidad.



Los turistas, ilusionados, comienzan a interesarse y me hacen toda clase de comentarios.

La calle de San Marcos desemboca en la plaza de Santo Domingo y allí les sorprende una columna de 15 metros, de estilo clásico, coronada por un águila imperial romana. ¿Y esto?, –me preguntan–. Esta piedra da fe de que Lugo es ciudad bimilenaria y romana. Luego extendiendo mi brazo y les indico: Y aquel convento es de las Madres Agustinas Recoletas, del s. XIII.

El breve tránsito de la plaza nos conduce a la "Rúa da Raíña", calle principal lucense, al fondo de la cual se divisa el Ayuntamiento, un edificio de principios del s. XVIII, destacado ejemplo del barroco gallego. Recorrida la calle accedemos a la "Praza Maior", principal lugar de encuentro de los lugueses. Luís Pimentel, médico y poeta local, la llamó "sala de visitas da miña vila". Les comento la agradable visita que se puede hacer al Museo Provincial, declarado Bien de Interés Cultural en 1962 y en el que podemos ver

arte sacro, pictórico, cerámica de Sargadelos y el famoso Torque de Burela, collar de oro de 1812 gramos, del s. III o II a.c., muestra excepcional de la orfebrería castrexa, además de una amplia muestra de estelas y aras romanas expuestas alrededor de su claustro.

Metidos en explicaciones y sin casi darnos cuenta nos encontramos al fondo de la "Praza Maior" donde está situado un edificio al que los lucenses estamos muy unidos: "El Círculo de Las Artes". Edificio modernista inaugurado en 1898, sociedad recreativa y cultural. Sus instalaciones llaman la atención por su elegancia y buen gusto. La deferencia de la dirección nos permite entrar y comprobar todas sus estancias, destacando el salón regio, el salón de columnas y la biblioteca.

Donde muere la plaza, nace la catedral. Santa María de Lugo, Patrimonio Mundial de la Humanidad desde el 2015, comenzada a construirse en el s. XII. Allí se hallan representados todos los estilos, desde el románico al neoclásico. Toda ella es tan monumental como monumental sería el comentario. Les hablo del altar mayor, donde se encuentra expuesto, día y noche desde tiempo inmemorial, el Santísimo Sacramento, conociéndose Lugo por este privilegio como la Ciudad del Sacramento. Entre las capillas destaca la de la Virgen de los Ojos Grandes, barroca, atribuida a Fernando Casas Novoa.

La imagen que en ella se venera es de piedra policromada. Algunos entendidos la sitúan cronológicamente en el s. XII, aunque otros postergan su factura al XV. Es la patrona de la ciudad. Alfonso X El Sabio le dedicó su cantiga LXXVII, que describe la curación de una mujer paralítica que pide a la Virgen su sanación. Esta hermosa imagen, también conocida como la Virgen de la Leche, representa a María amamantando a su hijo. La reina Doña Urraca visitó la catedral y ante la Virgen consagró como oblato a su hijo, futuro Alfonso VII. También la tradición cuenta que S. Pedro de Mezonzo, inspirado ante esta imagen, compuso la Salve Regina.

Tuvo que ser una imagen anterior, pues esta, como más temprano, podría ser del s. XII y el citado santo es del X.

Otra capilla, la de S. Froilán, guarda la imagen de este santo lucense nacido cerca de la catedral en el 832, hijo de padres nobles y que recibió una formación cristiana y humana bajo la tutela de algún maestro catedralicio. Con

18 años abandona la vida de bienestar y se hace ermitaño viviendo en los montes entre Galicia y León. Conoce a Atilano, ermitaño como él. Pasados los años la fama de santo y sabio crecía llegando a oídos de Alfonso III El Grande quien le ordena ir a la corte de Oviedo. El pueblo, el clero y el rey desean que Froilán sea obispo de León. Y así fue. En el año 1605 fue declarado patrono de la diócesis de Lugo y en 1780 se edificó la actual capilla.

Finalmente, en 1796 Manuel Luaces dio fin al retablo de piedra que hoy podemos contemplar. Al lado derecho del altar existe un sarcófago medieval que contiene, según la tradición, los restos mortales de Santa Froila, madre de San Froilán, pero hay quien afirma que estos restos son los del obispo Odoario, restaurador diocesano. Ya llovió desde entonces y en esta tierra más, – les digo a mis acompañantes–. La imagen del santo también se puede ver en la cristalera del altar mayor, en la capilla de la Virgen del Pilar, en talla del coro realizados ambos por Francisco de Moure. Los ecos de la santidad de Froilán resuenan en todo Lugo cuando golpea el badajo el bronce de la campana conocida como la "froilana". Su festividad se celebra el 5 de octubre y Lugo lo hace a lo grande, siendo conocidas en toda España sus celebradas fiestas.

Terminada la visita monumental salimos de nuevo a la plaza de Santa María y en camino a los visitantes a la zona de los vinos para que disfruten de los monumentos gastronómicos de los que presumimos –"...y para comer, Lugo"–. Pulpo, gratuitas y abundantes tapas y otros yantares bien regados por los vinos de la tierra.

Se acaba la gira y siento orgullo porque al despedirme de estos visitantes me agradecen la ayuda con un sonoro ¡olé!. El olé hizo que mis sentimientos se moviesen y casi les devuelvo el mismo significado, pero en gallego, un fuerte "aturuxo". Cosas de la tierra que a veces llegan al alma. Los invito a volver y con ellos a todos sus amigos diciéndoles, que aquí los espero.



Encarna Saavedra Expósito – Lugo

SEGUIMOS BAJO MÍNIMOS

EN el número anterior nos lamentábamos de que "el bichito nos frenó", nos había dado tiempo a realizar todas las actividades programadas para el primer trimestre, pero ninguna más, el virus no lo permitió. Pues bien, transcurrido todo un año seguimos más o menos en las mismas, eso sí, con la esperanza de que las vacunas hagan bien su trabajo y podamos regresar a nuestra vida anterior, a la bendita rutina que no le dábamos importancia y que ahora nos parece un auténtico lujo.

Pero nuestra directiva provincial, con Elisa a la cabeza, pensó que no se deberían perder ciertas costumbres pasara lo que pasara así que mantuvo algunas tradiciones como jugar a la lotería de Navidad, por cierto, que tocó la pedrea en el número que nos envió la directiva nacional.

También hicimos entrega de nuestros modestos pero afectuosos donativos a la Asociación Diabética Auria y a la Delegación en Ourense de la Asociación Española contra el Cáncer.



Tocó un pellizco de la lotería.



Mary León.



Entrega de donativos a Asociación Diabética Auria (arriba) y Asociación Española Contra el Cáncer (abajo).

continúa

continuación

Lo que tampoco podía faltar fue la edición 2020 del homenaje a nuestros mayores. Aunque no se pudo realizar como siempre en un acto multitudinario, no dejamos de hacer llegar los correspondientes obsequios a los compañeros que cumplieron una cifra redonda de años, múltiplo de cinco. En esta ocasión les tocó el turno a Mary León Caldas, Antonio Pérez Martínez y José Ramiro Suarez Duro.

Como veis, seguimos estando aquí, actuando bajo mínimos, pero con la esperanza de que el 2021 sea el último año de transición hacia esa normalidad que tanto añoramos y que nos permitirá volver a ilusionarnos con viajes, comidas, fiestas de confraternidad y demás celebraciones.



Martínez (arriba) y Duro (abajo).

NUESTRAS SAGAS

En todas las provincias tenemos más de un ejemplo de sagas familiares de telefónicos, padres, madres, hermanos, esposos o hijos que decidieron vincular su vida laboral a la empresa. Ourense no podía ser una excepción y también tenemos unas cuantas, Los Masid, Los Fernández, los Castro, los Vélez, los Muñoz Pemán Carballo, los León, además de infinidad de matrimonios surgidos entre la frenética actividad que se desarrollaba en las instalaciones corporativas.

Una de estas sagas la formaron los Fernández, con el patriarca Manuel a la cabeza que ingresó en la Compañía en febrero de 1945 como da fe el carné que aún conserva su hijo menor. De los tres hijos que tuvo, dos siguieron sus pasos en la empresa, el mayor José Antonio y el menor Moncho. Tan solo el segundo, Luis, elegiría otros derroteros laborales. En las fotos podemos ver a Manuel en plena faena en lo alto de un poste y a la saga completa, Manuel, José Antonio y Moncho posando a principios de los años sesenta delante del Fiat Balilla familiar.



“EN RESUMEN”...

¡HASTA SIEMPRE PARDO!

AMIGO Luis, permíteme que utilice una de tus expresiones más conocidas para encabezar estas palabras.

Entro en la oficina y vuelvo la mirada hacia ese rincón que has dejado vacío y no soy capaz de entender lo que ha pasado. Siempre estabas pendiente y preocupado de todos: Lali, tus hijos, tus nietos, tu familia, los socios, los compañeros y los amigos. Llevabas la Asociación en el corazón.

Nos has dejado un gran legado que jamás deberemos olvidar. Supiste apreciar y disfrutar cada momento de la vida. Eras un optimista patológico y siempre estabas irradiando buenas vibraciones a todos los que te rodeábamos.

Tu infinita bondad hacía que esos momentos más difíciles y complicados que tenemos las personas, a tu lado, fuesen algo pasajero, pues tú, siempre tenías una palabra amable y un gesto cariñoso que era capaz de reconfortarnos y hacernos sentir bien.

Son muchas las horas de conversación que hemos mantenido y muchas las historias y las anécdotas que nos has contado, tanto de tu vida personal, de tu etapa laboral en Barcelona y en Coruña, como de tu largo periplo en Telefónica y en nuestra Asociación. Y en todo ese tiempo jamás te vi enfadado, sino todo lo contrario, siempre alegre, transmitiendo paz y serenidad donde el ambiente podía caldearse. Tenías el don de atraer a la gente, de unirla, y de mostrar

que aún en las circunstancias más adversas siempre hay una salida para disfrutar de la vida y alcanzar la felicidad.

Personalmente quiero darte las gracias por los muchos consejos que me has dado, por tu paciencia, por tu apoyo, por tu aliento y por la sincera amistad que me brindaste todos estos años.

Nunca pensé despedirme de ti de esta forma. Cuesta aceptar que ya no estés aquí con nosotros, pero tu recuerdo siempre estará presente en nuestra memoria.

Te echaremos mucho de menos. No te imaginas cuanta falta nos haces, no hay nadie que te pueda reemplazar.

José Antonio López López



In memoriam - JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ PARDO

El fallecimiento de José Luis Rodríguez Pardo supuso un aluvión de pésames tanto para su familia como para nuestro Grupo de Mayores, ya que además de tener infinidad de amigos, era el mejor "relaciones públicas" que puede tener la vida. Sirvan estos ejemplos y algunas fotos como recuerdo y agradecimiento por lo mucho que nos has aportado.

Amigos,

Acabamos de conocer la triste noticia del fallecimiento de nuestro buen amigo y excelente colaborador José Luis Pardo.

Lo primero, acompañaros en el sentimiento a toda la familia de Coruña, a su esposa Lali, a sus hijos y demás familia y a todos vosotros por tan extraordinaria e imprevista pérdida. Descanse en paz.

Espero que le dediquéis el recuerdo que se merece y más en estas fechas tan entrañables que estamos pasando.

Cuidaros mucho y os deseo que podáis pasar las fiestas con todos vuestros seres queridos y recordemos a los que se han ido y a los que lo están pasando peor.

Un fuerte abrazo para todos y con mis más cordiales saludos,

Santiago González Carrero - Mayores Telefónica. Presidente



Informada del fallecimiento de Pardo, en ese momento lo encomendé muy especialmente y lo seguiré haciendo.

Mi más sentido pésame a Lali y me uno al dolor de todos los compañeros que hemos tenido la suerte de tratarlo personalmente. Con afecto,

Elisa Soria - Coordinadora Mayores Telefónica Ourense



El 20 de diciembre de 2020 al Grupo de Mayores de Telefónica nos sobrecogió la inesperada y triste noticia del fallecimiento de José Luis Rodríguez Pardo. Este suceso causó un hondo pesar en todos los socios, amigos y conocidos.

Luis era una persona que, con su amabilidad y simpatía, siempre estaba al servicio de los demás de una manera desinteresada y cordial en todas las participaciones: voluntariado, reuniones, visitas y viajes.

Su preocupación era constante por todos los componentes del Grupo y de manera especial para aquellos que más lo necesitaban.

Luis, en todos los que te conocimos y tratamos dejás un imborrable recuerdo. DEP

José Ignacio Louzán Monzo



Siento enormemente el fallecimiento de José Luis. Lo poco que le traté fue una gozada disfrutar de su energía, lucidez y ganas de colaborar. Entre otras ocasiones, participó en el vídeo de celebración del 25 aniversario de la Asociación con el testimonio de su trayectoria en Telefónica y lo que para él suponía formar parte de nuestra Asociación.

Pedro Jiménez - Comunicación Interna





Somos un grupo de amigas a las que Luis Pardo llamaba "LAS HERMANAS". Aunque hace pocos años que formamos parte del Grupo, hoy en su ausencia, queremos dejar constancia de lo que él fue para nosotras.

Luis era el amigo incondicional, el que está siempre donde, cómo y cuándo lo necesitas. El compañero de viaje ameno, que está pendiente de los demás. El mejor anfitrión en los Actos Sociales siempre acompañado y apoyado por su querida Lali. Pero sobre todo una buenísima persona.

Por la generosidad y el cariño que nos demostró, al permitir que compartiéramos parte de su vida, vivirá siempre en el recuerdo de las hermanas:

Albizu - Bermúdez - Fraga, Esperanza Martínez y Manuela Ríos



Todos los que le conocíamos sabemos de su enorme amor por su familia, por sus compañeros de la Asociación a los que siempre trataba de animar y ayudar en los momentos difíciles.

Aquí estamos para expresarte nuestro cariño porque siempre fuiste un buen compañero y amigo.

Tú y tu esposa, tu Lali y tú siempre juntos dispuestos a disfrutar y hacer lo propio a todos los asistentes a las fiestas en la que siempre estabais presentes. Tampoco dudabais en formar parte del grupo para los distintos viajes que se organizaban, tanto fueran nacionales como internacionales. Te echaremos mucho de menos por lo que representabas en la organización del grupo de Mayores.

Ángel Chamorro

Amigo PARDO, mi esposa y yo nos unimos a nuestra Asociación presentados por dos grandes amigos, JALL y PI. En el primer acto al que asistimos, por azar, tú y tu esposa Laly fuisteis las primeras personas de la Asociación que nos presentaron y, desde ese momento, nos dimos cuenta que ambos erais unas personas accesibles, afables y encantadoras. Con el paso del tiempo, en ti vimos a un hombre positivo, alegre, generoso, leal, conciliador, activo, fiable, entusiasta, comprometido, servicial, detallista, paciente y entregado en todo lo que hacías por y para todos nosotros. ¡TE CONSIDERAMOS UN BUEN Y GRAN HOMBRE!. Amigo Pardo, de modo inesperado y repentino nos tomaste la delantera en un "PUENTE" por el que todos tenemos que pasar, queremos que sepas que por siempre estarás con todos nosotros. Un fuerte abrazo amigo!!!

**Juan Vicente Vázquez Funqueiro
y María Luz Freire Pallín**



Amigo Luis, siempre estarás muy presente entre nosotros y tu recuerdo nos va a mantener unidos en las buenas y las malas, intentando seguir tu ejemplo. Allá donde estés, nos seguirás cuidando como siempre lo has hecho.

María Fernanda Rodríguez Vázquez



Amigo Pardo, queremos darte las gracias por tu acogida y recibimiento en la Asociación y por compartir tu amistad y generosidad con todos nosotros. Nunca te olvidaremos.

Grupo Meirama



¡NIÑAS, ESE CERRO!

DURANTE buena parte del siglo XX las comunicaciones telefónicas se establecían mediante la intervención de las telefonistas quienes operando con las clavijas de los cuadros interurbanos constituyeron el auténtico germen, junto con el personal de los otros departamentos, de la gran empresa multinacional que todos hemos contribuido a crear.

Hoy traemos a nuestras páginas a una representación de esas abnegadas compañeras que, en una tertulia telemática, demostrando que además de con las clavijas se manejan perfectamente con las tecnologías del siglo XXI, han querido compartir con todos nosotros algunos de aquellos momentos en los que la frase **¿qué población desea?** sonaba miles de veces a lo largo de cada jornada. Ellas son Emma Bello Díaz (A Coruña), Dulce Salvadores Cobas (Lugo), María Jesús Hermilla Iglesias (Ourense) y Luchy Areán García (Vigo).

Las cuatro coinciden en que el trabajo era duro y exigía mucha disciplina pero que conservan un gratisimo recuerdo del ambiente que se vivía en los diferentes cuadros interurbanos, llegando a calificar al conjunto de compañeras como de auténticas familias.



Emma.— Primer día de trabajo, año 1959, Vigo. Nada más ver aquella cantidad de hilos dije "me vuelvo para casa", pero aguanté y estoy encantada de haberlo hecho. Era amiga de las chicas que atendían el centro manual de Guitiriz, donde vivían mis abuelos, fueron ellas las que me indicaron lo que había que hacer para entrar en Telefónica. Me hicieron pruebas de lectura y de cultura general y me midieron, había que tener al menos 1,55 m. de alto y una envergadura de al menos 1,40 m. Yo, que no soy muy alta, me dejé crecer las uñas por si acaso.



Emma:
Resultaba muy frío dirigirnos a los abonados solo con las frases reglamentarias.

María Jesús.— Yo hice magisterio y suspendí la oposición en el último ejercicio, era verano y una conocida que trabajaba en Telefónica me dijo que necesitaban eventuales para trabajar esos meses, me apunté y al acabar el periodo me propusieron presentarme a los exámenes para hacerme fija. Yo que me había encontrado muy a gusto y me sentía muy arropada por varias compañeras que además eran amigas, me animé, aprobé y ya no volví a intentar las oposiciones de magisterio.



María Jesús:
Nos pidieron el número "do señor da ponte que ten as pelotas colgadas na porta". ¡Y se lo dimos!

Luchy.— Yo vivía en Lalín frente al centro manual. Una de las chicas que lo atendían se quedó embarazada y me ofrecieron sustituirla. Acepté, me gustó, pero en seguida nos trasladamos toda la familia a Vigo. El ayudante de tráfico que venía por Lalín me dijo que en Vigo me pasara por la central de Colón por si hubiera alguna posibilidad de entrar en la empresa. Yo tenía dieciséis años y entré como mensajera de Comercial, donde por cierto me trataron muy bien, y al cumplir los dieciocho me hice telefonista. Luego estuve veinticinco años haciendo llamadas de control de calidad por toda la provincia de Pontevedra.



Luchy:
Quiero destacar el ambiente de cariño y respeto que reinaba entre los compañeros.

Dulce.— Mi madre era telefonista y tenía verdadera devoción por la empresa, sentimiento que nos transmitió a cuatro de sus cinco hijos que también seguimos sus pasos. Alguna vez había acompañado a mi madre al cuadro y nada más terminar el bachiller conseguí ingresar como telefonista. Todavía me acuerdo del primer abonado que atendí, era un periodista de El Progreso y la verdad es que me ayudó mucho con su ánimo para que todo saliera bien. No tuve ningún problema de adaptación porque casi todas las compañeras lo eran de mi madre y me conocían desde niña.

Luchy.— Había muchísimo trabajo y la disciplina era tremenda pero no hay ninguna queja del trato recibido.

María Jesús.— La posición nunca se quedaba desatendida, si te tenías que ausentar para ir al servicio o para lo que fuera, había dos enchufes donde meter la clavija del micro, así cuando se retiraba una operadora ya había otra conectada.

Dulce.— Si, había que entrar por la derecha y salir por la izquierda. Respecto a la disciplina, he de destacar el detalle de que allí dentro dejábamos de tener nombre y pasábamos a ser un número, operadora 2, operadora 4, etc.. En 1975, cuando la huelga, nos militarizaron, aún conservo la tarjeta de militarización, nos dieron el grado de cabo.

María Jesús.— El problema se presentaba con las demoras, las llegó a haber de más de tres horas.

Luchy.— Algunos nos decían que para hablar con el otro abonado llegaban antes andando que cuando les dábamos la conferencia.

Emma.— Un año que hubo unas riadas en Cataluña se dieron hasta tres días de demora con Barcelona. Los más impacientes menos guapa nos llamaban de todo, algunas veces hasta nos hacían llorar.

Dulce.— Teníamos unas vigilantas de observación cuyo trabajo consistía en escuchar si nuestras conversaciones con los clientes eran correctas, había que utilizar con ellos unas frases reglamentarias.



Dulce:
Algunos abonados eran muy comprensivos y te ayudaban.

Emma.— Y dependiendo del abonado, a lo mejor se quedaba mucho más tranquilo con una frase comprensiva nuestra que con la reglamentaria que solía ser muy fría. Quizá por eso nunca me dieron un premio, aunque os puedo asegurar que hacía el trabajo estupidamente.

María Jesús.— En Ourense teníamos un abonado que era tratante de vinos y ponía muchas conferencias a todas las provincias de España. Era muy impaciente porque decía que su trabajo dependía

continuación

del teléfono, enseguida detectaba si la operadora era de las nuevas en cuyo caso le pedía que le pasara con una veterana.

Dulce.— Uno me presionó diciéndome que se trataba de un caso de muerte. Establecida la llamada comprobamos que lo que se le habían muerto eran unas gallinas. También los había caraduras.

Luchy.— Existió el bulo de que escuchábamos las conversaciones, imposible porque no teníamos tiempo, aunque quisiéramos. Oíamos el principio de la conversación para ver si se había establecido correctamente y si era muy larga, podíamos entrar un momento con el famoso ¿hablan? pero todo quedaba amparado por el secreto profesional al que nos debíamos.

Emma.— Y qué me decís de los acentos. En una ocasión anduvimos todas locas para localizar el pueblo de Bejamajar. No nos aparecía en ningún listado y llegamos a la conclusión de que era del extranjero, árabe quizá. Tardamos un buen rato en darnos cuenta de que el abonado era de un pueblo de la ría, con un "jejeo" muy acusado, y que lo que realmente quería era llamar a Vega de Magaz.

Luchy.— Abundando en eso, en una ocasión le pedí a un abonado por favor que me deletreara y me dijo "jota de jalletas maría"

María Jesús.— Efectivamente muchas veces había que interpretar los deseos de nuestro interlocutor. Estando en información me pidieron el teléfono "do señor da ponte que ten as pelotas colgadas na porta". Ningún problema, le dí el teléfono del dueño de un comercio del barrio de El Puente que encima de la puerta y del escaparate tenía colgados unos balones de plástico. Otro, "o do médico das mulleres na calle dos retales" Adelante, le dimos el número del conocido ginecólogo que tenía su consulta en una calle donde había un famoso comercio de telas.

Dulce.— Algunos eran muy comprensivos, recuerdo al del almacén de frutas que hablaba mucho con Sueca, que para establecer la llamada había que pasar por un montón de sitios, se los sabía to-

dos y hacía gala de paciencia infinita, colaborando con nosotras hasta que lográbamos por fin la comunicación. Igual que un comerciante de harinas, en esta ocasión con Aguilar de Campoo.

Luchy.— A mi uno me preguntó cuándo y dónde se tenía que presentar para incorporarse a la mili. Ahí ya no pude llegar.



Tarjeta de militarización de Dulce.

En el momento de la despedida todas quisieron que quedaran bien claros los buenos momentos vividos en los cuadros interurbanos, el buen ambiente casi familiar y el compañerismo que existía, Luchy quiso agradecer expresamente el cariño y respeto que en todo momento le profesaron sus compañeros y Dulce puso como ejemplo que cuando viajaba de vacaciones por cualquier punto de España y le surgía cualquier incidencia o inquietud, se ponía en contacto con el 009 local diciendo que era compañera y asunto solucionado de inmediato.

La revista **noroeste** quiere agradecer la generosidad de estas cuatro asociadas que han tenido el gesto de compartir con todos nosotros sus vivencias, en la seguridad de que representan a otros cientos de compañeras que tuvieron experiencias similares y que entre todas contribuyeron con su anónimo esfuerzo al engrandecimiento de la que cuando ellas ingresaron se llamaba Compañía Telefónica Nacional de España.

Transcripción: José María López del Río - Ourense

LA ALIANZA DE TELÉFÓNICA Y XUNTA EN EL XACOBEO

CUANDO me llamó la presidenta del Grupo de Mayores de Telefónica de Ourense, Elisa Soria Montero, para proponerme escribir un artículo en la revista NOROESTE del Grupo de Mayores y posteriormente José M.ª López del Río, una mezcla de emociones encontradas vino a mi mente. Por un lado, la gratitud por haberse acordado de mí y, por el otro, la responsabilidad de escribir algo de interés en estas circunstancias en las que estamos todos luchando contra una pandemia, difícil de imaginar en tiempos pasados, y que azota especialmente a nuestro colectivo, el de los jubilados.

Reflexionando sobre la petición de Elisa Soria, me acordé del titular de la portada de la revista del pasado mes de diciembre que, muy acertadamente, decía: ¿Habrá Xuntanza 2021? No se podía reflejar en menos palabras la inquietud sobre un futuro que nos afecta a todos los colectivos.



Leyendo la información de NOROESTE me surgieron dos ideas. La primera de la cita de Charles Dudley Warner que leí en la página 20 de la revista. «No hay momento más placentero en cualquier

peregrinación que el momento de empezarla». Me lo apliqué y en esas estoy, planteándomelo como una peregrinación por el papel. La segunda vino de la ya citada incógnita planteada sobre la Xuntanza prevista para este año 2021 en el que celebramos el Año Santo Xacobeo. ¿Por qué no recordar la participación de Telefónica en el primer Xacobeo puesto en marcha por el presidente de la Xunta, Manuel Fraga en 1993?

En este año de celebración xacobeana que, por comunicación del Papa Francisco se hará extensivo hasta finales de 2022, lo más apropiado es volver la vista atrás y recordar aquel primer Xacobeo que incorporaba, además del factor religioso de siempre, un componente turístico y económico que ya no le abandonaría en las sucesivas ediciones.

La denominación de Xacobeo se crea y lanza en 1.993 por la Xunta de Galicia. Para dar realce a esa celebración se firmaron numerosos convenios entre la Xunta y Telefónica. Recuerdo el esfuerzo realizado por la Compañía para colocar cabinas a lo largo del Camino de Santiago facilitando así la comunicación de los peregrinos pues todavía los móviles estaban en sus comienzos. También habíamos acometido una renovación muy importante de los equipos de telefonía de los establecimientos de hostelería además de haber realizado un intenso trabajo para dotar de servicio telefónico al medio rural con la tecnología TRAC que muchos de los lectores de NOROESTE recordarán.

Ese año, 1993, fue un año de innovaciones y novedades. La estructura de Telefónica en Galicia cambió, suprimiéndose las Delegaciones Provinciales y creándose una Delegación Territorial única con sede en A Coruña. Se había constituido el equipo

directivo en el mes de mayo, bajo la dirección inolvidable de Jaime González, y habíamos comenzado la nueva misión coincidiendo con el referido Año Santo de 1993.

Acompaño a este artículo una serie de fotografías que reflejan aquel espíritu xacobeo que había impregnado a la Telefónica. En una de ellas, en la Plaza del Obradoiro, se ve la recepción que le hicimos a un equipo ciclista de "telefónicos" que llegaban desde Soria.

Recuerdo con especial cariño aquella bienvenida porque fue una de mis primeras actividades sociales ya que mi trabajo era llevar a cabo la gestión comercial de Gran Público de Galicia.

Ese año marcó el inicio de una fructífera colaboración entre la Xunta de Galicia y Telefónica que se repitió en el siguiente Xacobeo, en 1999. Éste fue mi último Año Santo en Telefónica ya que el 30 de octubre me desvinculé de la Compañía después de casi 30 años de vida activa y toneladas de recuerdos y emociones acumuladas.



Fue precisamente un mes antes de mi despedida, en septiembre del 99, cuando celebramos una Convención Nacional de Telefónica del sector de Negocios del que yo era en ese momento el director de Galicia. Dentro de las jornadas de trabajo incluimos la visita a la Catedral y la asistencia a la misa del Peregrino en la que realizó la ofrenda el Director

General llegado de Madrid, acompañado de todo su equipo, en nombre de todos los presentes. Le había respondido, Monseñor Quinteiro Fiuza, en ese momento Obispo Auxiliar de Santiago de Compostela y con posterioridad, Obispo de Ourense, y en la actualidad responsable de la de Tui-Vigo.

Aquella experiencia fue uno de esos momentos inolvidables de mi vida en Telefónica. La emoción de estar en una ofrenda en el altar mayor de la Catedral y sentir tan de cerca el Botafumeiro es única y por muchas veces que se repita siempre la excitación es insuperable. He tenido la suerte, en mi posterior vida profesional, de repetir esa experiencia en varias ocasiones y siempre la he sentido como aquella primera vez rodeado de "telefónicos".



La Misa del Peregrino de aquel día de septiembre finalizó con una fotografía en el Altar Mayor de la Catedral. La adjunto con este texto, y en ella quiero recordar a la que fue mi Secretaria de Dirección, María Teresa Riazor, quien hace unos años nos

abandonó después de una larga enfermedad. Sus hijas continúan en Telefónica y seguro que se sienten orgullosas del ejemplo de profesionalidad y eficacia dejado por su madre en la Compañía.

Estamos en el Xacobeo 2021-2022, un año especial por la situación que nos está tocando vivir. Ojalá podamos los mayores de Telefónica responder positivamente a la pregunta que se nos planteaba en la portada de NOROESTE y que podamos asistir a los actos organizados por la Asociación. De momento, lo prioritario es que nos cuidemos para que el encuentro deseado sea posible con todas las garantías y que, de nuevo, afloren los sen-

timientos, los abrazos, las sonrisas y, en definitiva, la amistad generada en tantos años al servicio de una empresa, Telefónica, de la que ayer, hoy y siempre nos sentimos orgullosos y satisfechos de haber puesto nuestro granito de arena para que hoy sea la Compañía puntera no solo en España sino en todo el mundo.

Termino con un deseo. Ojalá podamos vernos no sólo en este Xacobeo 21-22 sino también en el siguiente, en el 2027. Espero que podamos entonces abrazarnos, sin miedos ni mascarillas, en la Plaza del Obradoiro.

Alejandro Rubín Carballo – Ourense



Nuestras fotos

FURNAS DE A CORUÑA

LAS FURNAS URBANAS DE A CORUÑA

LA península de la Torre de Hércules, en el entorno urbano de la ciudad, es conocida mundialmente por contener el faro de origen romano más antiguo que se conoce y que sigue en funcionamiento hoy en día. Patrimonio de la Humanidad.

Pero hay otras bellezas milenarias en los abruptos acantilados que bordean el faro que no proceden de la mano del hombre sino del trabajo de la Naturaleza.

Son las furnas, grutas marinas naturales que durante miles de siglos se van esculpiendo en los acantilados de esta rocosa costa a base de los golpes de mar y fuertes mareas y vientos que desde siempre azotan este lugar, y con la ayuda de una configuración geológica adecuada.

De imposible o muy difícil y peligroso acceso casi todas, incluso desde el mar para quienes sean avezados conocedores de estas aguas, pasan normalmente desapercibidas para el paseante, ya que son difícilmente visibles desde la costa y menos aún si no hay marea baja.

No son tan famosas como otras que hay por Galicia, incluso son prácticamente desconocidas para los propios coruñeses, que ignoran que a pocos minutos a pie del centro urbano tienen estas maravillas naturales.

Jorge Blanco Chao – A Coruña



MUSEO DIDÁCTICO DE TELECOMUNICACIONES

LES contamos a nuestros nietos: Hace mu...mucho, mu...mucho tiempo, y realmente no hace tanto, para poder hablar por teléfono con otra persona, aunque no se encontrara muy alejada de ella, era necesario solicitarlo a una operadora, que nos indicaba, además de si era posible la comunicación, la demora aproximada de 1, 2, ... horas para establecerla.

Todos los ex telefónicos que tuvimos una larga trayectoria profesional en Telefónica, sentimos cierta nostalgia por los momentos, unas veces alegres y otros duros, que hemos vivido trabajando en la Compañía que, aunque fuera un monopolio, en todo momento nos movía la idea de mejora de calidad del servicio.

Probablemente esa nostalgia de los tiempos vividos es lo que ha motivado a este grupo de jubilados, a involucrarse en el ambicioso proyecto de diseño e implantación del Museo Didáctico de Telecomunicaciones (MUDITE).

Los objetivos estaban muy claros. Querían rescatar del olvido, traducido muchas veces en chatarra, todos aquellos elementos que pudieran contribuir a reconstruir la historia de las telecomunicaciones y de esta forma, dejar a las futuras generaciones un legado de conocimientos y experiencias que, en el mundo actual los vertiginosos avances tecnológicos, corrían el riesgo de perderse para siempre.

En el Museo Didáctico de las Telecomunicaciones, se ha desarrollado una línea museística que se caracteriza por su carácter didáctico y por mostrar la evolución de la tecnología de las telecomunicaciones, desde la invención del teléfono hasta el momento actual. Para reforzar el carácter didáctico fue necesario complementar los equipos telefónicos con otros diseñados por el personal del Museo. Sin temor a equivocarnos podemos asegurar que hoy sería imposible localizar equipos similares, en muchos casos por su antigüedad y en otros por llevar fuera de servicio más de cuarenta años. Lo que permite calificarlo, por la antigüedad de muchas de las piezas que lo componen, como un "Museo Arqueológico de las Telecomunicaciones".



Los artifices del museo. De izquierda a derecha: Bouvard, Félix, Naveiras, Sotelo y Rial.

Todos los equipos se encuentran interconectados, por lo que se puede establecer comunicaciones entre ellos. La estructura de la red que los conecta responde a la misma disposición que los equipos tenían cuando se encontraban en época y lugar. El resultado de todas estas realizaciones permite definir el Museo, como una copia fiel, de las diferentes estructuras de funcionamiento de la red de telecomunicaciones de Telefónica, a lo largo de su historia.

Han sido largos años de trabajo dedicado a la búsqueda, reconstrucción y adaptación, tanto físico como documental, ya que muchas de las especificaciones técnicas desaparecieron total o parcialmente.

Actualmente el Museo Arqueológico de Telecomunicaciones, permite al visitante, no solo ver, sino comprender, la filosofía y el desarrollo de las telecomunicaciones desde el inicio hasta nuestros días.

UN PEQUEÑO RECORRIDO

El primer sector del museo:

Está dedicado a las comunicaciones mediante operadora, es después del invento de Alexander Graham Bell, el inicio de las telecomunicaciones.

El eje central de las comunicaciones en la época giraba en torno a las centralitas de conmutación manual, al cuadro Interurbano y a los circuitos de hilo desnudo.

El cuadro interurbano era la interface de todas las comunicaciones, entrantes y salientes de cada provincia, entre sectores de la provincia y con abonados automatizados.

En el Museo podemos comprobar como funcionaban realmente todos estos elementos y establecer, si lo estima oportuno, una llamada desde un teléfono de batería local hasta un teléfono móvil. La llamada se establece desde el cuadro interurbano a través de "las centrales manuales de sector", tal como ocurría en su época.



Telefonistas y jefa del cuadro interurbano de San Andrés (A Coruña).

El segundo sector del museo:

Está dedicado a las comunicaciones mediante equipos automáticos analógicos.

Se trata de sistemas rotatorios, concretamente del Rotary 7-D cuya tecnología se inicia en el 1928 y sistemas de barras cruzadas, en servicio hasta el año 2002.

La maqueta de la central Rotary es la joya más preciada del museo, con una funcionalidad del 99%, es toda una central de conmutación en funcionamiento. Pertenece a la central de telefónica de Espino, instalada en el año 1963 y estuvo activa hasta que, en el año 1993, fue sustituida por un equipo digital. Su clausura, prácticamente dijo adiós a esta tecnología en nuestro país.



Central Rotary de Coruña Espino 7-D, con el panel de fuerza de la central de Vigo Colón.

A esta central se le ha añadido un cuadro sinóptico, mediante el cual podemos observar la evolución de la llamada, desde el "descuelgue del Teléfono" hasta el establecimiento de la comunicación. Se ve el trabajo de los buscadores, registro selectores y relés paso a paso, entre otros elementos.

Las centrales de barras cruzadas están representadas por una central PC-32, también en funcionamiento, que fue rescatada de Villoldo (Palencia) cuando iba con destino a chatarra.

Podemos establecer una llamada, comprobando la mejora tecnológica que introdujeron, con respecto a las rotatorias en cuanto a rapidez, mantenimiento y calidad de servicio.

En esta zona del Museo hay, también, una exposición de los numerosos elementos que se utilizaron en el mantenimiento de las centrales analógicas, así como contadores de abonado, herramientas de ajuste de relés, reloj patrón para cambiar la tarifa (nocturna y diurna), etc...

Félix Rodríguez Fernández - A Coruña

En próximas entregas: Equipos digitales - Sistemas telegráficos - Equipos de transmisión de datos y ADSL - Fibra óptica - Telefonía móvil ...

Dirección del Museo: Central de Coruña/Montiño (entrada por C/Antonio Ríos)

Web del Museo: <http://muditel.blogspot.com>

Correo del Museo: museo.muditel@gmail.com

Teléfono del Museo: 981 139254

En esta dirección hay un vídeo del museo: <https://drive.google.com/open?id=1rELHw2v2cryCOMfyNG1lzXltqCW4zETo>

ENFERMEDADES INFECCIOSAS

A principios del pasado siglo XX, la esperanza de vida en Occidente no pasaba de los 50 años. Las tres principales causas de fallecimiento eran **enfermedades infecciosas** (la neumonía, la tuberculosis y la gastroenteritis) producidas por bacterias y virus, a los que denominamos "agentes patógenos".

Hoy en día las tres han dejado de ser tan mortíferas. Dejando aparte que la higiene en aquella época dejaba mucho que desear, ello ha sido posible por el uso de armas tan eficaces contra como las vacunas (desarrolladas por Edgar Jenner en 1796) y los antibióticos (descubiertos por Alexander Fleming en 1928).

Entre las vacunas mas conocidas están las del cólera, la difteria, la hepatitis B, el sarampión, las paperas, la tosferina, la poliomielitis, la rabia, el tétanos, la varicela y la gripe. Los antibióticos más usados son la penicilina, la amoxicilina, la ampicilina, la tetraciclina y la estreptomicina.

MUTACIONES



Las bacterias y los virus son agentes infecciosos que se replican muy rápidamente. En cada una de estas réplicas se pueden producir errores o cambios en su material genético. Es lo que se conoce como "**mutaciones**". Muchas de estas no tienen mayor importancia (incluso pueden llegar a inutilizar al agente patógeno), pero otras les otorgan cierta ventaja frente a los medicamentos que uti-

lizamos para combatirlos, y entonces esos medicamentos dejan de ser efectivos. Se dice que esos patógenos han desarrollado resistencia al medicamento, se han vuelto resistentes. Desde su implantación, se han ido **desarrollado resistencia a TODOS** los antibióticos conocidos, pero la resistencia a las vacunas apenas existe. ¿Por qué?

LOS ANTIBIÓTICOS

En primer lugar hay que entender que los antibióticos actúan directamente sobre el agente infeccioso. Suelen ser moléculas pequeñas que bloquean una enzima o proteína específica del patógeno, sin las cuales no puede sobrevivir o replicarse.



Es importante reseñar que los antibióticos están diseñados para combatir a las infecciones provocadas por bacterias, no a las provocadas por los virus (que para eso están los antivirales)

RECUERDA:
Los antibióticos combaten
una infección actual.

En el cuerpo humano existe una gran cantidad de bacterias. Casi todas son inofensivas o incluso beneficiosas. Pocas son perjudiciales. Cuando aparece una infección, se recurre a antibióticos que se sabe que funcionan contra ese patógeno. A veces es difícil determinar que bacteria es la responsable.

En estos casos se usan los antibióticos de amplio espectro o los cócteles de antibióticos (que actúan contra más de un agente patógeno).

Para que un antibiótico actúe correctamente necesita ser el adecuado para combatir al patógeno que nos esté atacando y ser administrado durante un tiempo adecuado (hasta que controle al patógeno). Al no respetar estas dos indicaciones, estamos provocando que las bacterias aprendan a defenderse de los antibióticos, por lo que estos van siendo cada vez menos eficaces.

Los antibióticos se utilizan para tratar una infección ya establecida (cuando ya hay millones de patógenos en el cuerpo).

LAS VACUNAS

Sin embargo, las vacunas actúan de otra manera: introducen un patógeno debilitado (o una parte inofensiva de él) en el cuerpo. Es lo que se denomina "antígeno". Estos antígenos le informan a nuestro sistema inmunológico de las características del patógeno y el sistema inmunológico produce anticuerpos que sirven para atacar al agente infeccioso. En este escenario, nuestro sistema inmunológico está preparado para defenderse del enemigo... cuando se presente.

Hay que tener en cuenta que al comienzo de un ataque infeccioso el número de patógenos es bajo y el número de mutaciones que pueden llegar a desarro-

llar es pequeño. Si tratamos al patógeno en ese momento será más fácil de combatir. Cuantos más virus circulen en un organismo o en un colectivo humano, más probable es que se puedan desarrollar mutaciones que tengan un impacto significativo en la eficacia de la vacuna. Si ese es el caso, puede ser necesaria una nueva versión de la vacuna para crear nuevos anticuerpos contra estos virus mutados. Es el problema que plantean ahora mismo las nuevas cepas inglesas, brasileñas y sudafricanas de la COVID-19.

Esta es también la razón por la que tratar de mantener un número bajo de infecciones (mediante la prevención y el rastreo de contactos) es vital para que las vacunas sigan siendo efectivas.

Las vacunas se utilizan preventivamente, sin que haya infección.

Guillermo Trigo Trigo - Vigo

RECUERDA:
Las vacunas previenen una posible infección futura.



Colabora con *noroeste*

★ EXCELENTE ACOGIDA DEL NÚMERO 1 ★

Los numerosos mensajes de ánimo y felicitación recibidos tras la publicación del número 1 de nuestra revista nos motivan para seguir trabajando en ofrecer lo que pretendemos que sea un medio donde nos podamos comunicar los asociados de Galicia y Asturias, donde podamos encontrar textos e imágenes que nos entretengan o sean de utilidad para nuestra vida cotidiana, donde contar nuestras anécdotas, compartir nuestras fotos, nuestras aficiones. En definitiva, una publicación hecha para nosotros, pero sobre todo **POR** nosotros. En este número han colaborado cerca de treinta compañeros y queremos aumentar esta cifra en los próximos.

Para ello nos gustaría recibir vuestros comentarios, sugerencias, críticas, colaboraciones y propuestas en:

revista-noroeste@mayorestelefonica.es

Segunda entrega de la serie donde se describen los ejercicios que podemos realizar en casa, sin máquinas ni sofisticados aparatos, que generosamente nos ofrece la prestigiosa Facultad de Fisioterapia de A Coruña a la que seguimos muy agradecidos por su colaboración.

EJERCICIO SALUDABLE

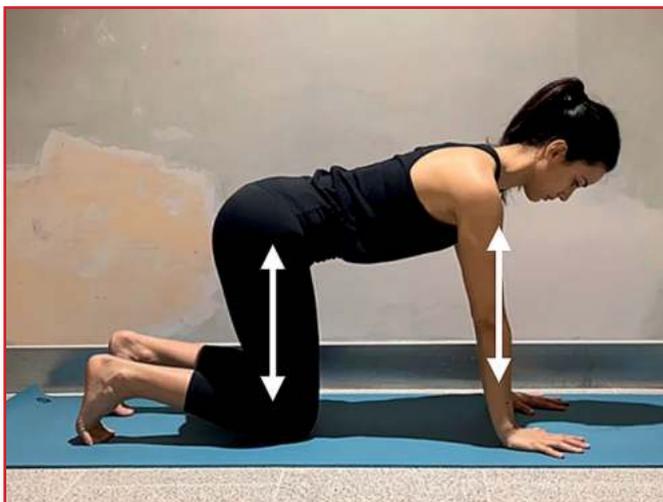
Mantenerse activo y hacer ejercicio moderado de forma regular contribuye a evitar el sobrepeso y prevenir otros problemas de salud tanto físicos como mentales, aumentando la fuerza muscular, la movilidad y en definitiva mejorando su salud general y estado de ánimo. A continuación, se describen 2 ejercicios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

Ejercicio de plancha en cuadrupedia

Descripción: colóquese en posición de cuadrupedia alineando las manos con los hombros y las rodillas con las caderas en la misma línea vertical, apoyando bien las manos y todos los dedos en el suelo. Mantenga la columna erguida, recta, alargando la columna cervical realizando un ligero "doble mentón". Desde esta posición, coja aire, y al exhalar lleve su ombligo hacia dentro y arriba (como si quisiese abrochar el botón de un pantalón que le queda apretado), mientras separa las rodillas ligeramente del suelo. Mantenga la posición 4-5" sin dejar de empujar con sus manos el suelo, para activar la musculatura escapular.

Objetivo: trabajo de los músculos de tronco con activación de la "faja abdominal" y fortalecimiento de los miembros superiores.

Repita el ejercicio de 5 a 10 veces.



Posición inicial.



Posición final.

Ejercicio de lunge en torsión modificado

Descripción: colóquese al lado de una pared en posición de caballero (adelantando la pierna más alejada de la pared). Puede colocar su rodilla en carga sobre un cojín o manta doblada si el apoyo sobre el suelo fuese molesto. Coloque los brazos estirados a la altura de los hombros con las palmas de las manos enfrentadas, tratando de mantener la columna erguida, recta, sin arquear en exceso la zona lumbar. Desde esta posición, coja aire, y al exhalar lleve su ombligo hacia dentro mientras abre el brazo más alejado de la pared; acompañe el movimiento con su mirada sin modificar la posición de los miembros inferiores.

Objetivo: flexibilizar la columna, movilizar hombros y fortalecer los músculos de los miembros superiores y tronco.

Repita el ejercicio de 5 a 10 veces con cada lado, y en la última repetición mantenga la posición final durante 3 respiraciones.



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.saludyconocimiento.es



Facultade de
Fisioterapia

**SALUD &
CONOCIMIENTO**

De nuevo los abogados de la Asesoría Avinza de Vigo nos ofrecen su asesoramiento, en esta ocasión con un tema de total actualidad como es la ley sobre el complemento a la paternidad aprobada por el Congreso de los Diputados en febrero del presente año.

Si tienes alguna duda que sobre cualquier aspecto de la vida cotidiana que puedan resolver nuestros letrados puedes exponerla de forma genérica, sin entrar en detalles particulares y se te responderá en un próximo número. Envíala a revista-noroeste@mayorestelefonica.es

CÓMO NOS AFECTA LA NUEVA LEY SOBRE EL COMPLEMENTO A LA PATERNIDAD

A raíz de la publicación de la nueva ley sobre el complemento a la paternidad, nos preguntan cómo queda este complemento en los tres casos posibles:

- I. Pensionistas que ya disfrutaban de este complemento en aplicación de la ley de 2016.
- II. Pensionistas que iniciaron la tramitación de este complemento, pero que aún no han recibido respuesta a su reclamación.
- III. Pensiones nuevas a partir de la publicación de la nueva ley.

Hasta la entrada en vigor de la última modificación –4 de febrero de 2021– el complemento por maternidad sólo era aplicable a mujeres; si bien los tribunales han venido a reconocer este derecho a los hombres, siendo la causa de dicha modificación legal, precisamente, porque la norma fue declarada discriminatoria por el Tribunal Europeo.

Antes de la reforma de febrero de 2021, el complemento era un porcentaje en función del número de hijos. Actualmente, el importe del complemento por hijo se fijará en la correspondiente Ley de Presupuestos Generales del Estado. Para 2021, el importe (Disp. Adic. 1ª Real Decreto 3/2021) está establecido en 27,00 €/mes por cada hijo, distribuido en 14 pagas, o lo que es lo mismo 378,00 €/año. Hay que tener en cuenta que el tope máximo del complemento es cuatro veces el importe mensual por hijo, es decir, 108 €/mes o 1.512,00 €/año.

Es importante tener en cuenta que, hasta esta última modificación, no nacía el derecho al complemento cuando sólo se tenía un hijo. Ahora esta limitación ha desaparecido por lo que un único hijo ya genera derecho a la percepción del complemento.

- I) Los pensionistas que, a 4 de febrero de 2021, ya disfrutaban del complemento, mantendrán su percibo. En el caso de que el otro progenitor solicite el nuevo complemento por paternidad y tenga derecho al mismo, la cuantía que al segundo le fuera reconocida se deducirá del complemento del primero.
- II) Los pensionistas que ya lo han solicitado, pero que aún no han recibido resolución, están en una situación a la que la ley no parece dar respuesta. En principio, cabe entender que la resolución que se lo reconozca se ajustará a la ley anterior, pues el derecho se devenga con la jubilación y ésta se habría producido antes de la

entrada en vigor de la nueva ley. Aconsejamos, en todo caso, hacer cálculos y estudiar cuál de los dos complementos –el actual o el anterior– resultaría más beneficioso.

III) Respecto a los nuevos pensionistas, éstos podrán solicitar el complemento teniendo en cuenta lo siguiente:

Mujeres: Deberán ser beneficiarias de una pensión contributiva de jubilación, incapacidad permanente o viudedad. Tendrán este derecho siempre que no medie solicitud y reconocimiento del complemento a favor del padre. En caso de que ambos progenitores sean mujeres, se reconocerá el derecho a aquélla que perciba una pensión de menor cuantía.

Hombres: Podrán solicitarlo en dos supuestos:

1. Ser pensionista de viudedad por fallecimiento de la madre: podrán percibir el complemento por los hijos en común, siempre que alguno de ellos tenga derecho a pensión de orfandad.

2. Ser pensionista por jubilación o incapacidad permanente, siempre y cuando su carrera profesional se haya visto afectada con ocasión del nacimiento (o adopción) del hijo. Para saber si ha habido afectación, las reglas son:

- a) Hijos nacidos hasta el 31-12-94: Se precisan **120 días sin cotización** entre los 9 meses anteriores al nacimiento y los tres años posteriores, siempre que la suma de las pensiones reconocidas sea inferior a la suma de las pensiones de la madre.

- b) Hijos nacidos después del 31-12-94: Se exige que las **bases de cotización** de los 24 meses siguientes al nacimiento sean inferiores, en más de un 15% a las bases de cotización de los 24 meses inmediatamente anteriores, siempre que la suma de las pensiones reconocidas sea inferior a la suma de las pensiones de la madre

En caso de dos progenitores hombres, se reconocerá el derecho a aquél que perciba una pensión de menor cuantía.



Daniel Pérez De Lis

Abogado

Javier Rodríguez Pérez

Abogado

Javier Fdez. Corujeira

Asesor fiscal



Av. Hispanidad n.º 84, bajo - 36203 Vigo

Teléfonos 886.130.314 / 986.114.795 - www.grupoavinza.com

CENTRAL TELEFÓNICA DE OVIEDO/PORLIER



Edificio de la central Oviedo/Portier en la actualidad.

En el centro de la ciudad de Oviedo existió hasta hace poco más de 200 años un castillo-fortaleza con su torreón y sus almenas que se había levantado diez siglos antes con el propósito de defender la ciudad de las invasiones normandas. Se mantuvo en pie hasta que, a comienzos del siglo XIX la invasión francesa y la guerra de la independencia acabaron destruyéndolo. Sobre sus ruinas se construyó un nuevo edificio que se utilizaría como cárcel durante unos cien años, al cabo de los cuales, concretamente en 1929, Telefónica adquiere el solar, derriba la prisión y construye un inmueble de dos plantas en lo que hoy es la Plaza Porlier esquina a la calle Mendizábal que albergaría la emblemática central conocida como Oviedo/Portier.

Inicialmente se instalaron de 3200 líneas Rotary 7A1 que fueron sustituidas y ampliadas en 1941 por

un más moderno 7B, dotándose al edificio con una tercera planta donde en 1968 se ubicaría la famosa CAI, central automática interurbana ya con tecnología Pentaconta de barras cruzadas.

Como sede central de la empresa en el Principado también acogería las posiciones del 009 y las oficinas de Comercial.



Aspecto de la central en los años 30 del siglo XX.

Como es fácil imaginar entre sus paredes se vivieron innumerables experiencias que permanecen vivas en el recuerdo de mecánicos, operadores, encargados, telefonistas, vigilantas, jefas, administrativos, supervisores, etc.. que hicieron de sus dependencias el escenario de su vida laboral a lo largo de casi cien años de historia.

Jesús Cándano Arrojo - Asturias

Preséntanos a un nuevo socio

Si conoces a un compañero o amigo que aún no es socio de Mayores Telefónica, invítalo a que se una a nuestro grupo. Cuantos más seamos, mayor será nuestra fuerza e influencia en el ámbito social de nuestra provincia.

Envíanos su contacto a: revista-noroeste@mayorestelefonica.es

COLECCIONISMO



MIGUEL Balbuena García nació en León en agosto de 1936. A los veinticinco años ingresó en Telefónica fijando su residencia en Gijón, aunque como componente de una brigada de construcciones viajó por todo el norte de España. Años después, ya en el departamento de conservación realizó su trabajo por toda la geografía asturiana e incluso participó con el grupo móvil en varias campañas de la extensión del servicio, dando altas en varios lugares del noroeste de España. En el momento de su jubilación prestaba sus servicios como despachador de averías en Gijón.

En su vida personal ya ha alcanzado la categoría de bisabuelo puesto que tiene un biznieto y está a la espera de completar la parejita con la biznieta que viene en camino.

EL COLECCIONISTA

Su afición por el coleccionismo le viene de lejos cuando en sus visitas turísticas a diferentes bodegas comenzó a hacerse con las etiquetas de los productos que comercializaban. Por afinidad extendió esta actividad a las vitolas de puros y hoy se siente orgulloso de recopilar unas 35.000 etiquetas de bebidas y 100.000 vitolas, clasificadas las primeras en álbumes ordenados por tipos de bebidas, bodegas o denominaciones de origen y las fajas según el motivo de su sello central, músicos, políticos, casas reales, deportistas, artistas, etc.

Jesús Cándano Arrojo - Asturias



EL EDADISMO



EL otro día oí un "palabro" en la radio que me sonó muy raro, que no conocía y que llamó mi atención. Consulté en internet y, para mi sorpresa, la Real Academia Española de la Lengua (la RAE) tampoco la contempla en su diccionario.

Por fortuna existe la Fundeu (Fundación para el Español Urgente). Fué en su página web donde me enteré de su significado. El palabro en cuestión es **"EDADISMO"**, y la Fundeu lo define como "la alternativa válida en español para expresar la discriminación por razón de edad".

Si eres muy joven y buscas tu primer trabajo te suelen pedir experiencia demostrable que solo se logra con años de experiencia en el ramo. Es una manifestación de edadismo. Si pasas de cierta edad y sigues soltero/a, ya te puedes ir haciendo a la idea de que ya "se te pasó el arroz". Sigue siendo edadismo.

Pero si has pasado del tramo de edad de, pongamos por caso, 60/65 años ya te puedes ir preparando: eres un viejo/a a todos los efectos. Es en este grupo de personas donde se pervierte este término: Estás viejo/a. Eres un "abuelo". Ya no sirves para nada O eso es lo que nos quería ha-

cer creer nuestra sociedad hasta hace bien poco. Nos discriminaban simple y llanamente por pasar de cierta edad. Hablaban de los **"ancianos** de 60 y mas años".

Se considera que la vejez empieza sobre los 65 años porque esa es la edad de jubilación, pero la realidad es que no dejamos de ganar esperanza y calidad de vida y las personas de 65 años de hoy no tienen que ver con las de antes porque llegan mucho mejor a esa edad y se diría que los de 65-70 años actuales son como los de 55-60 años de generaciones anteriores. Hoy en día vemos personas de éste grupo de edad que se cuidan, que se apuntan a viajar por todo el mundo, que toman clases de baile, que salen a caminar por el monte o por la ciudad a diario, que van al gimnasio, a natación, que cuidan su alimentación, que usan internet, tienen móviles de última generación... ¡que han aprendido a comunicarse por videoconferencia!

El cambio de percepción por parte de la sociedad con respecto a nuestro colectivo tiene mucho que ver con la imagen que proyectemos nosotros mismos. Si usamos palabras peyorativas (viejo, anciano...) así nos verán y así nos veremos. Use-



mos palabras que no tengan esa carga negativa (Mayores, por ejemplo, que es la que usamos en nuestra asociación). Si asimilamos los estereotipos de edad positivos mejorará nuestra autoestima, nos ayudará a tener una esperanza de vida más larga, no caeremos en enfermedades psicosomáticas...

No todos los mayores son sedentarios. No todos los mayores están achacosos. Ahora la tercera

edad es la tercera juventud. Tenemos nuestros gustos, nuestras preferencias y nuestras fobias, como cualquier otro colectivo. Y una cosa muy importante: tenemos una experiencia vital que puede servir a los más jóvenes si sabemos comunicárselo de manera correcta. Ahora tenemos la experiencia y el tiempo que no tuvimos en nuestra juventud.

Guillermo Trigo Trigo - Vigo

PHISHING Bancario por Correo Electrón

El "phishing" se refiere a correos electrónicos fraudulentos que engañan a los destinatarios para que compartan su información personal, financiera o de seguridad.

¿Cómo lo hacen?

Estos correos electrónicos pueden parecer idénticos al tipo de correspondencia que envían los bancos reales.

Copian los logotipos, el diseño y el tono de los correos electrónicos reales.

Te piden que descargues un documento adjunto o hagas clic en un enlace.

Usan un lenguaje que transmite sentido de urgencia.

¿Qué puedes hacer?

- **Mantén tus aplicaciones actualizadas**, incluyendo navegador, antivirus y sistema operativo
- Presta especial atención si un correo electrónico de tu "banco" te solicita información confidencial (p.ej. la contraseña de tu cuenta bancaria)
- Revisa el correo con cuidado: compara la dirección con los mensajes auténticos de tu banco. Comprueba si existen errores de ortografía o de gramática.
- No respondas a un correo electrónico sospechoso, reenvíalo a tu banco escribiendo tú la dirección real.
- No hagas clic en el enlace o descargues el archivo adjunto. Escribe la dirección real de tu banco en el navegador.

MÉTODOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

PARA alargar la vida útil o periodo de utilización de los alimentos, es necesario utilizar diferentes métodos que garanticen unas condiciones adecuadas de uso y no supongan ningún riesgo para la salud. Los métodos de conservación de alimentos pueden ser **químicos** y **físicos**.

MÉTODOS QUÍMICOS

Consisten en la utilización de **aditivos**, y dentro de ellos están los **conservantes** y los **antioxidantes**. Los primeros van a permitir alargar la vida útil del producto y los segundos retrasan las alteraciones producidas por el efecto de la luz, calor y aire sobre los alimentos. Deben ser autorizados, usados en proporción adecuada y no ser utilizados para cubrir alteraciones.

MÉTODOS FÍSICOS

Consisten en la aplicación de técnicas, mediante las cuales se crean unas condiciones no adecuadas para el desarrollo de los microorganismos, entre ellos tenemos:

TEMPERATURA: los microorganismos se multiplican en un rango de temperatura comprendido entre 10°C y 60°C, siendo el intervalo de máximo peligro de 20°C a 45°C, con un óptimo de 37°C. Cuando usamos temperaturas bajas (frío) tenemos la **refrigeración** y la **congelación**: La **refrigeración** es el método que usamos con temperaturas comprendidas entre -2°C y +10°C, en este rango de temperatura los microorganismos no se desarrollan. La **congelación** nos proporciona una mayor duración de los productos, para ello utilizamos temperaturas inferiores a -12°C, y si usamos temperaturas en el entorno de los -40°C hablamos de **ultracongelación**.

Siempre se debe respetar la cadena de frío. Una actividad con riesgo es la **descongelación** de los alimentos que es aconsejable hacerla a tempera-

turas de refrigeración. Recordar que los microorganismos en refrigeración no se multiplican. Una vez que los alimentos se han descongelado, deben elaborarse inmediatamente o conservarlos refrigerados durante el menor tiempo posible para evitar peligros para la salud.



La aplicación de altas temperaturas (calor) nos proporciona dos tipos de tratamiento térmico de los alimentos: la **pasterización** y la **esterilización**. La **pasterización** consiste en aplicar temperaturas cercanas a los 70°C, durante un tiempo determinado, a los alimentos para destruir los microorganismos patógenos. Los pasterizados son de vida corta y necesitan condiciones especiales de conservación (refrigeración). Como ejemplo, la leche pasterizada, quesos, derivados del huevo, etc. La **esterilización** se consigue aplicando temperaturas superiores a 100°C durante un tiempo determinado para que se destruyan todos los microorganismos presentes en los alimentos, así como sus formas de resistencia (esporas), es el proceso de las conservas. No necesitan condiciones especiales de conservación, siempre y cuando el recipiente no se haya abierto. Estos productos tienen el inconveniente que sus características organolépticas (color, olor, sabor, textura) pueden modificarse por el efecto de la temperatura.

REDUCCIÓN DE LA HUMEDAD: el agua es un factor de crecimiento de los microorganismos, de ahí que al reducir su contenido en los alimentos se merma el desarrollo de los gérmenes. La **desección/deshidratación**, es la técnica por la que el aire circula alrededor del alimento y produce la pérdida de agua por evaporación. Si se hace de forma natural hablamos de **desección** y si se utilizan equipos de corriente de aire hablamos de deshidratación. La liofilización, es la reducción de agua del alimento mediante procesos de congelación de ese contenido acuoso. Con este método se mantienen las condiciones de calidad del producto de origen.

AUMENTO DE CONCENTRACIONES DE SAL Y AZÚCAR: la concentración de algunas sustancias (**sal** o **azúcar**) en los alimentos en altas cantidades hace que los microorganismos no puedan desarrollarse, debido a que estas sustancias captan el agua del alimento y los gérmenes no pueden utilizarla. La adición de **sal** en concentraciones superiores al 10% da lugar al **salado** o a la **salazón**. El **salado** consiste en una desecación superficial, mientras que si la sal penetra hasta el centro del producto hablamos de **salazón**, y si lo sumergimos en una mezcla de agua, sal y otros compuestos, tendremos la **salmuera**.



Como ejemplo, el jamón curado, jamón serrano, bacalao, arenque, ... Si usamos azúcar en concentraciones superiores al 50% obtenemos los **almíbares**, utilizados para la conservación de frutas. Hay que controlar la conservación y almacenamiento porque pueden crecer determinados gérmenes (halófilos) o producirse fermentaciones.

ENVASADO AL VACÍO: esta técnica consiste en extraer el aire (oxígeno) del interior de los envases y así evitar el crecimiento de determinados gérmenes (aerobios) y posteriormente sellar herméticamente el recipiente para evitar que exista contacto con el exterior. Requiere tomar precauciones:

1. Cuidar la higiene en la manipulación del alimento.

2. Usar alimentos autorizados y en condiciones de frescura adecuada.
3. Los equipos deben estar en buenas condiciones de limpieza y mantenimiento.
4. Los envases deben ser para uso alimentario, ser impermeables a los gases y al vapor de agua.
5. La temperatura de conservación de los alimentos envasados al vacío debe ser adecuada porque pueden desarrollar gérmenes anaerobios (no necesitan oxígeno para vivir).



ENVASADO EN ATMÓSFERA MODIFICADA: esta técnica es similar a la anterior, pero con la diferencia que se añade una mezcla de gases (nitrógeno, anhídrido carbónico y oxígeno) y se cierra el envase. Esta atmósfera permite una mayor duración del producto, mejor presentación al abrirlo y además reduce el uso de aditivos.

AHUMADO: el humo, desde antiguo, es utilizado en la conservación de alimentos. Se basa en la acción de las sustancias presentes en él por combustión sin llama de maderas nobles. Esta acción se debe al efecto de desecación del humo y a las sustancias (fenoles, cresoles, acetonas, etc.) que tienen acción antiséptica, además de proporcionar color, sabor y olor característicos. El ahumado, se debe acompañar de otros métodos como la refrigeración, desecado, etc.

RADIACIONES: el uso de radiaciones en la conservación de alimentos se basa en aplicar emisiones de energía sobre los alimentos, para impedir el desarrollo de los gérmenes, sin afectar a la calidad del producto. Para ello se utilizan rayos X, radiaciones ultravioletas, infrarrojos, microondas, etc. Se suelen usar para evitar germinación de bulbos como la patata o sobre frutos secos, especias, frutas, etc.

Juan Vicente Vázquez Funqueiro - A Coruña

Loli Muñiz pertenece a una de esas sagas de telefónicos de las que todas las provincias tienen alguna. Padre, madre, un hermano y el que después sería su marido ya eran empleados de la compañía cuando ella ingresó con tan solo diecisiete años. "Entré de botones y como me movía por todas las dependencias conocí a muchos compañeros de varias generaciones, fue una etapa muy bonita". Siempre con residencia en Vigo pasó por varios departamentos hasta 2011 en que se decidió a dar el paso a la prejubilación. Sus amigos y compañeros más allegados pueden dar fe de sus excelentes dotes culinarias de las que es buena prueba la receta que nos ofrece hoy.



MIS VIEIRAS AL HORNO

Ingredientes:

- 9 vieiras.
- 1 diente de ajo.
- 2 cebollas medianas.
- 2 latitas pequeñas de pimiento morrón.
- 2 huevos cocidos.
- 150 gr. de panceta cortada fina (como para un bocadillo).
- 1 chorro de aceite oliva.
- 1/2 Vasito de vino blanco para cocinar (yo utilizo Ribeiro).
- Pizca de pimentón dulce y pizca de colorante.
- Pan rallado.



SI hay una especie animal que esté asociada a Galicia es la Vieira, ya que hace referencia a Santiago de Compostela y a las peregrinaciones jacobeanas. La razón es que al ser típica de las costas gallegas, antiguamente los peregrinos llevaban la concha a sus lugares de origen como prueba de que habían llegado hasta el final del viaje; además usaban la concha para beber agua.

Este molusco bivalvo se encuentra en el fondo marino a gran profundidad y su pesca se realiza con artes de arrastre. La apertura de la veda comienza en otoño.

Aunque también se pescan en las costas mediterráneas, la vieira gallega es la más apreciada por la calidad y finura de su carne, siendo muy valoradas las de las Rías Baixas: Bueu, Vilagarcía, O Grove y Cambados.

Limpieza de la vieira

Abrimos las vieiras y las limpiamos bien, eliminando todos los elementos excepto la vianda y el coral que es de un color anaranjado.

Una vez limpias se vuelven a poner en la concha y reservamos.

Preparación del relleno



Se pica muy finito el ajo, cebolla, pimiento (todo muy picadito), se echa en un bol, mezclamos y reservamos.

Se pica muy menudita la panceta, dejamos aparte.

Se pica el huevo, también muy picadito y dejamos aparte.

En una sartén ponemos aceite a calentar y echamos la mezcla del ajo, cebolla y pimiento a pochar durante 20 minutos sin que se quemem.



A continuación, incorporamos la panceta y le damos una vuelta para mezclar, añadimos el huevo, mezclando todo.

Pasados 5 minutos le agregamos el chorro de vino blanco y la pizca de pimentón y colorante, dejamos que se evapore un ratito el alcohol y apagamos.

No hace falta añadirle sal ya que con la panceta es suficiente.

Este relleno se puede dejar preparado el día anterior guardándolo en el frigorífico.

Al horno

Secar bien las conchas y las vieiras, incorporar el relleno que cubra la vianda y añadir el pan rallado por encima.

Precalentar el horno a 250 grados durante 10 minutos, bajar el horno a 200 y meter las vieiras durante 8 o 9 minutos. Se sirven bien calientes

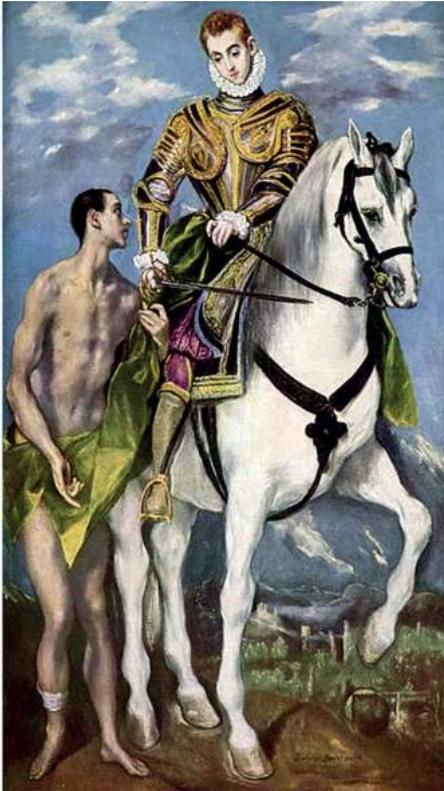


A esta receta le he puesto el nombre de "Mis vieiras al horno" porque esta forma de hacerlas fue para darle un punto diferente en las comidas de la familia, donde a los pequeños no les gustaba mucho la vianda de la vieira y se ha convertido en un plato tradicional de las fiestas de nuestra casa.

Loli Muñiz Rodríguez - Vigo

SAN MARTÍN DE TOURS, PATRÓN DE OURENSE

... y de Francia, Hungría, Buenos Aires y muchos otros sitios



El Greco, *San Martín y el mendigo*.
National Gallery of Art. Washington.

MARTÍN nace en Sabaria, actualmente Szombathely, Panonia, Hungría, en el año 316. La Panonia fue una antigua región de la Europa central, limitada al norte por el río Danubio, conquistada por Roma entre 35 a. C. y 10 a. C. Fue romanizada y convertida en frontera del Imperio Romano con los pueblos bárbaros por lo que sufrió innumerables intentos de invasión.

El padre de Martín era pagano, militar, tribuno del ejército que desempeñó un papel notable en las interminables luchas fronterizas que, acabada su carrera, le permitieron retirarse cargado de ho-

nores, jugosa pensión y tierras en Pavía, al norte e Italia. Allí se educaría Martín y, acompañado de sus condiscípulos y amigos que frecuentaban la catequesis en el catecumenado, se prepara para recibir los sacramentos de la iniciación cristiana. Sus padres no son favorables, pero tampoco se oponen.

Martín desde muy joven se siente atraído por el tema religioso y la vida eremítica, pero animado y estimulado por su progenitor decide seguir la carrera militar y **a los quince años se incorpora al ejército** y forma parte de la Guardia Imperial de Constantino el Grande.

A los dieciocho años se convierte al cristianismo y recibe el bautismo, pero sin abandonar el ejército.

Sirviendo ya en el ejército, un frío día de invierno las tropas romanas entran en la ciudad francesa de Amiens y Martín encuentra cerca de la puerta de la ciudad a un mendigo tiritando de frío, con su espada **divide su capa en dos y la comparte con el pobre al que le da la mitad**. Según la tradición, la noche siguiente Jesucristo se le aparece en sueños vestido con la media capa para agradecerle el gesto diciéndole "hoy me cubriste con tu manto".

Su discípulo y biógrafo, Sulpicio Severo, nos dice que su servicio militar se prolongaría por espacio de veinticinco años con una conducta irreprochable y extremadamente caritativo.

Por motivos de fe se niega a seguir combatiendo en el ejército del emperador Juliano que llegó a encarcelarlo, liberándolo poco después, era el año 356. Desde entonces se entrega enteramente a la vida monástica. En cierto momento que coincidió con Juliano le dijo: "Hasta ahora, César, he luchado por ti, permi-

te que ahora luce por Dios". Juliano le podría haber mandado ejecutar, pero Martín era muy apreciado por los soldados y hacerlo les habría bajado la moral y originado descontento en la tropa.

Pasó un tiempo bajo la dirección espiritual de **San Hilario de Poitiers**, pero, al ser desterrado éste, sintió la necesidad de visitar a sus parientes en la lejana Pannonia con la idea de convertirlos al cristianismo. Convierte a su madre, no pudiendo hacer lo mismo con su padre.

Es perseguido por los arrianos por lo que decide desplazarse a las cercanías de Milán e instalarse por algún tiempo en una pequeña cabaña de anacoreta. Pero sintiendo la necesidad de una mayor soledad se marcha a la isla Gallinara, en la costa de Liguria, donde consiguió llevar una vida de silencio, oración, estudio de las Sagradas Escrituras, meditación y austeridad propia del ermitaño.

Al regresar San Hilario a su diócesis de Poitiers, Martín volvió a formar parte de su clero, pero enseñada quiso reemprender su vida anacorética, esta vez en la localidad francesa de Liguge. Allí empezaron a acudir discípulos que también establecieron sus celdas, dando lugar a una "Laura", colonia de cuevas o celdas de eremitas con iglesia propia.

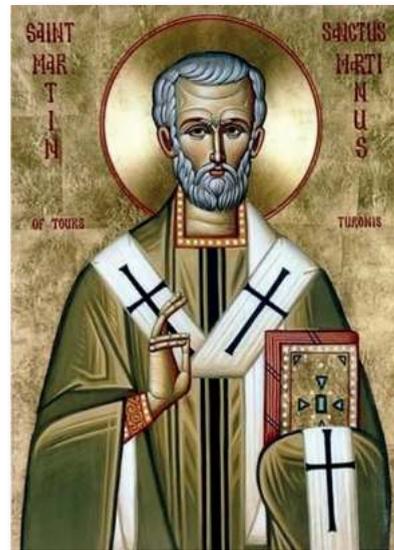
OBISPO DE TOURS. En el año 370 la comunidad cristiana de Tours lo llama a su sede episcopal con el pretexto de que lo necesita un enfermo en estado grave, aunque lo que realmente sucedió es que el pueblo lo aclamó para ser el nuevo obispo de Tours. Martín, por humildad se escapa y oculta en un escondrijo. El sonido emitido por un ganso le delata, le encuentran y le obligan a aceptar el cargo. Tuvo una **vida pastoral** intensa, logrando convertir al cristianismo a toda la región. En sus veintisiete años de obispado fundó infinidad de parroquias rurales y se ganó el cariño de todo el pueblo.

Pero siempre amó el retiro y la vida de oración por lo que se construyó una cabaña a orillas del río Loira, a unos tres kilómetros de la ciudad que, una vez más, con la proliferación de celdas alrededor de la suya se convertiría en una verdadera "Laura" que

dio origen posteriormente al Monasterio de Marmoutier, auténtico semillero de obispos para las distintas diócesis de Las Galias.

MUERTE. Murió en la aldea de Candes en el 397 a los ochenta y un años, Su cadáver, una vez embalsamado, fue llevado por los lugareños hasta Tours a donde llegó el once de noviembre, fecha elegida por la Iglesia para honrar su memoria.

¿POR QUÉ ES PATRÓN DE OURENSE SI NUNCA PISÓ GALICIA?



Icono de San Martín de Tours.

La fama de los milagros que se habían producido por la mediación de San Martín llegó a oídos del rey suevo Carriarico que tenía su corte en Ourense. Éste tenía un hijo llamado Teodomiro que había enfermado de lepra. Envió a sus embajadores a Francia quienes colocaron un manto de oro sobre el sepulcro del santo, encontrándolo a la mañana siguiente con un peso muy superior a cuando lo dejaron. Regresaron a la ciudad de las Burgas donde comprobaron que el rey, una vez curado su hijo, en agradecimiento por el milagro se convirtió a la fe católica con todo su pueblo.

A San Martín lo consideramos los orensanos como "de casa" invocando su intercesión en nuestros apuros y desconsuelos.

Elisa Soria Montero - Ourense

ASTURIAS, PATRIA QUERIDA



«Asturias, patria querida» es una canción popular que ha sido establecida como himno oficial del Principado de Asturias en 1984. La canción original estuvo en la clandestinidad y en las tabernas, probablemente por algunas versiones de la letra que se popularizaron durante la guerra civil española. Se puede decir que fue rescatada en 1958 cuando Dionisio de la Huerta exhortó a los asistentes a la fiesta del descenso del Sella «a cantar con toda el alma el Asturias, patria querida».



El folclorista Fernando de la Puente Hevia considera que el origen de la letra está en **Cuba**. Argumenta que **Ignacio Piñeiro**, músico cubano, hizo la letra de una canción para homenajear a su padre que era asturiano y había vuelto a Asturias para morir en 1926. También defiende que la melodía fue adaptada de otra que cantaban mineros **silesianos** que fueron a trabajar a las minas de las **cuencas mineras** del **Caudal** y de **Mieres** a principios del **siglo XX**. Sin embargo, el musicólogo José Ignacio Lajara discutió estas hipótesis en 2009.

La canción de Ignacio Piñeiro es un son cubano en el que se puede apreciar la escasa coincidencia con la letra del Asturias, patria querida, únicamente las tres palabras del título.

Otras teorías apuntan a la relación entre la melodía y la armonía del Asturias, patria querida con otras canciones **polacas**. Por otra parte, la melodía alcanzó una notable popularidad en Polonia, adonde llegó de manos de unos soldados polacos que habían luchado en Asturias durante los años 30, llegando a ser grabada por varios artistas en la misma Polonia. Ello provocó que el propio papa **Juan Pablo II**, nacido en Polonia en 1920, la recordase de su infancia al escucharla en su visita a Asturias.

(...) También se interpretó, en Covadonga precisamente, en presencia del papa Juan Pablo II, que lo escuchó con respeto y un punto de emoción porque, según comentó luego en privado, este himno, compuesto con música festiva y texto nostálgico –porque nace del distanciamiento, acaso de un emigrante–, se asemeja, dijo, en grado sumo a un canto polaco muy popular en su infancia.



El Asturias, patria querida se incluyó en varias zarzuelas, asociada a pasajes donde aparecían cantándola personajes de borrachos, lo que dio lugar en aquella época a una extendida asociación de la canción con las borracheras, que se ha venido corrigiendo en los últimos años.

Ya como himno asturiano, se emplea en los actos solemnes de la **Junta General** y del **Gobierno** del Principado de Asturias, así como final de muchos actos de carácter cultural, musical, festivo, etc.

Estas son las letras oficiales, en español y en asturiano, que fueron publicadas en el BOPA (Boletín Oficial del Principado de Asturias).

Español

Asturias, patria querida,
Asturias de mis amores;
¡quién estuviera en Asturias
en todas las ocasiones!
Tengo de subir al árbol,
tengo de coger la flor,
y dársela a mi morena
que la ponga en el balcón,
Que la ponga en el balcón,
que la deje de poner,
tengo de subir al árbol
y la flor he de coger.

Asturiano

Asturies, patria querida,
Asturies de míos amores;
¡Aii!, ¡quién tuviera n'Asturies
en toes les ocasiones!
Tengo de subir al árbol,
tengo de coyer la flor,
y dá-yla a la mió morena
que la ponga nel balcón,
Que la ponga nel balcón,
que la dexede poner,
tengo de subir al árbol
y la flor tengo coyer.

LA MACORINA



Alfonso Camín Meana nace en La Peñuca, barrio de Roces Gijón el 12 de agosto de 1890. Siendo casi un niño trabaja en la cantera de Contrueces y con 15 años y una formación primaria decide emigrar a Cuba como la mayoría de los jóvenes de su tiempo.

En 1914 regresa a España después de desempeñar el trabajo de periodista en varios medios cubanos, su trabajo en España consistía en informar de la I guerra mundial al Diario de la Marina. En Madrid conoce a la que sería su esposa Rosario Armesto, reside en la capital hasta el comienzo de la guerra civil en 1936, fecha en que regresa a Cuba primero para trasladarse después a México.

En 1967 regresa a Gijón donde el 12 de diciembre de 1982 fallece a los 92 años. Está considerado como el Poeta Nacional de Asturias.

Además de ejercer como periodista es autor polifacético cultivando distintos géneros como el de la poesía, "**Crepúsculos de oro**", "**Cien sonetos**", "**De la Asturias simbólica y nuevos poemas**", las entrevistas literarias, "**Hombres de España**", "**Los hombres y los días**" o novelas, "**El valle Negro**", "**La moza del castañar**", "**La Pregonada**", "**El collar de la emperatriz**" y "**La Carmona**". Esta última fue la base del libreto de la zarzuela "**La pícaro molinera**", estrenada el 28 de noviembre de 1928. Está inspirada en un hecho real, la historia de una molinera, guapa y buena moza que tenía dos pretendientes. Otra de sus obras es "**Macorina**", a la que Chávela Vargas puso música y cuya letra está dedicada a María Calvo, guapa cubana, de familia bien según ella, nacida en 1892, cortesana, pero de lo más selecto de la sociedad habanera, primera mujer en conducir un coche con el que paseaba por Cuba, que hizo fortuna gracias a su belleza llegando a poseer varias casas en La Habana, caballos de carreras, pieles, joyas y dinero. No le gustaba nada el apodo de "La Macorina" y odiaba a aquellos que así la nombraban.

Jesús Cándano Arrojo – Asturias



La Macorina.

Ponme la mano aquí Macorina
Ponme la mano aquí
Ponme la mano aquí Macorina
Ponme la mano aquí.

Tus pies dejaban la estela
Y se escapaba tu saya
Buscando la guardarraya
Que al ver tu talle tan fino.

Las cañas azucareras
Se echaban por el camino
Para que tú las molieras
Como si fueses molino.

Tus senos carne de anón
Tu boca una bendición
De guanábana madura
Y era tu fina cintura
La misma de aquel danzón.

Después del amanecer
Que de mis brazos te lleva
Y yo sin saber que hacer
De aquel olor a mujer
A mango y a caña nueva
Con que me llevaste al son
Caliente de aquel danzón.

Ponme la mano aquí Macorina
Ponme la mano aquí
Ponme la mano aquí Macorina
Ponme la mano aquí.



SEMANA SANTA: UN SENTIMIENTO PERMANENTE



La Semana Santa es una de las festividades religiosas más importantes de nuestro país. Desde el Domingo de Ramos y hasta el Domingo de Resurrección las calles son invadidas por procesiones y representaciones, respirándose aromas a azahar e incienso, de fe y de religiosidad, de emociones y de cultura.

Dos ejemplos de ciudades gallegas donde esta celebración ha sido declarado de interés turístico internacional y nacional, Viveiro (Lugo) y Ferrol (A Coruña).



Hermandad de la Santa Cruz Viveiro (Lugo)

La Xunta de Cofradías de la Semana Santa de Viveiro, declarada de Interés Turístico Internacional, engloba a 8 cofradías y hermandades y coordina la organización de las actividades de Semana Santa. Una de ellas es La Hermandad de Mujeres de la Santa Cruz, constituida exclusivamente por mujeres en 1953, y así se mantiene desde entonces de forma continuada hasta la actualidad.



Procesión de La Esperanza de la Resurrección.

Durante la Semana Santa organiza el Vía Crucis de mujeres en la noche del Martes Santo, con el paso del Cristo de la Vera Cruz (S.XV). Participa en la Procesión de la Pasión la noche del Viernes Santo, con el paso de María al Pie de la Cruz (Modesto Quilis 1908). Organiza la Procesión de La Esperanza de la Resurrección el sábado de Gloria, con el paso La Virgen de la Esperanza (Francisco Romero Zafra 2010).



Procesión de la Pasión.

La Hermandad está constituida en la actualidad por 1000 mujeres. Toda la actividad de la Hermandad, llevadoras de los pasos, bandas de tambores, estandartes, hachones, etc. es realizada exclusivamente por mujeres. Los pasos los portan 66 llevadoras.



Junta General de Cofradías y Hermandades Ferrol (A Coruña)



Procesión de Nuestra Señora de los Cautivos.

La Semana Santa de Ferrol es el conjunto de actos en conmemoración de la Pasión de Cristo que se celebran en la ciudad de Ferrol. La primera documentación escrita que tenemos de ella es 1616. En el año 1995, la declararon Fiesta de interés turístico nacional y, en el año 2014, recibió la distinción de Fiesta de Interés Turístico Internacional. Son 25 procesiones (Domingo de Ramos al de Resurrección) que aglutinan a más de 3.000 cofrades. Está organizada por cinco Cofradías (Angustias, Dolores, Merced, Santo Entierro y Soledad) que forman la Junta General de Cofradías.



Procesión del Domingo de Ramos.

María Fernanda Rodríguez Vázquez - A Coruña

UN BRINDIS POR NUESTRA ASOCIACIÓN

Siempre es un buen momento para reconocer con orgullo, el tesón, la disciplina y el trabajo desinteresado de todas las personas, voluntarios y voluntarias de nuestra Asociación, que de forma altruista contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Desde hace mucho tiempo soy consciente que el envejecimiento saludable no es, a estas alturas de la vida, una opción, sino una necesidad. Envejecer con dignidad sigue siendo un desafío para todos nosotros, y en este sentido, la Asociación de Mayores de Telefónica pone a nuestra disposición lugares de encuentro, promueve actividades de salud, ocio, cultura y voluntariado, encaminadas a favorecer el bienestar de todos sus miembros y de la sociedad.

No cabe duda que compartir es aprender, compartir es vivir, y en esto, tengo que decir que los hombres y mujeres de nuestro Grupo de Mayores sabemos compartir, y somos, sin duda, los artífices de los logros de la Asociación.

Es verdad que la entrada en esta edad más adulta que algunos denominan "La tercera edad" trae consigo cambios que hay que saber gestionar, pero una actitud positiva, la participación en actividades de ocio, y la socialización, son sin duda, ingredientes que nos generan bienestar personal.

A lo largo de mi experiencia como integrante de nuestra Asociación, siempre he tenido claro que ser miembro de la misma aporta, además de las ventajas ya expuestas, un claro sentido de pertenencia. Nos hace percibir que somos parte de un grupo con el que podemos compartir infinidad de actividades y vivencias.

En definitiva, la Asociación, potencia espacios de comunicación y favorece el contacto personal y las relaciones sociales de todos sus integrantes en los distintos entornos en los que desarrolla su actividad.



Termino con un **"BRINDIS POR NUESTRA ASOCIACIÓN"**, recordando las palabras de Georges Brassens: *"El mejor vino no es necesariamente el más caro, sino el que se comparte"*.

Carlos Maroño Golpe
Mayores Telefónica A Coruña