

Mayores  
TELEFÓNICA

# El Sardinero



Revista de *Mayores* TELEFÓNICA *Cantabria*

AÑO XXIII Nº 92 Junio 2021

1924-1984



1984-1993



Telefónica

1993-1998



Telefónica

1998-2011



Desde 2011

Telefonica

En la actualidad



movistar

*Sucesivos logos de nuestros orígenes, hasta nuestros días.*



**Nueva imagen de la Plaza Italia, vista desde Avda. de los Infantes**

Ver Páginas 5 y 6

## EL SARDINERO

Revista de AGMT en Cantabria

Fundada en 1999 y renombrada en 2005

Depósito Legal: SA-36-09

AÑO XXIII-JUNIO 2021.-Nº 92

**EDITA**

**Coordinadora Provincial.**

**EDITOR REVISTA:**

José L. Montes Miguel

**Colaboran:**

Mario Diez Andrés

Luís Campos Puente

Delfina Paz Martín

Ángel Bedia Cieza.

José M. González. Nebreda

### JUNTA DIRECTIVA

**Coordinador:** Mario Diez Andrés

**Vicecoordinadora:** Manuela García Martínez

**Secretaria:** Delfina Paz Martín

**Tesorero:** José Luis Montes Miguel

**Vocales:** Luis Campos Puente

José M. González Nebreda

Damaso Pascual Martínez

Emilia Martínez Rivero

Miguel Ballesteros

Martínez

Ángel Bedia Cieza

### VOLUNTARIOS GMT

**Responsable:** Mario Diez Andrés

Mayores

TELEFÓNICA

**ASOCIACIÓN GRUPO MAYORES TELEFÓNICA DE CANTABRIA**

Registro de Asociaciones de Cantabria nº 2378/17

de fecha 16-09-1997

**DIRECCIÓN:** Arrabal 23, 4ª Plta.; C.P. 39003

**Aptdo. de Correos Nº 385 -Santander**

**TELÉFONO Y FAX** 942230061

**CORREO:** [Cantabria@mayorestelefonica.es](mailto:Cantabria@mayorestelefonica.es)

## SUMARIO

Página del Coordinador.....3

Noticias de la Coordinadora.....4

### Ocio y Cultura

Plaza Italia (Santander).- Nueva Imagen .....5

### Nuestra gente

Miguel Ballesteros Martínez ..... 7

Refranes, Frases, Reflexiones ..... 11

Rincón de las musas ..... 16

Varios ..... 17

Humor ..... 19

Previsión de actividades y publicidad.....20

**La responsabilidad** de los trabajos que aparecen en esta publicación, corresponden exclusivamente a los autores de los mismos.

## Agenda *Mayores* CANTABRIA

ATAM	900 502 650	AGMT (Madrid)	913 197 577/9016
ATAM (Para Bilbao y Cantabria)	944472166/2812	MONTEPIO	915 318 031/70
FONDITEL	917 040 401	Gestión Reclam. Cotizac. ITP (Nebreda)	629961779
PLEYADE Seguros	913446691	Agencia Tributaria (IRPF)	901335533
PENSETEL		Policía	091
(P. de Pens. Empl. Telef.)	900 210 666/915 561 747	Policía municipal	092
GESNEXT (Antes T Gestiona)	900 123 008	Emergencias (Cantabria)	112
Plan de Vacaciones Telefónica	900 351 010	Seguridad Ciudadana	942359085
MOVISTAR.- Nº Atención personal	1004	Bomberos voluntarios Santander	942232476
MOVISTAR.- Nº Atención Técnica	1002	Parque de Bomberos de Santander	942200828



## Congreso del Voluntariado de la AGMT

Juntos, conectados @avanzamos

En los pasados días 25 y 26 de marzo, de forma telemática nuestra Asociación ha celebrado el 6º Congreso del Voluntariado, del cual se dará una amplia información en nuestra revista Nacional AL HABLA, como ya ha aparecido en otras revistas provinciales, en las redes sociales y en revistas de Mayores como "50 y más", "Senior 50", etc. estando Colgado en nuestra Web y puede verse en su totalidad en <https://www.mayorestelefonica.es>. Como sabéis, en la Asociación, el Voluntariado es la piedra angular de nuestra acción social, y este Congreso ha representado el compromiso y objetivo fundamental del relanzamiento que queremos dar a nuestro Voluntariado, disponiéndonos a su evolución acorde con los tiempos y necesidades. A la vez, se pretende intensificar las posibilidades de las relaciones y colaboraciones externas con otras organizaciones sociales u ONG que hacen otros tipos de voluntariado, especialmente en lo que concierne al Programa Voluntarios Telefónica y a la Confederación de prejubilados y jubilados de Telefónica, Confedotel. Para este 6º Congreso se crearon varias Comisiones de Trabajo que se ocuparon de analizar y ayudar a la transformación que pretendemos, presentando entre otros documentos, el Libro Blanco del Voluntariado, el Manual del Voluntariado, las nuevas Bases de Proyectos, la evolución del Sistema Eureka y las Propuestas de Formación que han sido aprobados. Las conclusiones debemos ponerlas en práctica cuanto antes para que no quede como algo muy bonito pero insulso. Su éxito o no y sus efectos, los deberemos poder apreciar en los próximos años.

Mario Diez

**Llamadas:** El "bicho" no nos abandona tan fácil y hemos continuado las llamadas telefónicas a nuestros socios, unas veces interesándonos por su salud y otras para una felicitación de cumpleaños o comunicar alguna información. En todos los casos, daba motivo para continuar un rato de charla, si apetecía, y el momento no era inoportuno. Disculpad si os hemos llamado reiteradamente, pero no sabemos si vuestra situación ha cambiado y podéis necesitar alguna ayuda o ánimo en este tiempo y años tan raros. Puede que muchos ya tendréis puesta la vacuna y aliviará la tensa situación. No nos rendiremos y lograremos la victoria, pues muchos nos hemos sobrepuesto a situaciones más duras o difíciles que esta desconocida.

Como ya nos conocemos, sabéis de nuestras limitaciones: no somos asistentes del hogar, trabajadores sociales, abogados, etc., pero ayudamos a gestionar, acompañar o encaminar las acciones que se puedan precisar en cada momento. Gestionar la asociación lleva tiempo y algún conocimiento.

A quien no hayamos llamado, es posible que tengamos mal su teléfono o correo. Poneros en contacto con nosotros y nos ayudaremos mejor en todo.

Mario Diez

# NOTICIAS DE LA JUNTA DIRECTIVA

## **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.**

Debido a la continuidad de la actual situación sanitaria, este año tampoco pudo realizarse la Asamblea General (en el primer martes de febrero como es habitual), así como los distintos actos que la conforman, presentación del estado de cuentas, propuesta de candidatos a Junta Directiva, actividades realizadas, etc.

En cuanto al Cierre Económico del Ejercicio 2020 y Presupuesto para 2021, ya se informaba en nuestra revista El Sardinero 91. Información esta que daremos por aprobada, salvo alegaciones en su contra.

**La Junta Directiva**

**A TODOS LOS SOCIOS:** Con el fin de mantener siempre actualizada nuestra base de datos, si por cualquier circunstancia modificáis dirección, teléfono, Cuenta Corriente., correo electrónico, etc., os rogamos lo comunicuéis para su actualización

## **Participaciones Lotería Grupo de Mayores (Madrid). Nº 39795.**

Desconocemos a los pocos que faltan de cobrar. Poneros en contacto con nosotros (Mario 942339233) y acordamos el modo de pagaros

## **Información de ATAM**

¿Qué significa para ATAM beneficiario de un socio de ATAM?: Es aquel que tiene una discapacidad, sea socio o familiar de socio.

¿Para qué personas está pensada ATAM?: ATAM en sus inicios estaba pensada para hijos discapacitados de empleados de Telefónica. Actualmente está pensada para menores y mayores con discapacidad.

Cantabria depende de Bilbao y su dirección: C/. Puente de Deusto, 3; Bajo

¿No eres socio? Para preguntas y dudas llama gratis: 900 502 650.

# OCIO Y CULTURA

## La Plaza de Italia de Santander presenta nueva imagen

22 Ene 2021

*La alcaldesa Gema Igual, acompañada del concejal de Fomento, César Díaz, ha podido comprobar la transformación de esta zona de El Sardinero que de esta forma "se revitaliza para que continúe siendo, con más fuerza si cabe, seña de identidad de la ciudad y referente para los que la visitan"*

Santander cuenta ya desde hoy con una remodelada y renovada Plaza de Italia

tras una inversión municipal de casi 4 millones de euros que ha incluido además la rehabilitación de los Jardines de San Roque.

Así lo ha anunciado la alcaldesa, Gema Igual, que ha visitado la zona tras la finalización de los trabajos con los que se han cumplido tres

### Plaza Italia antes de la obra



objetivos: rehabilitar, renovar y ganar espacio para los ciudadanos.

Acompañada del concejal de Fomento, Cesar Díaz, Igual ha comprobado la mejora de esta zona de El Sardinero que, de esta forma, "se revitaliza para que continúe siendo, con más fuerza si cabe, seña de identidad de nuestra ciudad y referente para los que nos visitan".

La alcaldesa ha recordado que anteriormente, los Jardines de San Roque y la Plaza de Italia actuaban como dos espacios diferenciados entre sí con características muy distintas, y con la obra "hemos aprovechado ese punto de unión que tienen en común – como centros de reunión y disfrute- para englobarlos en una unidad arquitectónica".

La superficie de actuación ha sido de 28.810 m<sup>2</sup>, que se reparten prácticamente a partes iguales entre la plaza de Italia (14.375 m<sup>2</sup>) y los Jardines de San Roque (14.435 m<sup>2</sup>)



### Plaza Italia, nuevo aspecto

“Con esta obra se genera un entorno urbano más amable y más aprovechable para el ciudadano, en el que se han ampliado los espacios públicos y se han puesto en valor elementos de valor histórico como la Fuente de Cacho y el Auditorium”, ha destacado.



entre ambas zonas, que hasta ahora se encontraban separadas por un vial de circulación”.

Durante la visita, Gema Igual también ha hecho un repaso a otras obras ya ejecutadas en la zona como la rehabilitación de El Casino en la que se invirtieron casi 4 millones de euros, el asfaltado de calles del entorno como Joaquín Costa, el soterramiento de contenedores o el arreglo de la Avenida de los Castros y la ejecución del tanque de tormentas en la Plaza Italia, justo bajo los viales entre la plaza y el Maremondo consistente en una estructura de hormigón con un volumen de 176 m<sup>3</sup>, que ocupa una superficie de 19x11 m<sup>2</sup>.



Finalmente, ha recordado que también en esta zona se está llevando a cabo actualmente la construcción del túnel de Tetuán “que va a ser una conexión peatonal y ciclista maravillosa con el centro de la ciudad” o la redacción del proyecto de mejora de los Jardines de Piquío que permitirá mantener su configuración actual.

*Recopilado de Internet  
Por J. L. Montes*



## *Nuestra Gente*

*Un pequeño recuerdo de mi vida en Telefónica, desde la solicitud de ingreso hasta mi jubilación.*

*Miguel Ballesteros Martínez*

En el año 1952 sobre el mes de abril, en el Boletín Oficial del Estado, anunciaron nuevas plazas para ingreso en la Compañía: 30 en Barcelona y 20 en Bilbao.

Mi padre, tenía un amigo en Cuenca, que era empleado y trabajaba de celador, le había comentado que, si algún día se enteraba que había alguna convocatoria para ingresar en la empresa, le avisara para alguno de sus hijos.

Y así fue, ese amigo, era el Sr. Cesáreo Navalón, quien me entregó el impreso para la solicitud y me facilitó unos trepadores, una barra y un cazo, para que fuera practicando.

En el pueblo, otro amigo (Crescencio Rodríguez) y yo, en el corral de mi padre, plantamos unos pinos secos, y todas las tardes, después de las faenas del campo, nos dedicábamos a practicar subiendo al pino y cavar hoyos, lo cual me vino muy bien para cuando nos llamaron para el examen de acceso.

El día 26 de Julio de 1952 era la primera vez que subía al tren, para hacer el recorrido desde Cuenca a Madrid y desde Madrid a Bilbao. El Sr. Cesáreo Navalón fue el que me recomendó que me presentara en Bilbao. El examen fue el día 28 en la Central de Buenos Aires.

El examen consistía en: Un dictado, tres cuentas de matemáticas (una resta, una multiplicación y una división), levantar una pesa de 5 Kg. y posarla sobre una mesa que tenía una altura de 1,20 metros y el correspondiente reconocimiento médico.



Al día siguiente nos llevaron en un camión de brigada, a 21 examinantes, repartidos en tres grupos, a mí me toco en el primer grupo. El examen consistía en subir al poste y poner la cruceta.

Me dispongo a realizar el examen: Me coloco los trepadores, subo al poste mirando hacia arriba, coloco la cruceta y cuando termino me dice el Inspector del examen, que "muy bien", que desmonte la cruceta y que vaya a hablar con él. Cuando realicé todo el trabajo fui hablar con él, iba temblando y pensé que habré hecho.

Me presente al Inspector, y me dijo: "No me engañe, usted ha trabajado en la Compañía y le han echado por alguna causa". Le dije que no, que era la primera vez

que me presentaba en Telefónica, y me pregunta que ¿cómo sube usted a los postes tan bien?

Le digo que mi padre tiene un amigo que trabaja de celador en Cuenca, que se llama Cesáreo Navalón, que fue el que me proporciono los trepadores, el cazo y la barra para practicar. Su respuesta fue: "Ahora me lo explico, pues sube usted mejor que alguno de los que están en las brigadas", además el Sr. Cesáreo es amigo mío", "ya puede pasar a realiza los hoyos".

*Tuve la gran suerte de que me mandaran a la Brigada 993, que estaba compuesta por los siguientes compañeros:*

*Capataz: Marcelino Casas.*

*Celadores: Eugenio Calvo (que ejercía de capataz cuando Casas tenía que estar ausente), Pedro Sagarna, Celestino Zuazo, Severiano Valencia, Claudio (el colorao), Alonso, Julián Illanes, Luis Campos, Clemente González, Cesar Hernández, Movilla y yo Miguel Ballesteros. Estuve trabajando con ellos hasta el 15 de marzo de 1953 que me fui al Servicio Militar.*

Se dirigió a mí y me dijo "Miguel, tú has aprobado con plaza", me eche a llorar de alegría. A Zabala le dijo que también había aprobado. A su primo le dijo: "Benito a ti te han cateado otra vez".

Nos informó que todos los aprobados entrábamos el día uno de septiembre, y que los 6 primeros salíamos fuera de la residencia, a cobrar dietas.

Como teníamos un mes (agosto) para empezar a trabajar, podíamos volver a nuestros domicilios. Yo al no tener dinero para el viaje, me quedé en Bilbao trabajando en una obra.

El día 1 de septiembre nos reunieron en la central de Buenos Aires, a los que íbamos fuera de residencia (Clemente González Rozadilla, Cesar Hernández y yo), nos dieron dos días de dietas y el viaje pagado a Tolosa. En San Sebastián se quedaron Fermín Llaguno y dos compañeros más, que fueron a la Brigada 990.

Los compañeros que aprobaron sin plaza, entraron a trabajar el día dos de enero de 1953.

Puedo decir que esta brigada fue ejemplo de buenos compañeros, y sabiendo trabajar en líneas y redes y reconocida por los superiores como la mejor que había en

Para revisar como hacíamos los hoyos estaban los celadores de brigada: Gerardo Calvo, y Gregorio Samperio, me mandaron hacer tres hoyos, uno de barra maciza, otro de barra hueca y otro de pico y pala para riostras.

Después de 4 días de exámenes, nos acercamos a la Central de Buenos Aires en Bilbao, para mirar la relación de los aprobados, cuando se acercó el Sr. Benito Navalón, que estaba con una brigada, estábamos esperándole en la puerta.



Bilbao, cuando llegábamos los nuevos, siempre nos daban buenos consejos para que aprendiéramos a trabajar.

En Tolosa nos cuadró el cambio de Provincia en Telefónica, hicimos el montaje y desmontaje de líneas. Los desmontajes eran muy peligrosos porque eran unos cables de hierro y postes de castaño y acacia, que eran muy peligrosos para subir y bajar de ellos. Además, tuvimos que cambiar todas las líneas y teléfonos de todos los pueblos de Tolosa.



Con esta misma fecha, me despido de la brigada para ir a la "mili", hicimos unos pinchos y chiquitos al estilo de Guipúzcoa.

Desde el mes de abril de 1953 empieza mi vida realizando el servicio militar, que, para mí, era como seguir en Telefónica, estuve de recluta en Prado del Rey, en transmisiones.

Cuando juramos bandera, a todos los que éramos de Telefónica nos mandaron a Madrid, al Centro de Transmisiones del Ejército, a la calle Amaniel 40, que con el tiempo ese edificio pasó a ser Servicio Médico de Telefónica.



El 15 de marzo de 1953, después de 6 meses en periodo de pruebas y prácticas, que la Compañía exigía, recibí el nombramiento como Peón de Redes en plantilla, firmado por D. Pedro Montojo, Director General en Telefónica.



Nuestro destino, era conservar todas las líneas, cables, teléfonos y centralitas militares de Madrid y todos los pueblos de la zona, como: Campamento Hoyo de Manzanares, El Goloso, Villaverde, Cuatro Vientos, El Pardo, La Marañosá (fábrica de explosivos), Getafe y otros.

Todos los militares de Telefónica, éramos Celadores, Empalmadores, Mecánicos, y Operadores. El encargado a cargo de nosotros era el Brigada Dulce, que sabía mucho en temas telefónicos.

Como anécdotas podría contar

muchas, una de esas fue que nos mandaron instalar una centralita y teléfonos en Capitanía General, nos prometieron que, si salía bien, nos daban diez días de permiso para disfrutar las Navidades con nuestros padres. Todo salió bien y cumplió su palabra.

El día 1 de abril de 1954, me dieron tres meses de permiso en el ejército, y estando en Madrid, me presente en la Central de Gran Vía, planta 13, para trabajar en la brigada 993, como estaba completa, me dieron la 994 que estaba en San Sebastián. En esta brigada había 4 compañeros en pruebas, entre ellos, mi hermano Simón junto a Filomeno Ballesteros y Carlos Montón, que eran de nuestro pueblo.

De esta brigada podría contar muchas cosas y de muchos compañeros, de lo mal que se portaron con los que estaban en prácticas, pero como muchos de aquellos compañeros ya han fallecido, me reservo todo lo que puedo contar y de los enfrentamientos que tuve con ellos al ver aquellos comportamientos. Como anécdota, al capataz lo mandaron a Coruña y al "segundo" a otro grupo o brigada.

Terminados los tres meses de permiso, regresé a Madrid y en el mes de Julio, me licencié y marché al pueblo uno días para ver a mis padres.



*En Laredo estuvimos diez meses, nos cuadró que en el mes de marzo de 1955 cayó una gran nevada, en ese mes hubo en Santander un eclipse que a las once la mañana se hizo de noche. En la línea Santander-Oviedo, zona de Requejada, cayeron al suelo 5 postes y estuvimos por toda la Provincia un mes haciendo reparaciones en líneas telefónicas y en domicilios.*

Ya licenciado, me presenté en la Central de Gran Vía, planta trece en el Departamento de Construcciones, para pedir Brigada, me dieron la 992 que estaba en Vega de Pas para hacer el Centro y el Túnel de La Engaña y San Pedro del Romeral.

Terminados estos centros nos mandaron a Laredo, para el cambio de sistema "JOTA" Bilbao-Santander.

Estando en Laredo vino el Sr. Sarrió, Encargado de Brigadas, me mando a Espinosa de los Monteros en Burgos con dos empalmadores de Bilbao y con cinco compañeros que estaban en prácticas para hacer un presupuesto. Terminamos el trabajo y regresamos a Laredo y fue cuando terminamos de transformar e sistema "JOTA".

Una vez finalizado este presupuesto, nos enviaron a residencia.

En la brigada que estaba en Laredo estábamos las siguientes personas  
Capataces: Cesar y Guerrero. Celadores: Manuel Muñoz, Agustín García, Domingo Borjabaz, Antonio Fernández, Rafael Ojas de Olmo, Esteban Mencía, Serafín Soria, Ángel López, Teodoro y yo Miguel Ballesteros. Chofer: Señor Murua.

*Fin de la primera parte  
Continuará*

# Refranes, Frases, Reflexiones...

## En el parque...

**a** veces me siento en el parque, siempre en el mismo lugar.

Y a veces, mientras estoy sentado en el parque, noto que me observa, como queriendo decirme algo, un hombre anciano y grueso, supongo que jubilado, que suele llevar sombrero y un periódico deportivo debajo del brazo. El otro día me habló por fin. Quería contarme que me parezco mucho a un amigo suyo de hace cuarenta años. Un amigo que llevaba barba cuando no era usual verla, con el que había trabajado en la construcción, con el que había compartido la decisión de mudar a ambas familias a unos edificios residenciales recién construidos en San Blas durante la expansión de la ciudad. Allí, los chicos crecieron juntos entre partidos de fútbol, meriendas en las chuleterías con patios cubiertos de parras que hubo donde ahora discurre, hegemónico, el asfalto de la M-30, e incluso expediciones estivales conjuntas. Su amigo era alegre y chistoso. Toda una personalidad. Pronunció su nombre como tanteando, para averiguar si yo estaba emparentado. Lo cierto es que algunos de los recuerdos que mencionó, como el de los merenderos ya desaparecidos o el crecimiento de los barrios que ahora lucen fatigados, evocan mi propia infancia. Hablamos de cuando jugaba Pirri. Nosotros nos mudamos a otra expansión residencial, la de la Ciudad de los Periodistas al norte del barrio del Pilar, donde todavía pastaban ovejas como si los pastores se resistieran a abandonar espacios abocados

a la siembra de grandes termiteros humanos. Y a lo mejor hasta nos cruzamos bajo alguna parra, esas familias y la mía, algún domingo de cuando apetecía salir a disfrutar del primer sol de primavera y el concepto de helado sofisticado era un corte de vainilla.

Un par de días después de nuestra primera conversación, el hombre se me sentó al lado, ya en confianza. Y varias otras veces volvió a hacerlo después. Admito que me resultaba un poco enojoso verlo llegar, porque al parque voy a estar solo un rato, a leer el periódico, a pensar en mis cosas, a sacarle una tregua al día entre una ocupación y otra. Pensé incluso en no regresar para evitarlo. Hasta que sucedió algo. Poco a poco. El hombre que al principio se fijó en mí porque me parecía, no ya a un amigo, sino a una época de su vida ya remota, de repente empezó a hablarme como si yo fuera el amigo y estuviéramos paseando juntos cualquier mañana de hace cuarenta años. Estaba contento porque yo no representaba un recuerdo, sino un reencuentro. Como cuando recuperas el tiempo perdido y te pones al día con alguien a quien la vida te hizo perder de vista hasta que cesaron incluso las llamadas telefónicas. Eso también me lo dijo el hombre, que en algún momento perdió mi número. Yo ya había sabido de ancianos afectados por males semejantes, que confundían a personas contemporáneas con

otras de su pasado y que se instalaban mentalmente en otra edad, en otro lugar. Mi propia abuela, durante sus últimos meses en Madrid, creía ver al otro lado de la ventana el puerto de Blaye (Aquitania) en el que fue niña. Allí se refugió, de allí no regresó más.

Empezó a haber en la conversación una intimidad no correspondida. Me estaban adjudicando una vida que no era la mía, un amigo al que no recordaba. Solo por jugar, empecé a preguntarme. ¿Y si él tiene razón? ¿Y si soy un septuagenario sentado en un parque al que los estragos de la edad han dejado tan deteriorado que se cree un cuarentón activo al que alguien espera en alguna parte? ¿Y si vivo en San Blas? ¿Y si soy como ese personaje amnésico de Modiano que se investiga a sí mismo y va reconstruyendo su existencia

### ***¿Y si soy un septuagenario al que los estragos de la edad han dejado tan deteriorado que se cree un cuarentón activo?***

con los retazos que le procuran antiguos amigos que no pueden creerse que no los recuerde? A lo mejor el hombre del parque estaba siendo paciente conmigo y prefería dosificarme la información porque se había dado cuenta de que yo estaba afectado por algún tipo de demencia senil o de estrés postraumático. Tengo prisa por volver al parque para seguir averiguando cómo fue mi vida y qué suerte corrieron los de entonces.

*Recopilado por J.L. Montes deXLSemanal*



## LA CARTILLA DE NOTAS

Era miércoles, nueve de la mañana. Llegué puntual a la escuela de mi hijo. -No olviden venir a la reunión, es obligatoria-, había dicho la maestra un día antes.

¡Pues que cree la maestra! ¿Piensa que podemos disponer de tiempo a la hora que ella diga? Si supiera lo importante que era la consulta que tenía a las nueve y media... De ella dependía un buen negocio y... ¡Tuve que cancelarla!

Ahí estábamos todos, papás y mamás, la maestra empezó puntual, agradeció nuestra presencia y empezó a hablar.

No recuerdo que dijo, mi mente estaba pensando cómo resolver lo de ese negocio, probablemente podríamos comprar un coche nuevo con el dinero que recibiría.

¡Juan Rodríguez!... escuché a lo lejos. ¿No está el papá de Juan Rodríguez? -dijo la maestra.

Si, aquí estoy -contesté pasando a recoger la libreta de calificaciones de mi hijo.

Regresé a mi silla y me dispuse a verla. ¿Para eso vine? ¿Qué es esto?...

La cartilla estaba llena de cuatros y cincos. Guardé las calificaciones inmediatamente escondiéndola para que nadie viera la porquería de calificaciones de mi hijo.

Cuando volvía para casa mi cabreo aumentaba por momentos a la vez que pensaba... Pero si le doy todo. No le falta de nada. Se va a enterar. Aparqué, salí del coche y entré en casa. Abrí la puerta y grité: ¡Juan ven aquí!

Juan estaba en su cuarto y corrió para abrazarme. ¡Papá!

Le di un empujón y unos cuantos azotes. ¡Y te vas a tu cuarto! Terminé.

Juan se fue llorando, su cara estaba roja y su boca temblaba.

Mi mujer no dijo nada, sólo movió la cabeza negativamente.

Cuando me fui a acostar y ya más tranquilo, mi mujer me entregó la libreta de calificaciones de Juan que estaba en mi chaqueta y me dijo:

Léela despacio y después toma tu decisión-

Esta decía así:

*LIBRETA DE CALIFICACIONES PARA PAPA.-Tiempo que le dedicas a tu hijo;*

*En conversar con él a la hora de dormir: 4*

*En jugar con él: 5*

*En ayudarlo a hacer la tarea: 5*

*En salir de paseo en familia: 4*

*En contarle un cuento antes de dormir: 4*

*En abrazarlo y besarlo: 5*

*En ver la televisión con él: 4*

El me había puesto cuatros y cincos, yo me habría puesto menos de dos. Me levanté y corrí al cuarto de mi hijo, lo abracé y lloré. Querría volver atrás, pero eso era imposible.

Juanito abrió los ojos que aún estaban hinchados de llorar, me sonrió, me abrazó y me dijo: ¡Te quiero papá! Cerró los ojos y se durmió.

Recopilado por Angel Bedia



## **CONFUSIÓN MENTAL EN LA TERCERA EDAD**

Por Arnaldo Lichtenstein, (\*)

### *Principal causa de la confusión mental en LA TERCERA EDAD.*

Siempre que doy clases de clínica médica a estudiantes del cuarto año de Medicina hago la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las causas que más hacen que el abuelo o la abuela tengan confusión mental?

-Algunos arriesgan: "Tumor en la cabeza". Yo digo: "No".

-Otros apuestan: "Síntomas iniciales de Alzheimer" Respondo, nuevamente: "No".

A cada negativa la concurrencia se espanta..., Y queda aún más boquiabierto cuando enumero las tres causas responsables más comunes:

- diabetes descontrolado;
- infección urinaria;
- la familia pasó un día entero en el centro comercial, mientras a los ancianos los dejaron en casa

Parece broma, pero no es. Constantemente el abuelo o la abuela, dejan de sentir sed y dejan de tomar líquidos. Cuando no hay nadie en casa para recordarles tomar líquidos, se deshidratan con rapidez. La deshidratación es grave y afecta a todo el organismo. Puede causar confusión mental abrupta, caída de presión arterial, aumento de las palpitaciones cardíacas, angina (dolor en el pecho), coma y hasta la muerte.

Insisto: no es broma. En el mejor de los casos éste olvido de tomar líquidos comienza a los 60 años de edad, cuando tenemos poco más del 50% de agua que deberíamos tener en el cuerpo. Esto forma parte del proceso natural de envejecimiento. Por lo tanto, los ancianos tienen una menor reserva hídrica

Pero hay más complicaciones: aún deshidratados, ellos no sienten ganas de tomar agua, pues sus mecanismos de equilibrio interno no funcionan muy bien

Conclusión: Los ancianos se deshidratan fácilmente no sólo porque poseen una reserva hídrica más pequeña, sino también porque no sienten la falta de agua en su cuerpo. Aunque el anciano se vea saludable, queda perjudicado el desempeño de las reacciones químicas y funciones de todo su organismo

Por eso, aquí van dos alertas:

1.-El primero es para los abuelos y abuelas: hagan voluntario el hábito de beber líquidos. Por líquido entiéndase el agua, jugos, tes, agua de coco, leche, sopas, gelatina y frutas ricas en agua, como sandía, melón, melocotones, piña, la naranja y mandarina, también funcionan. Lo importante es, cada dos horas, tomar algún líquido. Acuérdense de eso.

2.-Mi segunda alerta es para los familiares: ofrezcan constantemente líquidos a los ancianos. A la vez, sean atentos con ellos. Al percibir que están rechazando líquidos y, que de un día para el otro, están confusos, irritados, les faltara el aire, muestran falta de atención. Es casi seguro que sean síntomas recurrentes de deshidratación.

(\*)*Arnaldo Lichtenstein (46), médico, es clínico-general del Hospital de las Clínicas y profesor colaborador del Departamento de Clínica Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de São Paulo (USP).*

Si les gustó, divúlguenlo. Sus amigos necesitan saberlo

*Recibido por email de Enrique Corchado*

## **OBITUARIO**

Una vez más, tenemos que lamentar la pérdida de un compañero, se trata de Alberto Gambarte Peña, de quien se puede decir, que en vida, fue campechano y buena persona. Nuestro más sentido pésame a toda su familia.



## LA LEY DE EUTANASIA EN ESPAÑA.

El pasado 18 de marzo se aprobaba en el Congreso de los Diputados la Ley de la Eutanasia, convirtiendo a nuestro país en el quinto país (Holanda, Bélgica, Luxemburgo y Canadá) que regula este derecho que entrará en vigor en tres meses.

**¿Quién puede solicitarla?** La Ley especifica que podrá solicitarla el mayor de edad, con nacionalidad española o residencia legal en España y consciente en el momento de la solicitud, que sufra una enfermedad grave e incurable «o un padecimiento grave, crónico e incapacitante». En caso de que la persona no esté consciente, se tendrá en cuenta que hubiera suscrito con anterioridad un documento de instrucciones previas, un testamento vital o documentos equivalentes legalmente.

**¿Cómo es el proceso?** Si el solicitante está consciente, debe solicitarlo por escrito dos veces con una diferencia de 15 días. Tras la primera petición, el médico responsable de su caso, realizará «un proceso deliberativo sobre su diagnóstico, posibilidades terapéuticas y resultados esperables, así como sobre posibles cuidados paliativos». Si el paciente confirma su decisión, tras la segunda solicitud deberá reunirse con el médico de nuevo. Cada vez que el paciente reafirme su intención, se registrará en su historia clínica. Una vez que la comisión de evaluación apruebe el procedimiento, el paciente deberá confirmar su intención. En cualquier momento del proceso, el paciente puede detenerlo.

**¿Cuál es la labor de la comisión de evaluación?** En primer lugar, el médico del paciente pide la opinión de un facultativo consultivo que tendrá «formación en el ámbito de las patologías que padece el paciente», aunque este profesional no debe ser del «equipo del médico responsable». La comisión nombra a dos expertos (uno de ellos debe ser jurista) para evaluar la situación. El proceso seguirá adelante si los dos están de acuerdo en el dictamen. Si no llegan a un acuerdo, será el pleno de la comisión quien decida.

**¿Quién forma esta comisión?** La ley establece que la Comisión de Garantía y Evaluación «tendrá carácter multidisciplinar y deberá contar con un número mínimo de siete miembros entre los que se incluirán personal médico, juristas y de enfermería». Además, la norma también señala que el Ministerio de Sanidad y los presidentes de las Comisiones de Garantía y Evaluación de las comunidades autónomas «se reunirán anualmente, bajo la coordinación del ministerio, para homogeneizar criterios e intercambiar buenas prácticas en el desarrollo de la prestación de eutanasia en el Sistema Nacional de Salud».

**¿Dónde se aplica?** La ley establece que «la prestación de la ayuda para morir se realizará en centros sanitarios públicos, privados o concertados, y en el domicilio» del paciente. Su aplicación corre a cargo del médico responsable del proceso.

**¿Podrán negarse los médicos?** Los médicos encargados de prestar «la ayuda para morir» pueden ejercer su derecho «a la objeción de conciencia». Derecho que deberán hacer constar por escrito. La ley también especifica que, si esto ocurriera, es deber de la administración sanitaria velar porque esa renuncia «no menoscabe el acceso y la calidad asistencial de la prestación».

*Redacción Senior 50  
de fecha 24-03-2021*



## SEGUIMOS EN PANDEMIA

PREMISA: Estamos inmersos y atravesando la cuarta ola. Que el decreto del estado de alarma haya concluido su vigencia el pasado 9 de mayo, no significa que la pandemia haya desaparecido.

A cada periodo de suavización de las restricciones de movilidad general, le ha sucedido una nueva ola y no menos mortífera que las anteriores. Del cumplimiento de las normas sanitarias, tanto a nivel particular como colectivo, en bastantes casos, ha dejado mucho que desear, dando lugar a situaciones lamentables y de resultados irreparables. La crisis sanitaria está vigente. Y las malas experiencias pasadas debieran servirnos de algo para no cometer más errores. La crisis del covid/19 ha cambiado nuestro estilo de vida, y también lo ha limitado considerablemente. Es comprensible que nos encontremos cansados, desconcertados, inseguros, enfadados, etc.; esto ya dura más de un año y se puede hacer pesado. Para afrontarlo mejor, busquemos apoyo y desahogo en nuestro entorno cercano, pero si la angustia nos supera, acudamos al médico en previsión de problemas mayores. Consultar la información veraz sobre el devenir de la pandemia es recomendable igual que lo es desconectar de vez en cuando. No por estar informado todo el día la situación va a mejorar o nos vamos a sentir más seguros. Y cuando busquemos información, hagámoslo siempre en fuentes fiables y oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), o el Ministerio de Sanidad. Nuestro Voluntariado también nos puede ayudar.

La ansiada vacuna que lentamente nos ha ido tocando poner con prioridad a los grupos de mayor riesgo, nos ha dado un respiro de cierta seguridad de resistencia efectiva al virus. Pero NO debemos bajar la guardia. El covid/19 no se ha ido. Será de por vida nuestro invitado no deseado al que tendremos que vigilar y controlar mediante la vacuna actualizada. La más que previsible quinta ola está al caer. No le demos oportunidades. No tendrá compasión. Nuestra particular cuenta va hacia atrás y seguir aguantando un poco más los inconvenientes nos beneficiará. Estamos saturados de información, desinformación, de ganas de viajar, de ver y abrazar a familiares, amigos y un montón de cosas más. Vivimos tiempos difíciles, tiempos de esperanza, inciertos, y tiempos heroicos. Pero a la vez propicios para soñar y colaborar por un mundo mejor, sin barreras ni discriminaciones, oteando el horizonte de los mejores futuros posibles.

### JUNTA GENERAL DEL GRUPO DE MAYORES DE TELEFONICA (AGMT)

19 DE ABRIL DE 2021.

Debido a la crisis sanitaria actual, se celebró de forma telemática, siendo transmitida en directo a través del canal de YouTube de la asociación y disponible en <https://mayorestelefónica.es>. En sus inicios, se hizo un emotivo recuerdo para compañeros, familiares y amigos que nos dejaron. Se trataron todos los Puntos del Orden del Día y que fueron aprobados por unanimidad. Se repasó la actividad de la Asociación realizada durante el año 2020 y lo que queremos que sea el 2021. En la revista nacional "Al Habla", de junio, se dará cumplida información.

**Mario Diez**



## ¡¡Que maravilla la huerta!!

Es maravilla la huerta  
cuando alumbra el tenue sol  
de Marzo y abre la puerta  
a Natura que despierta  
verde, blanco y arbol.

Prímula: que el cambio anuncia  
al estertor del invierno.  
La primera se pronuncia  
cuando la helada renuncia,  
luce el tallo verde y tierno.

La margarita engalana  
el césped verde y tupido  
y envidiosa la gusana  
se mete de mala gana  
hacia lo más escondido.

Se viste el árbol de flores  
de ramilletes cuajados,  
de tantos, tantos colores  
y compiten con los prados  
en belleza y en olores.

Es de Natura un dislate  
de repentina eclosión,  
desmedido escaparate.  
¡Es todo ello un disparate  
de rutilante canción!

Los arpegios se suceden  
entre la flor y las quimas  
así las aves proceden  
y sin pausa se suceden  
en competición de rimas.

La lechuga diminuta  
esponja y sin pausa crece  
en denodada disputa,  
con berza que languidece  
ya terminada su ruta.

El trébol entrecruzado  
de la planta del guisante  
inicia el camino al lado  
y su fruto sazonado  
será el rey del restaurante.

Espárrago reventón  
asoma ya su cabeza  
y el succulento mantón  
que le cubre el corazón  
es blanca y verde corteza.

Cuan rica la primavera  
que hace crecer la fresa  
y al unísono a su vera  
blanca y roja la frambuesa  
se ofrece dulce y entera.

Al lado un fértil bancal  
tapado por el repollo,  
mezcla nitrógeno y cal  
para que el rico cogollo  
sea el mejor del local.

Ya con todo desparpajo  
se dispara la cebolla  
y lo mismo hace el ajo,  
que rompió la claraboya  
desde lo hondo del tajo.

*Solanum tuberosum*  
(Acomodaticia patata).  
Verde ramaje frondoso  
raíz que crece y dilata  
en su nido poderoso.

Ya rebrota la judía.  
Muestra la frondosa cara  
y el "carico" el mismo día  
abraza con firme guía  
la fina y esbelta vara.

Surtidor de clorofila  
tiñe de verde el pimiento.  
Todo en simétrica fila  
luce brillante el pigmento  
que el sol y el agua rutila,

Y allí el orondo tomate,  
en succulento racimo,  
ofrece el escaparate  
en un alarde supino  
de campeón sin empate.

En sazonado reclamo  
ofrecen manzana y pera,  
el peral y el manzano  
su Plenitud ya no espera  
lo mismo que el avellano.

El nogal que nos dio sombra  
gotea la nuez "arreja"  
y profuso el suelo alfombra  
invitando a que lo coja  
en un derroche que asombra,

La parra con su emparrado  
cubrió el viejo balcón  
y ya el racimo colmado  
amarillo y reventón,  
se apresta a ser degustado.

Cucurbitácea reptando  
(La calabaza y pepino)  
fruto por doquier dejando,  
hacia el árbol trepando  
o invadiendo el camino.

Lejos ya la primavera  
que mencionamos antaño  
se suma a higuera y castaño  
cerrando el ciclo y la era  
de un fértil y pródigo año.

Luis Campos

\*\*\*\*\*

### **DON JUAN**

¿No es verdad, Ángel de amor,  
que en esta apartada orilla  
no hay que llevar mascarilla  
y se respira mejor?

Es verdad -y no te miento-  
que arriesgándome salí  
desde muy lejos de aquí  
burlando el confinamiento.

He venido de muy lejos  
-aunque el lugar me lo callo-  
a lomos de mi caballo  
para tirarte los tejos.

He amarrado mi corcel,  
está todo ventilado;  
ya las manos me he lavado  
y me he puesto el hidrogel.

Ea, pues, bella señora,  
concededme vuestro amor.  
Os lo pido por favor  
¡desde hace casi una hora!

Malos tiempos corren hoy  
para encuentros y reuniones.  
¡Huyamos de los follones!  
Y ya, con esto, me voy.

### **DOÑA INÉS**

- ¡Callad, por Dios, caballero,  
porque es público y notorio  
que aunque vos seáis el Tenorio  
la salud es lo primero!

Con todo lo que se ha dicho  
yo prefiero no arriesgar.  
No me quiero contagiar,  
que a mí me da miedo el "bicho".

Conteneos, por caridad,  
comportaos con elegancia  
y mantened la distancia:  
es por la seguridad

Que este año no habrá romance,  
se rompe la tradición.  
Ya habrá mejor ocasión  
con la vacuna al alcance.

Marchad, pues, por la vereda  
y no vayáis muy despacio.  
Estad en vuestro palacio  
antes del toque de queda.

Ya me despido, señores.  
Agradezco su atención  
y deseo de corazón  
que vengan tiempos mejores!!!

### **Anónimo**

*El ingenio de su autor  
En estas estrofas brilla  
tanto que el propio Zorrilla  
no lo hubiera hecho mejor*



# Varios sueltos

## **TELEFONICA: Nuevo director y máximo responsable en Territorio Norte.**

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.

## **REVISTAS**

Tanto la Revista **Al habla** como **El Sardinero**, están en la red.

**¿Cómo se pueden ver?**

-En la Web, entrando en: <https://www.mayorestelefonica.es>

Tanto las actuales como las atrasadas, así como otras informaciones y publicaciones

## **RENTA 2020**

*REDUCCION DEL 25% POR COTIZACION A LA EXTINTA ITP.*

Recordar que según resolución del TEAC de 5 de julio de 2017, se nos reconoce esa deducción. A cada uno en particular, en su **Acuerdo de Resolución** a la reclamación que presentara para los años 2013-14-15 y 16, o años posteriores, indicaba un % (porcentaje), documento que debemos tener y conservar para ahora y en el futuro.

Esta deducción la podemos aplicar en la Declaración de Renta 2020 o hacerlo mas tarde en una Declaración Complementaria adjuntando documentos acreditativos.

La formula para saber la cantidad a consignar es: (Pensión 2020 x porcentaje):400. El resultado lo restamos de la pensión cobrada y será la cantidad a consignar.

## **Envejecimiento activo y saludable.**

Está demostrado que envejecer en un lugar conocido aumenta los niveles de confianza, autonomía e independencia, siendo esencial el mantener al mayor en su entorno habitual y su domicilio. Y eso es lo que se quiere: continuar en nuestros hogares, donde nos sentimos seguros, más confortables y podemos seguir relacionándonos con nuestro entorno inmediato. Por ello, se hace imprescindible y urgente el desarrollar y actualizar el sistema de atención a la dependencia, con cuidados a domicilio operativos, profesionales, adaptados y que aprovechen la tecnología para garantizar el mejor ajuste posible entre usuario y cuidador, pretendiendo así conseguir una buena relación de cuidado y confianza.

## **RECOGIDA/ENTREGA DE LIBROS, CDs, DVD, ETC.**

La Asociación AMICA, en sus instalaciones al inicio del Polígono de Candina, CENTRO ENTORNO Tef. 942323560, en horario de 8,00 a 18,30 recogen este material que ya no usamos y queremos desprendernos. Antes de llevarlo al contenedor de papel podemos darle la oportunidad de una segunda vida útil.

*Piensa en verde  
Reducemos el consumo de papel.  
Recibe la revista en formato digital.*

Te recordamos la posibilidad de recibir la revista en formato digital.

Para ello, facilítanos una dirección de correo a: [Cantabria@mayorestelefonica.es](mailto:Cantabria@mayorestelefonica.es)  
y las próximas ediciones de la revista te las enviaremos a tu correo electrónico y no en papel.

## LO ÚTIL Y LO VALIOSO

Quizás una de las cosas que más necesitamos es aprender a distinguir lo útil de lo valioso. Un sacacorchos es útil. Un abrazo es valioso. Una puerta es útil. Ver un atardecer es valioso. Un mechero es útil. Una amistad es algo valioso.

Casi siempre, lo útil es más caro que lo valioso. De hecho, lo valioso rara vez cuesta dinero. Y esto ocurre porque el dinero es útil, pero no es valioso. Lo valioso genera mucha más felicidad a largo plazo que lo útil. Y, sin embargo, a menudo, valoramos más lo útil que lo valioso.

Los mejores momentos de la vida no cuestan dinero. Ver nacer a un hijo, el primer beso, sentir que vuelas de la mano de alguien...

Los momentos que se nos pasan por la cabeza, justo antes de abandonar este mundo, no costaron dinero. Esos momentos son lo más valioso que tenemos.

Cuando te asalte una preocupación, párate a pensar si lo que buscas es útil o es valioso. Aprende a distinguir, y te darás cuenta de que vivir bien no es tan caro como te habían contado.

Tampoco te quedes ahí. No te apoltrones ni conformes. Vivir bien no es lo mismo que vivir feliz. Sigue tus instintos.

**Enrique Corchado**



# HUMOR



### ¿Cacahuets sin cáscara?

En un autobús repleto de viejecitos, en una peregrinación a Lourdes, una viejecita le toca el hombro al chofer y le brinda un buen puñado de cacahuets sin cáscara.

El chofer sorprendido le da las gracias y se los come con agrado. Cinco minutos después, la abuelita repite, el chofer vuelve a agradecerle el gesto y se come los cacahuets.

Cinco minutos más tarde, la anciana viene con otro puñado. El chofer ya no puede comer más y le pregunta:

- Dígame abuelita, es muy gentil de su parte atiborrarme de cacahuets, pero ¿usted no cree que, a lo mejor, sus cuarenta amigos y amigas querrían también unos pocos?

- ¡No se preocupe joven!, no tenemos dientes para masticarlos y sólo chupamos el chocolate que los recubre!

## Previsión de Viajes y Actividades para 2021

28 de Enero.-Comenzó el Curso "Taller de la Memoria" (distancia)	(Pyto. Volunt.)
Marzo a Diciembre.-Edición y reparto Revista trimestral <b>El Sardinero</b>	(Pyto. Prov.)
<i>Xuntanza del Noroeste, en Galicia. Se pospone a Abril de 2022</i>	
20 de Mayo. <i>Visita cultural, Sin determinar Si las medidas sociosanitarias lo permiten</i>	
<i>XVIII Ectro. Interprovincial Zona Norte. -Burgos Se pospone a Mayo de 2022</i>	
16 de Junio.-Un día por mi Bahía. Si las exigencias sociosanitarias lo permiten	(Pyto. Prov.)
<i>Julio y Agosto.- Sin actividad.- "Feliz verano"</i>	
<i>16 de Septiembre.-Excursión a Lerma (Burgos), visitando exposición Las Edades del Hombre</i>	
05 de Octubre.- Día del Voluntariado. Si las medidas sociosanitarias lo permiten.	(Pyto. Volunt.)
<i>7 Octubre. II Convención Lúdica de Andalucía en Huelva.-Se informará de los detalles</i>	
2ª Sem. Nvbre.-XVII Congreso Asociac. de Mayores "Ciudad de Benidorm".	(Pyto. Prov.)
15 de Diciembre.-Homenaje a los mayores 80 años.	(Pyto. Volunt.)

### Notas:

**Los proyectos**, ahí están como se ve mas arriba, pero con muy posible variación de fechas, por exigencia de medidas sociosanitarias.

-Los viajes de un día que vayan surgiendo por la provincia, se informarán en las asambleas.

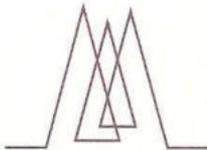
-Coordinador de viajes e información **Nebreda** Teléfonos 626961779 942-344477

Colaboran:

*Telefonica*  
FUNDACIÓN

**Atam**

**Pleyade**

 <p style="text-align: center;"><b>PICOS DE EUROPA</b> HOTEL-RESTAURANTE</p> <p style="text-align: center;"><a href="http://www.grupopicosdeeuropa.com">www.grupopicosdeeuropa.com</a></p>	<p><b>Restaurante:</b> C/ Vargas, 15 39010 Santander Tfno. 942 231 036</p> <p><b>Hotel:</b> C/ Arco Iris, 2 (Plaza Numancia) 39010 Santander Tfnos. 942 371 015 942 371 066 Fax: 942 371 035</p>	<p style="text-align: center;"><i>Casa Mariano</i></p> <hr style="width: 50%; margin: auto;"/> <p style="text-align: center;"><b>COMIDA CASERA CAZUELAS EMBUTIDOS IBERICOS</b></p> <p style="text-align: center;">C/ Vargas, 23 ☎: 942 23 00 24 - 942 23 59 50</p>	 <p style="text-align: center;">★★★★ GRAN HOTEL <i>Balneario</i> Puentes Viego</p>
---	--	--	---