

MADRID AL HABLA

BOLETÍN

COORDINADORA PROVINCIAL DE MADRID

Nº34 MARZO/17



JUNTOS EN NAVIDAD



Mayores
TELEFÓNICA

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

Convocatoria de la Junta Provincial de Socios de Madrid

De conformidad con lo dispuesto en los Estatutos de la Asociación se ha dispuesto la convocatoria de la Junta de socios de la provincia de Madrid a celebrar el día 18 de abril de 2017 a las 10,00 en primera convocatoria y a las 10:30 horas en segunda convocatoria en la sede de la Asociación, c/ Donoso Cortés 58, con el siguiente Orden del Día

1. Aprobación del acta anterior
2. Informe del Coordinador Provincial
3. Informe de las vocalías
4. Presentación y aprobación, si procede, de las cuentas del ejercicio 2016
5. Propuesta y aprobación, si procede, del presupuesto para 2017
6. Plan de Comunicación
7. Junta General de la Asociación del 26 de Abril.
8. Ruegos y preguntas

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

La información correspondiente a los puntos citados en el Orden del Día estarán a tu disposición en nuestra sede, Donoso Cortés 58 a partir del 10 de abril.

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

Junta Provincial de socios de Madrid de 18 de abril de 2017 DELEGACION DE PRESENCIA Y VOTO

D.

Socio provincial nº 28/

Delega su presencia y voto para dicha Junta Provincial en

D.

Firma:

Madrid, de Abril de 2017



EDITORIAL

¿Es nuestra Asociación útil?

En estos días de frío pasados y esperando que llegue la primavera me pregunto y os pregunto ¿ES NUESTRA ASOCIACION UTIL?

Me he hecho esta pregunta a raíz del comienzo del año y la aprobación de los presupuestos. Nuestro Tesorero nos conminaba al buen aprovechamiento de los fondos disponibles y al reconocimiento de que Telefónica es de las pocas empresas que se ocupa de sus mayores y sobre todo en estos tiempos de competencia y reducción de costes...

Mi contestación depende de lo que vosotros a lo largo de los años, en que estoy colaborando en hacer posible nuestros objetivos de "Envejecimiento activo" y "Ningún Mayor solo o desatendido" me transmitís....y puedo aseguraros que con lo que me encuentro me anima a seguir perseverando en mi trabajo y colaboración

En esto del envejecimiento activo contamos con la competencia de Ayuntamientos y Comunidad Autónoma que ofrecen todo tipo de actividades, cerca de casa y en muchos casos de forma gratuita. Que valor añadido podemos aportar nosotros? Pues lo que tan bien supo expresar nuestra compañera en el lema ganador ..."Un pasado común, un futuro juntos"

He ido a cursos interesantes ofrecidos por diversas entidades y a viajes colectivos de precios subvencionados, pero que me ha faltado? Pues encontrar en casi todos los casos personas de nuestra edad, gustos, aficiones y situación parecida.

A nuestra edad es fácil haber estado muy ocupados con nietos que crecen rápidamente y ya no nos necesitan, amigos que se trasladan a otra ciudad para vivir en ambiente mas cálido o cerca de familiares, viudedades, enfermedades.....y es entonces cuando tener un entorno acogedor al que recurrir se hace muy importante y así me lo han manifestado personas que lo han vivido agradeciéndome vivamente mi colaboración en trabajar para este fin.

No obstante se podría hacer mucho mas sobre todo en la relación entre los menores de 70 años y los mayores de esa edad.

Sería muy interesante fomentar el conocimiento y convivencia entre estos grupos para que surgiendo una amistad sirviera de base de colaboración y ayuda voluntaria a nuestros mayores y que les brindara amistad y ayuda cuando la necesitasen.

Como siempre en este número os damos cuenta de cómo hemos vivido las Navidades con aquellos de vosotros que habéis querido participar en nuestras actividades y os anunciaremos lo que tenemos preparado hasta el mes de Junio en que nos despedimos con la tradicional comida de FIN DE CURSO en la que contamos con rebasar la gran y agradable asistencia del año pasado, y allí nos desearemos unas relajantes y provechosas vacaciones de verano, esperando encontrarnos en septiembre activos y saludables para encarar con fuerzas y alegría el nuevo curso.

OS ESPERAMOS SIEMPRE

MTLozano

Colaboran:

Telefonica

Pleyade

Fundación

Telefonica

Patrocina:



distrito
chamberí

MADRID

Atam

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

EDITA
COORD. PROVINCIAL DE MADRID
REDACCIÓN
M. T. LOZANO
COORDINACIÓN DE CONTENIDOS
M. T. LOZANO
SANTIAGO SANZ
MAQUETACIÓN
SANTIAGO SANZ
PUBLICIDAD
madrid-boletin@mayorestelefonica.es
DEPÓSITO LEGAL
M-12691-2008
IMPRESIÓN
GRUPO IMPRESA

Muchas gracias

De todo corazón, ¡¡¡muchas gracias!!!. A todos quienes con vuestro esfuerzo, con vuestro interés, con vuestro ánimo, estáis, día a día, contribuyendo a que nuestra Asociación, el Grupo de Mayores de Telefónica en su sede de Madrid, siga adelante, procurando desde vuestras diversas responsabilidades que las acciones de todo tipo excursiones, senderismo, baile, yoga, tai-chi, pilates, gimnasia, paseos, billar, voluntariado, proyectos, soporte informático, manualidades, talla madera, inglés ... y los precisos apoyos administrativos, vayan creciendo, manteniéndonos activos para bien de cuantos compañeros participan en las citadas actividades.

Esta expresión de GRACIAS, pienso que no solo debería salir de mi sentimiento, pienso que debería ser expresión de cuantos formamos este Grupo de Mayores y no ser solo expresión del agradecimiento por el esfuerzo realizado, sino expresión del compromiso que cada uno está dispuesto a asumir para colaborar, en la medida de sus posibilidades, en la marcha de nuestra Asociación.

Cuando leáis estas notas, si las comparáis con las publicadas en ocasiones muy cercanas, veréis que no son nada nuevo, ni siquiera son originales, son repetición de un mensaje que una y otra vez, una y otra persona, lanzamos tratando de convencer al lector de que la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica es nuestra, de todos nosotros y entre todos debemos mantenerla y hacerla crecer con nuestras ideas, sugerencias y participación. Estoy deseando generalizar mi expresión de GRACIAS.

Luís Álvarez

Noticias de la Asociación

(Información más completa en nuestra Revista Al Habla)

- Editorial
- Firma del Protocolo Telefónica-AGMT
- Nuestros Proyectos

¿SOMOS UN EQUIPO?

Llevo ya unos cuantos años participando activamente en la vida de nuestra Asociación y esta pregunta siempre me ha rondado.

Lo hemos comentado muchas veces Luis y yo cuando veníamos de reunirnos con Telefónica S.A., Telefónica de España, Fundación, Atam o Pléyade para encontrar eco y respaldo económico para el Grupo. Negociaciones, a veces muy difíciles puesto que internamente Telefónica, en su conjunto empresarial, lleva años comprimiendo sus gastos para posibilitar mantenerse en la situación de liderazgo que tiene en el mundo de las telecomunicaciones y no ha sido sencillo que en ese mismo espacio temporal, a nuestra Asociación le hayan mantenido y a veces incrementado la financiación.

Algo bien estaremos haciendo para merecer aquel respaldo – en los próximos días tenemos previsto formalizar un nuevo protocolo de colaboración con el actual Presidente D. José M^a Álvarez-Pallete, que fijaros su compromiso con la labor social que desarrollamos, que es socio nuestro (de pago) desde hace ya algunos años.

O cuando hemos representado a los Mayores de Telefónica en otros Organismos, como CEOMA o el Consejo Estatal o en las relaciones con otras muchas Organizaciones.

Siempre nos hemos preguntado: “Pero viene mucha gente detrás?”, “tenemos much@s comprometiéndose con estas labores sociales que tan bien vendemos?”

Es verdad que a nivel global, somos capaces de realizar este año 251 proyectos entre todas las provincias, que nuestros más de 400 voluntarios atienden a 1400 compañeros que son beneficiarios de su acción, que realizamos un sinfín de actuaciones socio-culturales, que tenemos coros, talleres y grupos de teatro y danza, damos aulas de formación en nuevas tecnologías, idiomas, memoria; se realizan actividades deportivas y saludables como senderismo, paseos, zumba, pilates, yoga, baile, etc.

Pero aún podríamos hacer más si fuéramos más los que participáramos. Si de verdad lo sintiéramos todos como propio, si tuviéramos un fuerte sentido de pertenencia, en definitiva:

¿SOMOS UN EQUIPO? VENIR A DEMOSTRARLO

Santiago G. Carrero
Vicepresidente



DELEGADA DE MADRID. M. Teresa Lozano

AYUDANOS Y TE AYUDARÁS

Como os comento en la Editorial del presente número, creo que nuestra Asociación es efectiva pero tiene carencias que quiero que nos ayudéis a solucionar.

1º Necesitamos rejuvenecernos.... Últimamente entran pocos socios jóvenes de manera que la distribución de socios por edades es la siguiente: Mayores de 75 años—747 Entre 65 y 75.....572. Y menores de 65.....156....iiii de un total de 1454 socios en Madrid.

Como ya os ha explicado detalladamente en el boletín anterior nuestro vicepresidente necesitamos que nos ayudéis en temas tan interesantes como la Tesorería, comunicaciones, relación con otras asociaciones, redes sociales, seguimiento de proyectos etc.

Este llamamiento ha dado sus frutos, pues primero Gloria Jiménez, con la que estamos tratando de concretar su colaboración en tareas de tesorería y después Conchita Aguirre, una compañera recién prejubilada se ha ofrecido a colaborar con nosotros y nos ha presentado un plan de Comunicaciones para nuestra Asociación que ahora tendrá que desarrollar....DESDE AQUÍ NUESTRO AGRADECIMIENTO Y BIENVENIDA A LAS DOS .

Quizás los mayores de 65, que hace ya unos años que nos prejubilamos nos cueste meternos en estos temas, por eso necesitamos gente recién salida de Telefónica que domine las nuevas tecnologías y le resulten atractivos para, sin horarios, sin agobios, incluso desde casa, dedicando unas horas a la semana nos ayuden en su imprescindible desarrollo.

La vocalía del socio desarrolla planes de captación de estos futuros socios y colaboradores, pero yo en plan mas familiar acudo a vosotros, actuales socios y amigos, si os sentís con ganas ayudarnos y si no “haced proselitismo” entre los hijos de compañeros que se vayan prejubilando, en mi opinión el “boca a boca” será mas lento pero es muy eficaz.

2º. Un asunto que creo que va bien encarrilado y que crece con el tiempo es la participación conjunta de “mayores y menos mayores” en comidas, viajes y excursiones. Creo que nos vamos conociendo, el ambiente es estupendo y todos sabemos, y hemos comprobado que si alguien se cae, pierde, marea etc. nunca se encuentra sol@ siempre hay manos amigas que le ayudan. Si vienes no te sentirás solo.. Todos vamos subiendo año a año en la escalera de la edad y en cada momento desempeñaremos la labor que nos corresponde. Los mas jóvenes ayudando y acompañando a los de mas edad.

Cuanto mayor sea nuestro colectivo asistente mas amigos tendrás y mejor te lo pasarás.

Si comentas a antiguos compañeros, vecinos o amigos lo bien que lo pasas y lo acompañado que te encuentras seguro que te preguntan ¿Y yo puedo ir también? ¿Y como me haría socio?

Así en senderismo somos actualmente sesenta caminantes de los cuales 18 tenemos de 70 para arriba....y la mayoría ha traído a mas de un amigo o vecino....

3º Voluntariado. Este es un tema específico de la correspondiente vocal y es a ella a la que corresponde animaros y exponer los planes que se desarrollan.

Yo solo diré “Recibirás mas que darás”...

Ayudas específicas, acompañamientos en situaciones de enfermedad o soledad en residencias o domicilio. Acude a alguna reunión de voluntarios y ofrécete para lo que mas te apetezca y sientas mas capacitado.

Aumentando los socios, ayudando en lo que se necesite y acompañándonos mutuamente tendremos una Asociación que merecerá la pena y se mantendrá en el tiempo

VOLUNTARIADO

El trimestre estuvo nutrido de un gran número de visitas especialmente a todos los beneficiarios en Residencias con motivo de la navidad.

Ana Ojeda y Tere Cordero realizaron la de 85 aniversario a Luz López en la residencia Princesa.

La fiesta de nietos, proyecto intergeneracional, en su primera etapa con



los mas pequeños, estuvo animada por profesora especializada en musicoterapia, donde incluidos bebés de menos de dos años, actuaban con el cuerpo moviéndose a ritmo de los instrumentos musicales, hubo regalos y chuches, ellos plenos y los mayores pasando una muy agradable



fiesta que agradecieron.

El tres de enero se reunía con los mayores en la segunda parte del evento, nuestro querido mago Javier quien los colmaba con sus dotes de magia, juegos y regalos peculiares referidos a la ley del asombro. También hubo refrigerio, brindis y tertulia para todos.



Mencionar la asistencia de voluntarios en la invitación formulada por Espacio Telefónica, inauguración exposición de HOUDINI, uno de los mas celebres ilusionistas de todos los tiempos. El aforo se desbordaba en tal extremo que hubo que habilitar todos los espacios adyacentes para seguir una magna interpretación cuyos actores compartían después en la visita a la exposición.

La presentación de Actividad Solidaria, celebrada en el Auditorio Centro de Demostraciones de Distrito T, denominada-Contigo Ayudamos-, interesante encuentro entre presentadores, Voluntarios de Fundación, así como participantes de Centros Ocupacionales para la causa solidaria "A quien quieres ayudar", convocatoria en vigor hasta el siete de marzo.

En nuestra visita solicitada por Casa Residencial Arturo Soria, Noemí y Mercedes, pasaron una tarde con residentes dialogando sobre los pioneros trabajos en telecomunicaciones, llevando algunas piezas utilizadas para los mismos.

Esta actividad se alterna con la educacional de Fundación quienes también muestran piezas de su museo.



Significar de una manera especial, la visita de Soledad, nuestra nueva voluntaria que se estrenaba en el aniversario de Pilar Santos, constituyendo un encuentro feliz para ambas. Gracias, Soledad.

Animación a todos a colaborar con Veracia.

Mercedes Granero

VOLUNTARIADO



Visita de Navidad a nuestro compañero Restituto

Restituto con sus 95 años se encuentra bien y muy contento con la persona que lo acompaña. Dice de ella que es: Su secretaria y cocinera. Nuestras llamadas, visitas y regalos le encantan. Este año le hemos llevado una bufanda preciosa. Quisimos que se la pusiera y ya podéis verle en la fotografía. Despide optimismo.

Quiero recordar que él fue quien voluntariamente, después de su jubilación, fue nuestro encuadernador en GMT. Primoroso, paciente y muy amable. Que Dios quiera que nunca le falte las atenciones que ahora tiene y él se merece. Por nuestra parte le seguiremos llamando y visitando. Te deseamos mucha salud.

Un abrazo. Ángela

Poco después de que Ángela nos enviara esta foto y recuerdo, el día 6 de febrero Restituto fallecía y unos voluntarios acompañaron a sus familiares en el Tanatorio en nombre de la Asociación.

DESCANSE EN PAZ

OBITUARIO

El día 14 de diciembre falleció Dña. Purificación Sedeño Parra, compañera, amiga y asociada a GMT. Fue la primera mujer diputada en las Cortes de España y Jefa de Servicio Oficial en Telefónica.

(Comunicado por D. Miguel Cano)

DESCANSE EN PAZ



Publicamos las comunicaciones que nos enviáis sobre fallecimiento de compañeros, cónyuges con mucho gusto.

NO OLVIDES NUESTROS LEMAS

NINGUN MAYOR SOLO NI DESATENDIDO

Y UN PASADO COMUN UN FUTURO JUNTOS

JUNTOS POR NAVIDAD

COMIDA HOMENAJE A NUESTROS MAYORES



Saludo del Presidente



Mesa de Homenajados



Entrega de Obsequio



Sorteo de tres jamones y entrega a los afortunados

NUESTROS HOMENAJEADOS DE ESTE AÑO FUERON

D. Luis Cerezo Varona

Que recibió su obsequio de manos del Presidente

Dña. Carmen García Portu

Que lo recibió de manos de nuestra Vocal de Voluntariado Mercedes Granero

D. Julian Oliveira Martín

Que lo recibió de manos del Vocal del socio Antonio Aceña

Dña. Manuela Jiménez Garrido

Quien no pudo asistir, lamentablemente, debido a una indisposición de ultima hora

La comida se celebró el día dos de Diciembre, por primera vez en el restaurante A'trapallada

Asistimos mas de cien personas en fraternidad y amistad.

El acto comenzó con la salutación del Presidente, presentación y entrega de los obsequios a los homenajeados.

IBERCAJA quiso sumarse al acto dirigiendo unas palabras a los presentes y entregando un pequeño obsequio a cada uno

La comida trascurrió entre las charlas y los recuerdos de los comensales

Y al finalizar, como estaba previsto, se rifaron con la colaboración del vocal del Socio y la Delegada de Madrid tres paletillas ibéricas que tocaron a Teresa, Sara y Ángela.....y que esperamos que les hayan gustado

Tras una larga despedida nos deseamos unas FELICES NAVIDADES esperando vernos en alguno de los actos programados para las fechas navideñas

Apuntes para el recuerdo de D. Luis Cerezo

Por mi parte, trato de inmovilizar estos instantes mediante las líneas siguientes, que ya constituyen un retazo más de mis recuerdos escritos

Recordar otros momentos,
Es revivir sensaciones,
Es gozar con el reencuentro,
No olvidando estimaciones ...
Comienzos que inquietos fueron,
Unieron en permanencia,
En amistad, en estima,
Nombres, personas y aprecio,
Tanta relación querida! ,,,
Rememorarle en presencia,
Oír su rumor, es La vida.

(Acróstico)

A todos queda dedicado, a los que asistimos ya los que al no poder hacerlo estarán también, sin dudarlo, en nuestro recuerdo.

M:T:Lozano

CONCIERTO DE NAVIDAD

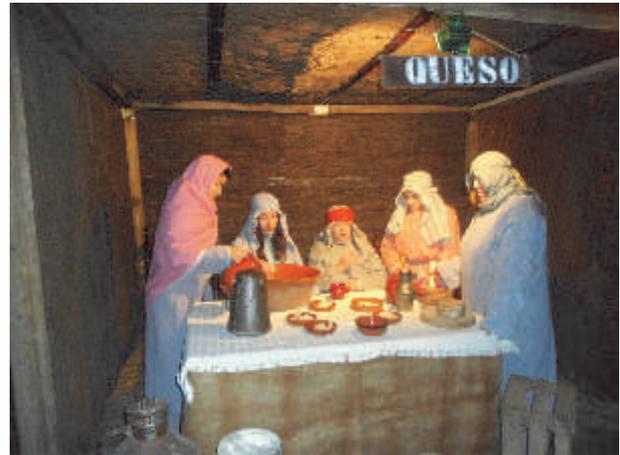


Con gran éxito de asistencia , se celebró por segundo año el concierto del grupo de Pulso y púa GRUPO IBERÍCO que tocó el repertorio según programa anunciado.

Los villancicos cantados por todos los asistentes y la marcha Razesky de cierre coreada con palmas.

Pasamos una tarde muy muy agradable

BELEN VIVIENTE EN EL MOLAR



Este día tuvimos mucha suerte pues el frío no era muy intenso. Había mas niños que mayores y disfrutaron mucho, como ya había sucedido en años anteriores



A la salida nos ofrecieron un caldo calentito, pero no fue suficiente y nos fuimos a tomar el tradicional chocolate con churros en el que también disfrutaron mucho los mas pequeños.

TABERNAS HISTÓRICAS

En una mañana fría de Diciembre nos dimos un paseo por el barrio de las Letras admirando las tabernas mas antiguas .

Terminamos con un caldito caliente, los frioles y una cerveza los valientes en la Antigua cervecería Alemana de la Plaza de Santa Ana



FIESTAS DE ABUELOS Y NIETOS

LOS MAS PEQUEÑOS APRENDIENDO Y JUGANDO CON LOS INSTRUMENTOS MUSICALES



Los abuelos disfrutaron mucho junto a sus nietos mas pequeños





Y MAGIA PARA LOS MAS MAYORES

Nuestro querido mago Javier les encantó con sus trucos sobre todo con el "cuadro que hablaba" y con la aparición de un pedido de hamburguesas "recién hechas"

Después hubo regalos de magia para todos

BELEN EN LA MONTAÑA- SENDERISMO



El Belén tal como quedó



Cantando villancicos



Nuestro senderista Pepe aportando su figurita



Los tres campeones con su medalla



Todos menos la fotógrafa



*Y para entrar en calor y descansar un
chocolatito caliente con ricos churros*



Fotógrafa y comentarista.....M. Tere

Y LA CULTURA NO HA FALTADO

Comienzo de curso a lo grande, cultura y política en las recientes visitas culturales en grupo: Noviembre 2016 a la BNE y Museo y en Enero 2017 al Senado.

Ha sido la última salida del año y primera del presente curso de nuestra AGMT, a una institución de las preferidas de la Cultura con mayúscula, nuestra Biblioteca Nacional de España y su Museo, en el Paseo de Recoletos de Madrid. Ha sido un placer y un privilegio visitarlos de forma gratuita en una visita guiada de categoría y completa información de nuestro guía.

Nos atendieron con total amabilidad y entrega. Fue un gran reto para nosotros los mayores, pues había mucho que ver y saber, sí que salimos muy felices con la visita y el guía por lo bien que se explicaba, pero también muy cansados, pues no tienen previstos asientos y nos pidieron disculpas por ello. Eso nos pasó se entiende perfectamente, por tener tanta juventud acumulada.

Aprovechamos bien la tarde, eran dos visitas en realidad, el Museo y la BNE, boquiabiertos y hechizados por su impresionante y larga historia, supimos de



de sus colecciones, de las funciones encomendadas a la principal biblioteca española y centro depositario del patrimonio bibliográfico español, que debe preservar y difundir todo lo publicado en España y en sus lenguas, así como restaurar y conservar, en cualquier soporte incluyendo el electrónico, para las futuras generaciones

La BNE no solo conserva libros, también fomenta la investigación, con préstamo y reproducción de sus fondos y sus catálogos inmensos que abarcan todas las épocas y formatos desde los antiguos incunables, que son aquellos libros impresos antes del 1 de enero de 1501, pasando por los manuscritos, los valiosos mapas y planos, pero además las estampas, los dibujos y las fotografías y como dato curioso también los documentos sonoros y audiovisuales, parpitas, etc.

Si somos un poco “ratoncitos de biblioteca”, y estáis interesados, probar a acceder a sus fondos y catálogos (General, B. digital Hispánica y Hemeroteca digital) de la BNE, consultando su WEB <http://www.bne.es> Por internet y redes sociales de Facebook, etc. Recibiréis información si os suscribís al Boletín de Actividades Culturales, para seguir, exposiciones, conferencias, etc.

Primero visitamos el Museo con ocho salas que ocupa nada menos que 1.400 m². La sala 1, muestra la historia de tres siglos de la BNE, creada como otras con una colección real, (Real Biblioteca Pública desde 1712) con la del rey Felipe V y será Biblioteca Nacional con la revolución liberal de 1836.

Estuvo en distintos edificios, hasta que se construye el edificio de Recoletos con proyectos de Jareño y Ruiz de Salces a partir de 1866, su estructura gira alrededor del Gran Salón de Lectura, en un estilo historicista. Y como curiosidad es el primer edificio público con calefacción y luz eléctrica. Se inauguró en 1892 y se abrió al público en 1896. Pero la BNE ha crecido en fondos tanto que tiene una segunda sede en Alcalá de Henares construida en 1988 con seis torres de depósito, una robotizada y sala de lecturas.

En nuestra gira o viaje por las salas del Museo supimos del día a día de la BNE, de la escritura y sus soportes, por ejemplo el más curioso el sistema de lectura para los invidentes, propiedad de la ONCE. Conocimos como no a las “Musas” en su Sala de Exposiciones temporales. Luego la Sala de la Memoria del Saber, con las joyas de la casa, códices, Poema del Mío Cid, y el Quijote entre otros famosos se daban la mano en el tiempo.

Salimos fuera para visitar con nuestro guía, por fin, la BNE, sabiendo como está mandado por la escalinata principal que conocemos todos en la fachada del edificio con las esculturas de nuestros sabios más sabios. Y nosotros ya muy “sabihondos”, es decir que el saber ya nos había calado muy hondo, visitamos la Sala de Lecturas, y demás salas como la de los retratos con los escritores premiados con el “Cervantes de las Letras”. Como premio se incluye además el retrato del afortunado escritor, que debe escoger al afortunado pintor que desee y que se verá recompensado por 6.000 euros que paga, al retratista, la institución que premia. Nuestro grupo también fue premiado, por el amable trato que recibí de los funcionarios de la BNE y del Museo y nuestro sabio guía, voluntario cultural que aplaudimos pero nos dijo que no se podía hacer ruido. Como recuerdo recibimos, el que quiso, el facsímil del “Antiguo Juego de la Oca”.

Espero no estéis muy cansados con esta crónica-visita. Después de la foto, nos despedimos deseándonos Felices Navidades y Año Nuevo. Unos días después nos volvimos a ver algunos compañeros en la Comida de Hermandad de Navidad de nuestra querida AGMT.

Que siga el Feliz Año 2017 lleno de visitas interesantes e ilusión, con mucha salud, os deseamos.

Fernando Rodríguez y Marisa Urosa



PROXIMO 11 DE MAYO JUEVES A LAS DOCE HORAS EN NUESTRA ASOCIACIÓN

PRESENTACION DEL INTERESANTE LIBRO DE NUESTRA PROFESORA DE PILATES LAURA GRINSZTAIN

“TECNICAS CORPORALES TERAPEUTICAS APLICADAS EN LA ATENCIÓN PSICOLOGICA”

CADA MES UNA EXCURSION.....

ALMAGRO. Nos quedaba pendiente contároslo, pues la excursión fue en el mes de Noviembre.



Ya sabéis por ser noviembre, fresquito, aunque ambiente calido de amigos y compañeros.

Estupenda guía que nos puso en antecedentes de , no solo la historia del lugar si no de toda la comarca manchega.

Lo mas llamativo el Corral de Comedias que está emplazado en la plaza mayor. Que es Monumento Nacional desde 1955 y que mantiene su estructura original.

Visitamos otros lugares de interés de la zona, tomamos un caldito caliente para entrar en calor junto con algún aperitivo de la zona.

Comida de amigos con charla muy amena.

Y antes de partir visitamos un gran almacén de productos típicos de la Mancha en los que cada cual eligió lo que mas le gustó para sus familiares y amigos

CURSO DE INGLES MAS ALOJAMIENTO EN DUBLIN PARA MAYORES DE 50 AÑOS

El programa de 1 semana incluye 1 semana de programa de inglés general y material de curso Incluido 7 noches de alojamiento en casa de familia, habitación privada, media pensión Incluido Impuestos de estancia Incluido Certificado y guía del curso Incluido Programa de actividades* incluido Seguro Médico incluido Vuelos** incluido Traslados de aeropuerto llegada y partida incluido

PRECIO EUR 1'190,00

ESL – Education t [+34 91 115 04 41](tel:+34911150441) | m [+34 601 398 345](tel:+34601398345)

skype: esl.jorge <http://www.esl-idiomas.com>

NOSOTROS NO DAMOS INFORMACIÓN

Y EN ENERO PASTRANA



Es la capital de la Alcarria y fue especialmente importante en los siglos XVI y XVII.

De la mano de un extraordinario guía ya conocido, Manuel, repasamos toda la historia de la villa y de sus principales moradores los Duques de Pastrana y Príncipes de Eboli.

Visitamos el Palacio Ducal donde residió la Princesa de Eboli, Mención especial merece La Colegiata, bajo cuyo altar mayor están enterrados los Duques y otros de la casa del Infantado.

Pero lo que os recomiendo a los que no lo conozcáis es la visita a la antigua Sacristía Mayor de la Colegiata que alberga uno de los museos más interesantes de España.

Fabulosos son los tapices gótico-flamencos de finales del siglo XV, considerados de los más importantes del mundo, no solo por sus excepcionales dimensiones, la riqueza de sus materiales o complejidad compositiva, si no por narrar hechos contemporáneos a su factura.



Terminamos la tarde en Guadalajara visitando por dentro el Palacio del Duque del Infantado y comprando, en la antigua pastelería de la calle Mayor los típicos borrachos, miel etc

Y EN FEBRERO.....MADRIGAL DE LAS ALTAS TORRES



Madrigal fue declarado Conjunto histórico Nacional en 1963.

Visitamos el Monasterio de Ntra. Sra. de Gracia, Palacio Real de Juan II y casa natal de la Reina Isabel la Católica



Posteriormente y tras visitar los restos de las murallas y el reconstruido hospital entramos en la magnífica iglesia de San Nicolás de Bari de estilo mudéjar y de construcción de la misma época



Muy interesante fue la siguiente visita a unas bodegas, también de la época restauradas por el ayuntamiento donde nos ofrecieron la degustación de un verdejo riquísimo de producción muy limitada que ahora obtienen de las cepas de los alrededores de la villa..



Tras comer un riquísimo cocido nos trasladamos a la cercana villa de Arévalo donde visitamos su castillo, que edificado en el siglo XV por el Duque de Arévalo pasó a manos de la reina Isabel de Castilla en 1480.

Su esposo Fernando el Católico potenció su estructura como fortaleza con sucesivas reformas.

Las guerras de Sucesión e Independencia lo arrasaron.

En 1952 se cedió la propiedad al Ministerio de Agricultura para su reconversión en un silo del Servicio Nacional del Trigo.

Actualmente, totalmente restaurado es un centro de visitantes donde se muestra la trayectoria del edificio y se rinde homenaje a la cultura agraria española.

Día muy interesante históricamente hablando y de muy agradable compañerismo.



MTLozano

ACTIVIDADES POR DESARROLLAR HASTA FIN DE CURSO. CALENDARIO

EXCURSIONES DE DOS DIAS:

22 y 23 de Marzo Tablas de Daimiel
17 y 18 de Mayo Lagunas de Ruidera

SENDERISMO

23 al 29 de Abril Camino de Santiago de Invierno
29 de Mayo al 3 de Junio Por la montaña Palentina

COMIDA FIN DE CURSO

JUEVES 8 DE JUNIO. El Manjar de Talamanca

CONOCER MADRID

24 de Marzo Palacio de Liria -Ventura Rodríguez
21 de Abril Fabrica cerveza Villa de Madrid -Rivas
Mayo Asamblea de Madrid pendiente fijar fecha
2 de Junio Fin de curso visita con guía Ayuntamiento y comida a Colmenar Oreja,
Museo Ulpiano y otros monumentos

VISITAS HISTÓRICAS

29 de Marzo Recorrido por establecimientos antiguos de Madrid
26 de Abril. Aula “La antigua Inclusa de Madrid”
23 de Mayo. Exposición Caixaforum “Ramón Casas”
7 de Junio. Recorrido Cervantino por Huertas.

VIAJE AL EXTRANJERO

Del 18 al 25 de Junio VIAJE AL CORAZON DEL TIROL (completo)

CONFERENCIA

10 de Mayo Dr. Pascual. 12hs Conferencia sobre ENFERMEDADES VIDA Y MUERTE DE CERVANTES

11 de Mayo Presentación del libro de la profesora de Pilates

VIDA ASOCIATIVA

JUNTA DE MADRID....18 de Abril se adjunta Convocatoria

XUNTANZA EN LUGO. 28 de Abril Programada excursión del 26 al 30 de abril

ZONA NORTE ESTE AÑO EN SANTANDER. El 25 de Mayo.. Programada excursión para asistencia

EN NOVIEMBRE BENIDORM Primera semana de noviembre. Programa en Revista AL HABLA e información en nuestra sede

DESCRIPCION Y DETALLE DE LAS ACTIVIDADES PENDIENTES

EXCURSION A LAS LAGUNAS DE RUIDERA



DIAS 17 Y 18 DE MAYO

DOS DÍAS CON ENCANTO

Alojamiento en el Hotel Guadiana en la localidad de Ruidera, dentro del Parque Natural

Las Lagunas de Ruidera, es uno de los grandes humedales españoles, situado en la Comunidad de Castilla La Mancha , paraje natural formado por 16 lagunas de una belleza incommensurable, situadas en el río Pinilla o Guadiana Viejo.

Haremos una visita guiada panorámica por carretera asfaltada, realizando paradas para conocer in situ los lugares de interés. Igualmente se realiza un pequeño recorrido senderista.

Actividad pensada para todas las edades que no presenta ninguna dificultad.

Los guías nos enseñarán los secretos de este espacio natural, su formación, su fauna, su flora , su historia.....

Visitaremos Villanueva de los Infantes, situada en el Campo de Montiel, que destaca por la maravillosa conservación de su patrimonio histórico. Pasear por sus calles y visitar su Plaza Mayor no deja indiferente .

En todo momento estaremos acompañados de un guía que nos irá desvelando los secretos de esta localidad, Descubriremos la Alhondiga, La casa del Arco, su Plaza Mayor etc...etc..

Precios 105 en habitación doble,125 en individual y 25 euros mas no socios

SENDERISMO



Del 23 al 29 de abril y del 29 de mayo al 3 junio

Ambas son excursiones de una semana, en las que en total caminaremos entre 75 y 100 kms.

Ya sabéis las condiciones son estar federados y haber participado anteriormente en salidas con el grupo.

COMIDA FIN DE CURSO. 8 de Junio

Para finalizar el curso y desearnos FELIZ VERANO nos reuniremos en El Manjar de Talamanca para pasar el día en hermandad y amistad sabiendo que los que lo necesitéis seréis ayudados y atendidos en todo momento.

CONFERENCIA DEL DR PASCUAL EN NUESTRA SEDE.

Tendrá lugar el miércoles 10 de mayo a las 12 de la mañana.

Charla amena sobre las enfermedades vida y muerte de Cervantes

11 de Mayo Presentación del libro de la profesora de Pilates

EN TODAS LAS ACTIVIDADES LLAMAR PARA INSCRIBIRSE



VISITAS HISTÓRICAS

29 de Marzo. Recorrido de establecimientos antiguos de Madrid

Punto de encuentro en la pastelería La Santiaguesa a las 17hs (Mayor 73, metro Opera)

Ruta por las calles Mayor y Arenal pasando por la Farmacia de la Reina Madre, El Riojano, chocolaterías, pastelerías etc.

Precio de socio 6€ no socio 8€

Miércoles 26 de ABRIL: Clase en Aula "La Antigua Inclusa de Madrid"

Punto de encuentro: a las 17 h. en un aula de nuestra Asociación, c/ Donoso Cortés 58 (Metro Islas Filipinas).

Un repaso por la historia de los hospicios de la capital, amas de cría, la Gota de Leche...

Precio de socio 6€ no socio 8€

Martes 23 de MAYO: Exposición Caixaforum "Ramón Casas"

Punto de encuentro: a las 14:00 h. en el vestíbulo de Caixaforum. Paseo del Prado 36 (Metro Atocha).

Restrospectiva del pintor catalán con motivo del 150 aniversario de su nacimiento. Pinturas, dibujos, carteles publicitarios... fue un artista de fin de siglo afiliado al Modernismo.

Entrada: 30€ en total, hay que dividir entre los asistentes. Se cobrará una vez que se cierre la inscripción 30 entre los asistentes mas 6€ de la visita socios y 8€ no socios

Miércoles 7 de JUNIO: Recorrido cervantino por Huertas

Punto de encuentro: a las 17:00 h. en la plaza de las Cortes, junto a la estatua de Cervantes, frente al Congreso de los Diputados (Metro Sevilla).

Ruta por el Barrio de las Letras recorriendo la biografía de Cervantes (casas que habitó, lugar de enterramiento, corrales de comedias, imprenta del Quijote...). Precio 6€ socios 8€ no socios



SI AUN NO HAS RECIBIDO NUESTRO BOLETIN HAZ LA SIGUIENTE
CONSULTA A NUESTRA PÁGINA WEB

<http://www.mayorestelefonica.es>

Pincha en grupos provinciales

Pincha en Madrid CR

Y tendrás nuestro último boletín

Si pasado un tiempo prudencial no lo recibes llama a nuestra Asociación.

Ten en cuenta que a la recepción de los boletines se abre la inscripción de las actividades del trimestre.

CONOCER MADRID Y ALREDEDORES



De la mano de Marisa y Fernando realizaremos estas interesantes visitas

Palacio de Liria -Ventura Rodríguez

fecha :24 marzo viernes

hora :10h 20 personas

gratuita

21 de Abril Fabrica cerveza Villa de Madrid -Rivas bus La Veloz nº 334 parada inicial en Conde de Casal podemos quedar todos para ir juntos, después hasta la calle c/Joaquín Sorolla 81, en Rivas, día 21 abril viernes quedamos 11h, en 2 grupos de 25 personas
gratuita

Asamblea de Madrid mayo pendiente fijar fecha

gratuita

Fin de curso: 2 de Junio visita con guía Ayuntamiento y comida a Colmenar Oreja 2 junio museo Ulpiano y otros monumentos se empieza 10:30h 60 personas bus Conde de Casal Avda. Mediterráneo línea 337 La Veloz duración 50 minutos podemos quedar todos para ir juntos
precio excepto comida, de toda la visita y museo 4 euros para no socios.
Comida 10€ Transporte publico

LLEGA LA PRIMAVERA Y TE GUSTARÁ ESTAR GUAPA: PUES PREPARATE PARA EL VERANO CON ESTAS OFERTAS QUE NOS OFRECEN PARA LA ASOCIACION

Regala Salud y Belleza

Higiene facial 40 €
+ Reflexología 45 €
+ 1 Masaje de espalda 35 €
+ Quiropodia 45 €
Si compras todos 99 €



C/General Orgaz 7 Local 2 Metro Estrecho Linea 1 salida Juan de Olías

www.esmeracclinic.es tel. 91 298 68 44

ACTIVIDADES QUE HAN EMPEZADO NUEVAS ESTE AÑO

MANUALIDADES



TRABAJOS EN MADERA

CONVERSACION EN INGLES

PILATES AVANZADO



Aun estas a tiempo de ponerte en forma de cara al verano iniciándote en alguna de estas actividades o en cualquiera de las tradicionales que se dan por las mañanas



VIDA ASOCIATIVA

XUNTANZA 2017 LUGO

Ya sabéis que la Xuntanza es una reunión que se celebra en Galicia todos los años a nivel Nacional. Este año es en Lugo.

Con tal motivo hemos preparado un viaje-excursión para asistir a los actos programados el día 28 de abril, Adjuntamos programa.

Inscripciones antes del uno de abril.

Salida día 26 miércoles a las 9,30 de la Plaza de España. Almuerzo en ruta. Lugo hotel de *** Ciudad de Lugo. Cena y alojamiento

Día 27. Pensión completa. Lugo-Playa de las Catedrales y Mariña Lucense y Mondoñedo

Día 28. Asistencia a actos programados. Pensión completa

10 h. Recepción de todos los participantes en el auditorio Gustavo Freire, donde intervendrán los representantes de Xunta de Galicia, Diputación de Lugo, Ayuntamiento y Grupo Mayores de Telefónica. Actuarán nuestros grupos coral "Ecos do Miño" y el de gaitas "Biouteiro". Se ruega puntualidad.

11 h. Visita guiada al Museo Interactivo de Lugo MHIL.

12 h. Salida para la calle Bolaño de Rivadeneira y donde los autobuses dejaran a los asistentes para hacer un recorrido guiado por la muralla.

13 h. Eucaristía en la Catedral oficiada por el Sr. Obispo Alfonso Carrasco Rouco, la participación del órgano de la catedral y la actuación de nuestra coral Ecos do Miño.

14,15 h. Salida de los autobuses de la calle Bolaño Rivadeneira para ir a la Fortaleza en el Hotel Torre de Núñez.

14,30 h. Comida de hermandad:

Menú:

Aperitivos de bienvenida:

- Surtido frío: Jamón gran reserva Torre de Núñez. Embutidos Torre de Núñez. Empanada de nuestro Obrador. Bol de queso Manchego. Tostas de Mouse de Marisco con Salmón ahumado. Mejillones con espuma de Lima.

- Surtido caliente: Chorizo en Hogaza de Centeno. Pulpo a la gallega. Pulpo a la Feira. Al Nitrógeno Sorbete de Orujo Gallego. Córner de Estrella Galicia.

Comida en sentado:

- Lubina rellena de marisco sobre crema de Centollo.

- Meloso de ternera al Pedro Ximenez.

- Postre: Tarta de queso del Cebreiro.

- Bodega: Godello. Mencia D.O. Ribeira Sacra. Cava Espumoso Gallego. Cafés y licores.

- Queimada.

Entrega de regalos a los asistentes (Cerámica de Gundivos y mermelada Pazo de Vilane de Antas de Ulla).

Actuación de nuestro grupo folk Biouteiro.

Baile a cargo de dúo musical.

20 h. aproximadamente fin de fiesta.

Día 29-Día completo en Santiago de Compostela. Visita con guía. Comida en Santiago.

Día 30- Lugo-Madrid- Parada en Cacabelos para degustar su famoso Botillo del Bierzo

Precio socios 390€, No socios 440

Suplemento habitación individual 112

Plazas entre 30 y 40

Asientos asignados por orden de inscripción

Para pagar se avisará el día y será en la Asociación

Organizan Ramon Fernandez Amor y Viajes Olympia

COMUNIDAD VERACIA

¿Te gustaría que alguien te acompañase a pasear?
¿Tienes tiempo libre y te gustaría compartirlo con alguien que necesite ayuda? ¿No sabes cómo encontrar gente cercana con quién compartir tus conocimientos de cocina, informática, pintura...? ¿Tienes dificultades para cargar peso y te gustaría que alguien pudiera ayudarte a subir la compra?



ATAM ha creado Veracia, la primera comunidad digital colaborativa cuya finalidad es conectar personas que están dispuestas a ayudar con otras que necesiten apoyo.

Un entorno basado en la seguridad y la confianza, donde puedes interactuar con personas cercanas a ti. Por pertenecer al Grupo de Mayores de Telefónica tienes la ventaja de poder formar parte de la Comunidad Veracia; solamente debes solicitar invitación en www.comunidadveracia.com.

En este vídeo te explicamos las claves:

<https://www.youtube.com/watch?v=EL5E8r6WK5c&feature=youtu.be>

www.comunidadveracia.com

Entra y cambia tu vida. Para todos los socios de AGMT

EL XV ENCUENTRO INTERPROVINCIAL ZONA NORTE, COINCIDIENDO CON EL AÑO JUBILAR LEBANIEGO, SE CELEBRARÁ EN SANTANDER.

Estamos preparando un viaje de cinco días que incluyendo el XV Encuentro que se celebra el 25 de Mayo nos permita visitar sitios tan atractivos como EL PARQUE DE CABARCENO, SANTO TORIBIO DE LIEBANA Y ALREDEDORES DE SANTANDER.

El programa del Encuentro es:

- 10hs Recibimiento de asistentes en el Sardinero
- 10,30hs Recorrido turístico de la ciudad con guías
- 11 hs Bienvenida en el Ayuntamiento por las autoridades locales
- 12hs Bienvenida del Sr Revilla Presidente de Cantabria
- 12,45hs Actuación de la Agrupación de Danzas Virgen de las Nieves de Tanos.-Torrelavega
- 14hs Foto de los asistentes
- 14,30hs Comida en el Restaurante “El Chiqui” entrega de obsequios y sesión de baile
- 20hs Despedida y fin del encuentro

Las condiciones y precios son similares a las establecidas para la XUNTANZA

En ambas hay que decir pronto el número de asistentes pues los restaurantes tienen capacidad limitada

Gran oportunidad de confraternidad con compañeros de toda España



CON UN POCO DE RETRASO BENIDORM.....

Muchos de vosotros conocéis a Marisa y Fernando. Nuestros estupendos organizadores voluntarios de las visitas de "parques y jardines...que han continuado con Palacios y Edificios importantes de Madrid....

Bueno pues ellos en mas de una ocasión han estado en la célebre Convención de Noviembre que nuestros queridos compañeros de Valencia organizan todos los años en el mes de Noviembre y que yo les prometí que acudiría....pero por unas cosas o por otras todos los años me quedo con las ganas....(UN FUERTE ABRAZO PARA TODOS VOSOTROS PEP, ANTONIO LIMOGES,, TONI de paseismo...y a todos los que tan fenomenal nos atendisteis en nuestra estancia en Valenciaque siempre que va alguien por allí os mando...y no se si llega....y tenemos pendiente la cuerda larga.....PEP”

Bueno pues me escriben lo siguiente:

Hola Tere ya de vuelta, todo según lo previsto, lo organizan de maravilla, de Madrid solo localice al Dr. Pascual y los jefes.

Muy buen tiempo, un concierto de "Categoría y vuelta al ruedo" de la Banda de Profesionales Músicos Jubilados de Llíria, que van todos los años también a la convención y es un privilegio tenerlos y escucharlos para nosotros solos, llenazo que no cogía la gente en el Auditorio de La Torre de Benidorm. Yo los sigo como fan por Youtube



Hemos tenido coros de Lugo y Valencia con gaiteros, teatros (de Burgos y Valencia) visitamos el Museo Chocolates Valor con el grupo de Granada. Senderismo al pantano de Guadalest y paseismo al Parc Natural de L´Albir hasta el Faro, es una delicia. Por nuestra cuenta fuimos una mañana a Altea, repetimos siempre desde Benidorm porque como sabes es un pueblo encantador en lo alto con escaleras y preciosos rincones y casas encaladas, ventanas enrejadas plantas y puertas llenas de magia y sabor mediterráneo a tope.

El teatro fue genial los de Burgos lo bordaron y la gente se lo paso pipa. Yo no lo vi todo pues me ofrecí para llenar jvasos de la mejor horchata de Alboraya que nos dieron después del teatro con fartons. !!que ricos!!.

Por cierto a la Convención y conferencias de ciudades amigables no asistimos pero nos dijo el presi de Valencia Antonio Limonge que fue un éxito y fue la primera vez que salió en los medios y periódicos. Un éxito, porque había también una parte creativa de los asistentes

Estupenda y oportuna conferencia de nuestro compañero de Madrid el Dr. Pascual, que en este año dedicado a Cervantes, habló desde el punto de vista médico de las dolencias de Miguel de Cervantes... fue súper interesante".

Una semana llena de ilusión y emoción de reencuentro con los compañeros de toda España, yo pego la hebra con quien se me pone al lado, este año han sido los gallegos, asturianos, valencianos y granadinos.

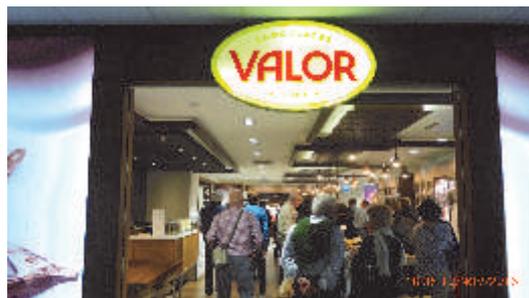
El hotel genial como siempre, se portan que da gusto.

Tienes que volver y los recuerdos en persona serán mejores, ellos conocen a tanta gente también que si no te visualizan, pero te mandan besos también para vosotros. Igual me pasa a mí.



En cuanto salga en la Revista nuestra hemos pensado ir también a la Xuntanza y al congreso nacional del NORTE EN EL 2017 en Santander, xfa nos avisas y apuntas en la lista de Madrid y nos dices como apuntarnos con Galicia y Guipúzcoa (Nombres y Teléfonos). o que hace falta hacer para ir-Bsoss.

Fernando y Marisa



Como veís está genial y lo ideal es que mucha gente de Madrid os animarais y se pudiera llenar un autobús que la organización subvencionaría en parte.

Fernando me dijo que no le importaba coordinar a las personas que quisieran acudir . En la parte Asociativa tenéis lo que se ha organizado para la Xuntanza y para Santander, así que ánimo para que la representación de Madrid sea importante.

MTLozano

TENED SIEMPRE A MANO NUESTRO TELEFONO.

91 319 75 77

Nuestra Sede: Donoso Cortés 58. Metros Islas Filipinas o Moncloa
Autobuses nos 2, 12, 16, 61

Horario en que os atenderemos: Invierno de 8 a 14 y de 16 a 19
verano de 8 a 15 horas

Para inscripciones el teléfono 91 319 75 77
madrid@mayorestelefonica.es

Para voluntariado: madrid-voluntariado@mayorestelefonica.es

Para atención al socio: madrid-socios@mayorestelefonica.es

Para colaboraciones en el boletín:
madrid-boletin@mayorestelefonica.es

Para información o apuntarse a senderismo:
madrid-senderismo@mayorestelefonica.es

Para billar: madrid-billar@mayorestelefonica.es

Para informática: madrid-informatica@mayorestelefonica.es

EL RINCÓN DE CONSUELO



Y SI FUESEMOS TODOS IGUALES.....

Pues menos mal que cada uno piensa de una manera, así el mundo es más divertido. Lo que no debemos ni podemos es imponer al otro nuestro pensamiento. El respeto empieza por uno mismo pero si quiero que me respeten, yo tengo que hacer lo mismo. Aceptar al otro con sus creencias, defectos y virtudes. No hay cosa mejor que un buen amigo y estará toda la vida junto a ti, si respetas sus decisiones y creencias.

Si miramos a nuestro interior y somos sinceros nos sobran dedos de la mano para contar un buen amigo. El amigo sincero no es que te da la razón, ni el que está siempre encima de ti, no, para ir al cine vale cualquiera pero ojo cuando tu corazón sangra, ahí está, cuando necesitas una mano amiga, alguien a tu lado, callado pero atento a tu necesidad, su mano siempre está a tu alcance, simplemente con una mirada o incluso un pensamiento, sabes que puedes contar con él y casi siempre solemos ser muy diferentes.

Buen verano y aprovechemos para hacer más amigos pero de verdad. Un buen amigo es un tesoro.

Consuelo González de Garay

La Carta de Pilar

Queridos todos:

Una vez más quisiera daros las gracias por seguir apoyándome, espero que ya quede poco para vernos, y poder compartir todas las cosas buenas de todas las asociaciones.

Hoy quisiera hablaros de la música, de esa compañera de viaje que todos ponemos de vez en cuando. Cuantas cosas hermosas se pueden decir con ella, podemos escuchar y reflexionar, sonreír y tararear, pensar y sentir. Parte de la hermosura del hombre es la música que es innata a él.

Los sentimientos que despierta, la melodía de sus notas, nos transportan a un universo de contrastes, de colores, de formas de olores, y perfumes.

Sobre todo se transforma el alma, la música unida a la palabra, es estar en un éxtasis de profunda armonía.

Como vamos camino de la primavera, quiero enviaros un trocito de la letra de las cuatro estaciones de Vivaldi la primavera que dice:

Llego la primavera y de contento
las aves la saludan con su canto,
y las fuentes al son del blanco viento
con dulce murmurar fluyen en tanto.

El aire cubre con su negro manto
truenos, rayos, heraldos de su advento,
y acallándolos luego, aves sin cuento
tornan de nuevo a su canoro canto.

Y así sobre el florido ameno prado
entre plantas y fronda murmurante
duerme el pastor con su fiel perro al lado.

De pastor al zampoña al son chispeante
danza ninfa y pastor bajo el techado
de primavera irrumpir brillante.



“la lucha entre la armonía y la invención”. Deseando que seáis felices y una vez más un millón de gracias, todos sigamos adelante con esperanza y felicidad.

Un abrazo

Pilar Sánchez

QUERIDA PILAR: CUIDATE MUCHO Y PONTE PRONTO BUENA

COMIDA FIN DE CURSO

EL MANJAR DE TALAMANCA

Día 8 de junio



10hs Salida del aparcamiento del Bernabeu

10,30hs Llegada a la finca, desayuno con bocadillos de jamos con tomate

Capea juegos y concursos (Premios para los ganadores)

Piscina según temporada

Degustación de tapas en la Taberna (dos consumiciones incluidas)

MENU

Salmorejo andaluz

Langostinos

Ensalada mixta al centro

Solomillo Iberico con patatas panadera

Postre de la casa

Vino, gaseosa, agua y pan

Rifa voluntaria de una cesta de Ibericos

Baile, animación, zumba, relajación etc

18,30 Merienda con Café con leche y bollería



Precio para socios 20€

No socios 30€

*Apuntarse llamando a nuestra
Asociación tfno. 91 319 75 77*

Las mejores técnicas para el dolor de lumbalgia

La **lumbalgia** produce un **dolor agudo** en las últimas vértebras de la **columna**, al final de la **espalda**. El tratamiento de **fisioterapia** solo debe realizarse después, una vez que el **dolor** ha comenzado a remitir, en dos o tres días.

El **tratamiento** que sigo con los pacientes en la **clínica Fidoos** comienza con un **masaje** para relajar el tono muscular. Así, vamos trabajando la zona con las manos para que la musculatura se destense. Para ello es fundamental que el paciente, una vez tumbado en la camilla, procure estar lo más relajado posible, sin forzar la postura, dejando caer el peso de su cuerpo.

Una vez que hemos relajado la **musculatura lumbar** con el masaje inicial, como **fisioterapeuta** siempre recomiendo a mis **pacientes** la técnica de **punción seca**, una de mis **especialidades**: desde mi experiencia puedo asegurar que es de lo más efectivo que podemos encontrar .

También podemos aplicar los **ultrasonidos**. De este modo "deshacemos" la **contractura** y eliminamos el dolor que provoca.

Una tercera fase insistiría en este aspecto de "deshacer" el dolor con **aparatoología**, en este caso con **TENS**.

Todas estas técnicas son **indoloras** para el paciente y permiten aliviar el **dolor** de manera mucho más rápida y efectiva. En este vídeo podéis ver cómo explico estas técnicas en el programa **Saber vivir**, de **TVE**.
<https://www.youtube.com/watch?v=EaHYW6pv5vE>

Y, por supuesto, para el **tratamiento de la lumbalgia** también aconsejo la **masoterapia** y los **estiramientos**, para evitar el agarrotamiento de los músculos de la zona lumbar.

Y recordad: si necesitáis más información, no dudéis en visitarnos en **Fidoos**, especialistas en **punción seca** (c/ Fantasía, 6, local 3 Madrid 28018) o en llamarnos al teléfono 917 850 757. solgarcia@fidoos.com

Artículo que nos ha enviado nuestra amiga y socia Carmen Sánchez presidenta de la Asociación Española contra la Osteoporosis.

QUÉ SON LOS NIETOS? ...

Qué son los nietos, unos hijos más? No, son unos hijos duplicados. Hay en ellos una prolongación de vida, tú huella en la tierra.

En los nietos se alarga la vida hacia unos límites de amor que no se soñaron

Los hijos fueron el testimonio. Los nietos la confirmación por eso se quieren tanto.

Por eso son el juguete espiritual de la edad mayor.

Ellos nos dan los besos que quizás ya nadie nos da.

Con un nieto en los brazos tenemos al hijo; También al amor verdadero que nadie pide y ellos lo dan.

Con los nietos se revive la historia del alma, y el alma vuelve a florecer

El hogar ya viejo, se torna joven y se renuevan las esperanzas.

Los nietos son la fortuna de los años de la sensatez.

Qué... se quiere más a los nietos que a los hijos? Así parece, pero no.

Lo que pasa es que con los nietos se vuelve a amar a los hijos!

El amor perfecto, a veces no viene hasta el primer nieto.

Nadie puede hacer por los niños lo que hacen los abuelos; ellos salpican una especie de polvo de estrellas sobre sus vidas.

Las abuelas son madres con un montón de cobertura dulce.

La abuela sostiene nuestras manecitas por un rato, pero nuestros corazones para siempre.

Les doy mis monedas y ellos me dan millones de alegrías y placer..

Si hubiera sabido cuán maravilloso es tener nietos, los hubiera tenido primero.

Mis nietos creen que soy la cosa más vieja del mundo.. Y después de dos o tres horas con ellos, yo también lo creo.

Convertirse en abuela es maravilloso.

En un momento eres madre, luego sabia y de pronto prehistórica.

Nunca tengas hijos, solo nietos, sobrinos-nietos, o vecinos-nietos

FELIZ VERANO

M.T.Lozano

