

Mayores
TELEFONICA
Noroeste



Vuelven las actividades

**Ermita Virxe do Porto. Meirás-Valdoviño (A Coruña)
Autor: Ricardo Rodríguez de Castro**

A CORUÑA			
Presidente de Honor:	Leonardo Rodríguez Losada	Vocales:	Ángel Chamarro Postigo
Coordinador:	José Antonio López López		Joaquín Carro Carreras
Secretaria:	María Fernanda Rodríguez Vázquez		Emilio Fernández Casado
Tesorero:	José Antonio López López		Margarita Fernández Vidal
Voluntariado:	Ángel Sánchez Fernández		Mario Pérez Iglesias
			Alicia Mejuto Vizcaino
			María Pilar Fernández Álvarez
Dirección:	C/ Santa Luisa de Marillac, s/n. 15002 A Coruña		Teléfono: 981.14.00.55
Correo electrónico:	acoruna-socios@mayorestelefonica.es		Móvil: 689 01 37 96
Web:	https://gmtacoruna.blogspot.com/		

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

OURENSE			
Coordinadora:	Elisa Soria Montero	Vocales:	Jaime Torreiro Ramos
Secretaria:	Pilar Díaz Rois		José María López del Río
Tesorera:	Margarita Diéguez Alonso		
Dirección:	C/ Marcelo Macías, 1. 32005 Ourense		Teléfono: 988.22.67.18
Correo electrónico:	ourense@mayorestelefonica.es		Móvil: 682 48 25 91

PONTEVEDRA			
Coordinador:	Guillermo Trigo Trigo	Vocales:	Bernabé de Santos Lobo
Secretario:	José Antonio Rodríguez Pérez		Elvira Pita Seijido
Tesorero:	José Antonio Rodríguez Pérez		Marcelino Ramos Sánchez
Voluntariado:	Dolores Lage Novo		Juan Carlos Rodríguez Vázquez
Dirección:	C/ Gran Vía, 64, bajo. 36204 Vigo (Pontevedra)		Teléfonos: 986.42.52.34
Correo electrónico:	pontevedra@mayorestelefonica.es		Móvil: 676 90 74 67 986.48.43.76

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

ADMINISTRADOR

Guillermo Trigo Trigo – Vigo

CONSEJO EDITORIAL

Guillermo Trigo Trigo – Vigo

Jesús Candano Arrojo – Asturias

José Antonio López López – A Coruña

José Luis Rodríguez Álvarez – Lugo

José María López del Río – Ourense

María del Carmen Andión Villanueva – Lugo

María Fernanda Rodríguez Vázquez – A Coruña

IMPRESIÓN Y MAQUETACIÓN

Rivadeneira

AGMT no se hace responsable de las opiniones manifestadas en esta revista.

noroeste

Revista de la Asociación Grupo Mayores Telefónica (AGMT) para las provincias de Galicia y Asturias (Noroeste)

Dirección correo electrónico

revista-noroeste@mayorestelefonica.es

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

IMPORTANTE

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

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

Gracias por la colaboración.

Directorio 2

Sumario 3

Actualidad

Juntos en Red y Confedotel 4

Página del Coordinador Regional 5

Grupos provinciales

A Coruña 6

Lugo 12

Ourense 16

Asturias 19

Tertulia. Equipos de conmutación 21

Nuestra historia.

El Museo Telefónico de A Coruña (II) 24

Central Telefónica Capitán Eloy 26

Música. Coral Ecos do Miño 28

Actividades. Xacobeo 2021-22 30

Divulgación. Alimentación parte 3 32

Nuestras aficiones. El encaje de bolillos 34

Lugares. Meninas de Canido 36

Gimnasia 37

Reflexiones. El tiempo pasa y no vuelve 38

Música. Historia de una canción: "EL RELOJ" 39

Salud 40

Poesía. José Ángel Valente 42

Telefónica. Nuevo logo corporativo 43

Contraportada. 25 de julio, día de Galicia 44

Colabora con **noroeste**

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



JUNTOS EN RED

Juntos en Red es una plataforma diseñada por Fundación Telefónica que busca paliar todo lo posible la "soledad no deseada" de las personas mayores.

Actualmente se ha puesto en marcha con una prueba piloto en la que están participando y chequeando la aplicación las provincias de Cataluña, Madrid y Noroeste, siendo los gestores de dicha aplicación a nivel nacional Pilar Novo Morcillo y José Antonio López López.

Tras el proceso inicial de dar de alta en la plataforma tanto a los voluntarios como a los usuarios (en AGMT les llamamos beneficiarios) y establecer el vínculo entre ambos, ya se pueden ir probando todas las funcionalidades de la aplicación.

En próximos números comentaremos las conclusiones de los voluntarios y usuarios que están probando la plataforma, así como de la puesta en funcionamiento a nivel nacional para todas las Coordinadoras Provinciales.

RESUMEN DE LA TERCERA REUNIÓN CONFEDETEL-MAYORES TELEFÓNICA, celebrada el día 17-06-2021

EN primer lugar se trató la petición de Confedotel para que el Grupo de Mayores facilitara una reunión directa entre Confedotel y Telefónica sobre cuestiones sobre las que Confedotel no ha conseguido respuesta.

El Grupo de Mayores manifiesta que tiene unas relaciones excelentes con Telefónica con la que tiene firmados cinco protocolos, por lo que entiende que debe ser ella la que presente los temas a Telefónica en el modo y forma que estime conveniente, siguiendo las indicaciones de Confedotel, para intentar conseguir un resultado positivo que beneficie a todos los asociados afectados. Confedotel, no acepta esta intermediación.

En segundo lugar, se comenta como es la organización práctica operativa de las dos asociaciones, sin llegar a tratar directamente los Estatutos de las dos entidades, tal como se había previsto en el orden del día. En definitiva se pone de manifiesto que las organizaciones integradas en Confedotel tienen libertad e independencia para plantear y llevar a efecto los temas que estimen conveniente, no teniendo compromiso de seguir las propuestas de Confedotel, que solo lleva temas de intersección de las asociaciones.

Mayores de Telefónica pone de manifiesto la incongruencia de gestionar cosas ante Telefónica de Confedotel. Y las provincias por sí mismas, puedan hacer planteamientos, cuestiones, o temas enfrentados con Telefónica, sin tratar y acordar desde Confedotel y Mayores Telefónica.

Quedamos en reunirnos tras el verano, en el mes de septiembre el día 21, después de reflexionar sobre posibles planteamientos durante este tiempo.

Seguiremos informando.

EN el número anterior os hablada del difícil período de tiempo que nos ha tocado vivir y de lo duro que fue dejar en el camino a muchos amigos y compañeros.

Creo que en este año y medio de sufrimiento todos hemos aprendido a valorar aquellas pequeñas cosas a las que antes no le dábamos importancia. Debemos aprovechar las lecciones aprendidas para conseguir una sociedad más justa e igualitaria. Aprendamos de los errores cometidos y colaboremos para forjar un futuro para nosotros y para los que nos siguen.

El verano ha llegado y afortunadamente, las vacunas también. Creo que podemos decir que nuestra Asociación está ya plenamente inmunizada contra el covid, aunque ello no nos exime de seguir teniendo mucha prudencia y de continuar siendo responsables, protegiéndonos y acatando las normas de las autoridades sanitarias.

Empezamos a ver el futuro con esperanza y optimismo. La cautela no nos puede traer parálisis y llevar a la inactividad. Tenemos que hacer cosas. Debemos volver pasito a pasito a la normalidad. A lo largo de muchas páginas de esta revista podréis comprobar como las actividades han vuelto a nuestra Asociación. Además del voluntariado social, que nunca hemos dejado de ejercer, estamos volviendo a la vida activa. Hemos realizado visitas culturales, hacemos senderismo, ayudamos a los compañeros a cumplir con sus obligaciones fiscales, debatimos entre nosotros y con otros grupos, se imparten cursos, hacemos exposiciones, música, ..., y lo que considero más importante, ya estamos programando un final de año con muchas actividades que se asemejan a la normalidad pre-pandemia: encuentros, viajes, excursiones, comidas de hermandad, homenajes, etc.

Esta revista que tienes en tus manos y que ahora estás leyendo es pionera en AGMT ya que es la única de ámbito regional. Nació en plena pandemia fruto del trabajo de algunos compañeros que se afanaron en buscar un punto de encuentro entre todos los asociados del Noroeste que nos ayudase a permanecer unidos y mantener el contacto. Los dos primeros números publicados han tenido una gran acogida y han sido numerosas las muestras de aprobación recibidas en todas las Coordinadoras Provinciales. Pero siempre hemos tenido claro que esta revista no pertenece al Consejo Editorial, sino que es de todos los socios. Por ello te animo a que colabores enviándonos tus sugerencias, artículos, comentarios, etc. y de esta forma, todos juntos, conseguiremos mejorar cada día esta publicación.

Finalizo como siempre pidiéndoos que os cuidéis mucho y seáis prudentes para seguir haciendo cosas todos juntos.



José Antonio López López
Coordinador Regional Noroeste

VUELVEN LAS ACTIVIDADES EN A CORUÑA

Finalizamos 2020 con la tristeza de no poder celebrar las fiestas navideñas como nos hubiese gustado, aunque con la ilusión de la llegada de las vacunas. Pero la pequeña libertad otorgada por las autoridades en Navidad trajo consigo una tercera ola de coronavirus muy virulenta y con ella aparecieron nuevas e importantes restricciones.

Mayores Telefónica A Coruña es un grupo fuerte, unido y solidario que promueve activamente la fraternidad entre todos sus socios. Desde la Junta Directiva y con la ayuda del equipo de voluntarios, desde finales del pasado año y comienzos del presente hemos contactado vía teléfono, chat, videoconferencia, etc. con todos los asociados, aprovechando en muchos casos para felicitar el cumpleaños y en otros para ofrecer toda la ayuda que la Asociación puede dar.

Con nuestros amigos de Down Coruña

FESTA TELEMÁTICA DO ANTROIDO

El carnaval es una fiesta pagana que tiene lugar justo antes de la cuaresma cristiana. Combina elementos tales como los disfraces, grupos cantando coplas, desfiles, etc. Se trata de un período de permisividad y cierto descontrol, que este año debido al covid hemos tenido que celebrar en casa y con moderación.



Después de la experiencia de la cena solidaria y telemática que disfrutamos en Navidad, nuestros amigos de Down Coruña nos invitaron a participar en su **Danzaval 2021**, también telemático.

A través de las pantallas del ordenador, tablet o teléfono móvil nos reunimos virtualmente el 12 de febrero 29 personas, 8 de ellas del grupo de voluntarios de nuestra Asociación.

Cada uno en su casa preparó el café o chocolate que acompañó con los dulces típicos de estas fiestas: orejas, rosquillas, filloas, flores o chulas.

Uno a uno fuimos viendo en nuestros ordenadores o smartphones los diferentes disfraces de los participantes en la fiesta, al tiempo que disfrutábamos con la animada conversación. Tras la merienda, para finalizar la velada, guiados por las monitoras de Artestudio estuvimos bailando y aprendiendo una serie de coreografías.

ADEMÁS DE DIVERTIRNOS CON DOWN, TAMBIEN DEBATIMOS CON ELLOS

La vida no es solo fiesta y diversión. También tenemos que dejar tiempo para la reflexión y para la puesta en común de las ideas, anhelos, sentimientos, pasiones, sensaciones, impresiones...

Nuestros amigos de Down Coruña permitieron que un pequeño grupo de nuestros voluntarios se uniese a ellos el pasado **22 de marzo** para compartir experiencias e intercambiar pareceres. La reunión empieza con la presentación de cada uno de los "amigos telefónicos", que es así como nos llaman ellos y Borja informa sobre un concurso de cortos sobre la Asociación Down que les hace mucha ilusión a los chicos, que han ganado y que al final de la reunión se proyectarán unos minutos de dicho vídeo.

A continuación, la conversación se centra en el "**Día de Down**" y en la cuestión que considera fundamental el monitor, "**¿la jornada es para celebrar o para reivindicar?**", preguntando directamente a los chicos qué quieren, que necesitan y obteniendo respuestas muy claras: independencia, trabajo, autonomía, no discriminación, reconocimiento..., en resumen, dejan claro que la discapacidad no es un problema del discapacitado, sino del entorno.



Los chicos nos muestran las dificultades con las que se encuentran habitualmente y reconocen necesitar ayuda para relacionarse, manejar el dinero, para la convivencia en los pisos donde se practica la vida independiente o para el acceso a la prensa y la reformulación de las noticias para hacerlas comprensibles.

También reivindican que mejore la lista de espera para el acceso al piso independiente, que actualmente es de unas 30 personas, y lo importante que es el logro conseguido de colaboración con el Hospital Quirón para las revisiones oftalmológicas.



¡ENHORABUENA Y MUCHA SUERTE!

Aprovechamos para felicitar a nuestros amigos de Down Coruña por su estreno en la hostelería, que desde ya, están gestionando el mítico quiosco de la Plaza de Ourense de la ciudad de A Coruña.

Mucha suerte y larga vida para vuestro local, e invitamos a todos nuestros socios a que apoyéis este bonito proyecto que abre un futuro laboral a muchas personas de la Asociación Down.

Borja reconduce la conversación hacia la opinión que tienen los chicos acerca de los tópicos que un trabajo universitario pone de relieve: cariñosos, bondadosos, no entienden ni tienen capacidad de entender, son fáciles de convencer, sólo piensan en sexo, son como niños pequeños, necesitan ayuda todo el rato, no saben hacer tareas, no son ágiles ni con las manos ni con los pies... etc.

A cada uno de estos tópicos responden muy vehementemente negándolo y poniendo ejemplos, incluso con nombres y apellidos, de chicos nada cariñosos y poco fáciles de convencer o llevar y sobre todo resaltan todos los amigos y compañeros que tienen y defienden sus puestos de trabajo.

Al hilo de esto se comenta que en breve se reabrirá un kiosco muy famoso de la ciudad de A Coruña que será atendido casi exclusivamente por chicos down. Algunos de los presentes trabajarán allí e invitan a que sus "amigos telefónicos" vayan a verles cuando se inaugure y todos nos comprometemos ir y apoyarles.

La reunión acaba con un pase de fotos de hace años de los chicos y un vídeo grabado en otra reunión telemática que han tenido con antiguos profesores. Se vuelven a emocionar muchísimo con estos recuerdos y el monitor comenta que la pandemia ha generalizado el uso de la videollamada, lo que ha propiciado tanto esa reunión con antiguos profesores que tanto ha gustado a los chavales, como para mantener el contacto durante el pasado verano, algo que no ocurría en pre-pandemia, ya que en las vacaciones no acostumbraban a llamarse, pero este año sí realizaron dichas videollamadas.

Tras unas dos horas de charla llega la despedida motivada en parte porque alguno de los chicos participantes debe incorporarse al trabajo, lo que refuerza lo que ellos mismos reivindican: con algo de ayuda son perfectamente capaces.

Día de la mujer trabajadora

LAS mujeres desean y merecen un futuro igualitario, sin violencia, que sea pacífico y con igualdad de derechos y oportunidades.

Con motivo de la Jornada Internacional de la Mujer, el pasado **10 de marzo** celebramos un encuentro telemático que contó con la participación de nuestras socias María Concepción Gómez, Manuela Martínez, María Carmen Torres, Rosa Jares, Iris Solsona, María Pilar González y Ana Couto, moderados por María Fernanda Rodríguez.

La sesión comenzó con la presentación realizada por José Antonio López de todos los participantes, agradeciendo su disposición a participar en el debate y romper la barrera de la comunicación permitiéndonos disfrutar de unas horas de animada charla.

María Fernanda, como moderadora, antes de comenzar el coloquio hace una introducción en la que nos recuerda la historia de los inicios del Día de la Mujer Trabajadora, así como las principales fechas e hitos relacionados con la lucha de las mujeres por la igualdad.

Entrando en materia las tertulianas fueron comentando experiencias vividas tanto en su entorno laboral como social. Se habló de la importancia de dar a los niños una educación igualitaria tanto en el entorno familiar como en los colegios. Resaltaron la lucha sindical por conseguir una igualdad real en temas de salarios y oportunidades, constatando que en las de empresas la mayor parte de los cargos eran hombres, pero que poco a poco la mujer va ocupando más puestos de responsabilidad.

Recordaron algunas normas machistas que estaban vigentes cuando eran jóvenes, y se comentó



alguna anécdota, como cuando una de ellas realizó un viaje a la India en 2009 y le exigieron un permiso de su padre o de su marido.

La mujer debe buscar la independencia económica para favorecer la igualdad. Es muy importante erradicar el machismo en las pequeñas cosas cotidianas, en las vivencias diarias y no solo en las grandes manifestaciones. Hay que afrontar en serio la igualdad de oportunidades y no consentir que a una mujer se le exija más que a un hombre para ocupar un cargo dentro del organigrama de una empresa.

Para finalizar se habló un poco sobre los jóvenes y el machismo actual existente entre ellos que se manifiesta en algunos casos con el control que ejercen sobre la otra persona vía redes sociales, chats, móviles, etc. También se menciona el feminismo extremo, opinando que no ayuda mucho para fomentar la igualdad, posicionándose en contra del mismo y considerándolo como un polo del machismo.

Cierra la sesión María Fernanda haciendo un breve resumen de lo más relevante de esta amigable conversación entre mujeres, dando las gracias a todas por su participación e invitándolas a proponer nuevos temas sobre los que debatir en un futuro.

¡QUE NO FALTE LA MÚSICA!



La música es muy importante en la vida del ser humano. Apareció hace miles de años con los inicios de nuestra especie, y continúa ocupando espacio en nuestro día a día.

A principio del pasado año 2020, antes de que llegase la pandemia, desde la Asociación promovimos la creación de un grupo de canto y otro de guitarra. Ambos se reunían semanalmente en las instalaciones de la Escuela Ebai para aprender y ensayar, hasta que la aparición del temido bichito provocó la suspensión de estas actividades.

Con la llegada de las vacunas y la leve mejoría de las ratios pandémicas, las autoridades sanitarias permitieron la vuelta de algunas actividades musicales, entre ellas las clases de guitarra en pequeños grupos. Por ello, nuestros socios Carlos, José Ramón, Fernando y Ángel, de la mano de la profesora Tania retomaron una de sus aficiones favoritas y volvieron a los ensayos y al aprendizaje. Así que esperamos en breve poder realizar alguna de nuestras actividades lúdicas y contar con su presencia animando la fiesta.



Exposición Inés Lobelle

EN el número 1 de nuestra revista del Noroeste publicábamos un artículo sobre una de las artistas de nuestra Asociación, Inés Lobelle Quintillán y su afición a la pintura.

Comentamos su trayectoria como artista, que comenzó por el año 1986. Su evolución, constancia y perseverancia la llevó a crear muchas obras inspiradas en las cosas cotidianas que la rodean en su día a día.

Avanzamos que tendríamos la ocasión de disfrutar de sus obras en una exposición en el local social de Mayores Telefónica en A Coruña. Así, el pasado 12 de abril se inauguró esta exposición que los socios, familiares y simpatizantes pudieron disfrutar hasta finales del mes de mayo.

Se expusieron un total de 28 obras en diferentes estilos pictóricos: sanguina, tiza, pastel, óleo, acrílico, lápiz y plumilla.

A lo largo de cerca de dos meses de exposición pasaron por la sede de la Asociación casi un centenar de personas para ver y disfrutar de la obra de esta artista que fue muy bien valorada por los visitantes.

Mayores Telefónica A Coruña quiere agradecer públicamente a Inés y a su marido Carlos la magnífica disposición para atender la petición de la Asociación y prestarse a que pudiésemos acoger en nuestra sede sus cuadros, lo que nos permitió empezar a dinamizar un poco la vida cultural de nuestros asociados y emprender poco a poco la apertura y el contacto social tras el largo periodo de pandemia.

Visita al Castro de Elviña

EL Castro de Elviña delimitado por murallas tiene un espacio habitado superior a las 4 hectáreas, lo que le confiere ser uno de los más grandes de Galicia.

Mayores Telefónica A Coruña organizó una visita en grupos muy reducidos para conocer uno de los lugares históricos de la ciudad menos frecuentado por sus vecinos.

Pudimos apreciar los tres recintos amurallados en los que las excavaciones arqueológicas están sacando a la luz las diferentes construcciones que se pueden observar en la visita.

Se trata de un asentamiento castreño en altura con recintos concéntricos, fuertemente amurallado, con una entrada monumental en cuesta flanqueada por torres grandes y por lo menos dos niveles de ocupación: uno prerromano y otro de plena época romana.

En la excavación arqueológica de 1947 apareció la primera pieza de oro, un fragmento, que anunciaba el hallazgo, años más tarde, del conjunto de diadema-cinto, gargantilla y collar conocido como "Tesoro de Elviña", que puede contemplarse hoy en el Museo Arqueológico del Castillo de San Antón.



Recorrido por el Arteixo de antaño

EL Concello de Arteixo, situado en el extremo más occidental del Golfo Ártabro linda con la ciudad de A Coruña y es también puerta de entrada a la Costa da Morte.

Mayores Telefónica A Coruña, de la mano del historiador local Xabier Maceiras y el Arteixo Centro Co-

mercial Aberto, organizamos los días 29 de mayo y 5 de junio un "roteiro" guiado por esta Villa que nos llevó por diferentes rincones del casco urbano arteixano que tienen su particular historia. Buscamos revivir el pasado de la localidad a través de un recorrido basado en capítulos del libro Crónicas de Arteixo II.

El profesor Maceiras, animador sociocultural que lleva años orientando su trabajo en favor de la recuperación y divulgación de la memoria histórica de las comarcas de As Mariñas, Bergantiños y su villa natal, ejerció de guía, nos dio a conocer enclaves destacados de la zona, como son la antigua fábrica de chocolates, el cine, el Gallo de Oro, el Bodegón Núñez o los edificios que albergaron el Ayuntamiento. Fue un recorrido por el "Arteixo de Antaño" en el que



el reducido grupo, limitado por las restricciones del covid, pudo disfrutar de los conocimientos del historiador e interactuar con él haciendo todo tipo de preguntas.

Seguimos colaborando con el BANCO DE ALIMENTOS

UN año más, el gran equipo de voluntarios de Mayores Telefónica A Coruña, fiel a su compromiso de colaboración y ayuda con aquellos que más lo necesitan no faltó a la cita propuesta por el Banco de Alimentos Rías Altas de La Coruña.



Un grupo de 17 personas estuvo toda la jornada del día 28 de mayo recogiendo alimentos en dos supermercados de la cadena Gadis, uno de ellos en la ronda de Outeiro y el otro en la ronda de Nelle, cubriendo todos los turnos de recogida en ambas tiendas.

Vaya el agradecimiento de nuestra Asociación para Sara Rodríguez, Mercedes Castro, Joaquín Carro, Alicia Mejuto, Florencio Muñoz, Manuel Pintor, Victoria Romero, Fernando Fernández, Margarita García, José Ramón Fernández, Carmen Rey, Emilio Fernández, Sara Sanjurjo, Pilar Chao y los coordinadores María Fernanda Rodríguez, Ángel Sánchez y José Antonio López.

Y mucho más ...

PERO esto no es todo lo que hemos hecho. La limitación de espacio nos obliga a dejar para un próximo número de nuestra revista los reportajes correspondientes a las actividades ya realizadas como La Marinada de Doña Emilia Pardo Bazán, las dos etapas del Camino de Santiago, el curso de Aikido o la bonita Fiesta del Reencuentro junto con la Asamblea anual de socios.

Finalizamos esta crónica de las actividades de A Coruña recordando a nuestro amigo **Luis Parga** de Viajes Matogrande, una persona que nos ha hecho disfrutar muchísimo con la organización de viajes maravillosos y que el pasado mes de junio, inesperadamente, ha fallecido.



DURANTE la pandemia hemos tenido limitadas y paralizadas nuestras actividades, pero una vez fueron levantadas las restricciones, hemos podido impartir un curso, cumpliendo las medidas de seguridad, de pequeñas reparaciones domésticas, que muchas veces, no se hacen por desconocimiento de la sencillez de la ejecución. Para ayudar a una mejor comprensión y para que sirviera de recordatorio en caso de duda posterior, se ha dotado a cada alumno de un librito con fotografías y texto de cómo acometer cada uno de los trabajos que se han impartido en el curso. Cada alumno trajo su lote de herramientas y el material necesario para hacer las prácticas.

En este curso hemos aprendido la utilidad de un diferencial, de un magnetotérmico, sus funciones, los motivos por los que saltan ambos, cómo comprobar su correcto funcionamiento y la periodicidad con la que hay que hacerlo, y la necesidad de disponer de una puesta a tierra en las instalaciones eléctricas. Montamos un prolongador de cable eléctrico monofásico con y sin toma de tierra, un prolongador de antena de TV, como colocar un interruptor de paso

para una lámpara de sobremesa o de pie, y conectar un portalámparas.

También a sustituir un bombín de una cerradura estropeada, evitar que rocen las puertas en el suelo y a cambiar la propia cerradura por una nueva. Si hablamos de reparaciones y sustituciones, no podíamos olvidar nos de los inodoros, por lo que también aprendimos a cambiar el sistema de carga y descarga de agua de las cisternas, a reparar el tubo flexible de la ducha o cambiar un grifo que no funciona por otro nuevo.

Muy importante para una vivienda es el saber utilizar el alumbrado adecuado en cada habitáculo, ahora ya sabemos cómo diferenciar las bombillas y cómo utilizarlas adecuadamente dependiendo de su ubicación, del casquillo, los lúmenes y su rendimiento. Nos enseñaron a utilizar correctamente las herramientas manuales, la utilidad que tiene un destornillador buscapolos. Hicieron mucho hincapié en las precauciones a tomar en el uso del taladro eléctrico, no hay que tenerle miedo, pero sí tomar medidas necesarias para evitar accidentes.

Algo que nos pareció muy útil, fue el modo de desatascar las cañerías de los fregaderos, lavabos, lavavajillas y lavadoras, con productos naturales que no dañen el medio ambiente ni las tuberías, y como sustituir la cinta, las lamas y la polea de una persiana exterior de PVC, que con el paso del tiempo terminan deteriorándose y rompiéndose.

Como en este curso se tuvo que limitar el número de asistentes para mantener las medidas de seguridad, pasado el verano, se volverá a impartir otro con el mismo temario, dando opciones de ampliar su contenido si nuestros socios así lo demandan.



Ayuda al comedor "San Froilán"



Colaboramos con esta organización que se dedica a dar comidas a las personas sin hogar y sin recursos. Les proporcionamos guantes y fiambreras para llevar la comida dado que no se puede utilizar el comedor debido a los problemas del covid.

Cuestación ayuda contra el cáncer

El día 17 de junio se celebró este año el día de la Cuestación del Cáncer en Lugo, los voluntarios de ASTELU participamos en dicha cuestación recaudando dinero por la calle. Previamente asistimos a una reunión el día 10 donde nos enseñaron la nueva sede y nos informaron del protocolo a tener en cuenta ese día.



Homenaje a los mayores

Como todos los años en junio celebramos el homenaje a nuestros mayores, les hacemos una visita y les llevamos un obsequio para que sepan que los tenemos presentes y no los olvidamos, aunque la celebración festiva la aplazamos al mes de septiembre para los que cumplieron 80 años en 2020 y también en el 2021.



Rastrillo Parroquia A Nova

Colaboramos con el rastrillo que hacen en la Parroquia de Santiago A Nova, que se hace todos los años. Promovemos la participación de nuestros asociados con el fin de recaudar fondos para los más necesitados con el lema "El rastrillo de la Parroquia de A Nova espera tu visita. Tu ayuda ayuda".



ACTIVIDADES VOLUNTARIADO EN LUGO

"Historias de nuestro trabajo en Telefónica. ASTELU"



DENTRO de las actividades que se desenvuelven en la asociación de Mayores Telefónica de Lugo actualmente estamos realizando talleres con usuarios de COGAMI (Confederación Gallega de Personas con Discapacidad), de A Ulloa (Monterroso), y con la Asociación de Síndrome de Down de Lugo de forma telemática.

Dada la curiosidad que tenían por saber quienes eramos y cual había sido nuestro trabajo, preparamos una presentación en power point contando una breve historia de como empezó Telefónica en España y en Lugo, los trabajos que desempeñamos nosotros en nuestra etapa laboral en: Tráfi-

co, Conmutación, Ingeniería, Administración, etc., acompañados con las imágenes de los casi cien años de historia de Telefónica de España.

Después de muchos años de trabajo nos prejubilamos o jubilamos y para seguir viéndonos y estar activos nos unimos a la Asociación ASTELU. En ella nos preocupamos de los compañeros de mas edad, hacemos diversas actividades: musicales, acordeón, gaita, coral, bailes de salón, marcha nórdica, reparaciones domésticas, viajes culturales, comidas de hermandad y homenaje a los mayores que se celebra todos los años.

A los chicos les gustó la exposición y los monitores agradecieron el trabajo realizado.



XORNADA DE PESCA NO RÍO NAVIA

DESDE hai moitos anos a nosa asociación "A Troita" vén organizando en Lugo un concurso de pesca, de tal xeito que ao ano 2020, o ano pasado, correspondíalle o concurso número 50. Por mor do virus non se puido celebrar, nin siquiera se podía ir ao río. Este ano tampouco se celebrou porque non se permitían xuntanzas de persoas non convivintes pero, xa que tiñamos os coutos que nos deu a Xunta de Galicia, entre "A Troita" e ASTELU decidimos aproveitálos e organizar una xornada de pesca onde os troiteiros que quixesen participar podían ir libremente, sen concurso nin reunión algunha. Foi no río Navia o 8 de maio, un día de sol pero con algo de vento. As capturas foron escasas.

Esperamos que o ano que vén se poida celebrar o "L Concurso de Pesca A Troita".



COMISIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN CEOMA

(Confederación Española de organizaciones de Mayores)

Con la participación del Grupo de Mayores de Telefónica

RESUMEN DE LAS DE LOS DOS ENCUENTROS REALIZADOS

Se está trabajando en consensuar y definir el espacio sobre soledad no deseada en el marco de la organización de un Congreso que CEOMA tiene previsto para el año 2022, considerando necesario conocer los temas que se tratará en el mismo.

Se comentan diferentes propuestas para la realización de un vídeo que debería expresar el testimonio de las propias personas afectadas. La idea es darles voz a las personas, a su entorno, comunidad, enfocándolo a los recursos utilizados para revertir la situación de Soledad no Deseada (SND).

Se propone que en la mesa de SND del Congreso: 1) podamos explicar qué hacen las entidades

miembros de CEOMA respecto a la SND. 2) que pudiéramos explicar relatos de situaciones de SND a través de un vídeo.

Los temas a tratar se definirán en el análisis de las fichas, en el mes de setiembre, sobre proyectos y actuaciones, que se están formulando actualmente por las entidades participantes.

Uno de los objetivos pensados, es hacer una carta de servicios potente para que el Estado de Bienestar pueda proveer a las personas cuya situación de SND esté identificada. Y que sería importante mantener comunicación y compartir experiencias y conocimiento.

Se comentó igualmente la necesidad de integrar los Servicios Sociales y sanitarios en la comunidad. Seguiremos informando.

¿EL FINAL DEL TÚNEL?

PARECE que se comienzan a ver indicios de claridad muy al fondo de este túnel en el que los chinos con tanto desparpajo han metido a toda la humanidad casi sin que nos diéramos cuenta. Pero lo cierto es que la vacunación ya ha alcanzado velocidad de crucero, más lenta, eso sí, de lo que a todos nos gustaría y parece que los nefastos efectos que ha causado, y que aún sigue causando, están empezando a remitir poco a poco.



Emiliano Hermida Sotelo también recibió un obsequio por su cumpleaños "redondo".

Así que, hasta ahora, como ya indicábamos en el número anterior, nuestra actividad se está desarrollando bajo mínimos, apenas manteniendo nuestra cooperación con las ONGs locales como la Asociación Española contra el Cáncer o la Asociación Diabética Auria. Nuestros asociados, no como colectivo de mayores sino a título individual, han seguido colaborando con esas mismas asociaciones además de otras como Cáritas, Cruz Roja o diferentes centros parroquiales.

Desde el Grupo de Mayores de Ourense (todavía no hemos podido cambiar el nombrecito) nos hemos propuesto intentar retomar las actividades habituales con toda la prudencia, pero también con toda la ilusión del mundo. Para el último trimestre del presente año tenemos pendiente convocar la asamblea o junta general anual que normalmente se hacía en primavera y, en el caso de que se pueda, intentaremos organizar la tradicional comida de Navidad o fin de año, donde nos podríamos reencontrar al cabo de casi dos años.



A título individual hemos seguido colaborando con las diferentes ONGs.

CITAS PENDIENTES

Y, manteniendo el tiempo en condicional, para el año próximo tenemos varias citas pendientes. En conjunto con el resto de las provincias del Noroeste, las de Galicia y Asturias, quisiéramos adherirnos a los fastos del Xacobeo 21-22 con una gran celebra-

ción en Santiago de Compostela, con la fecha aún sin concretar, a la que invitaríamos a todos los grupos del territorio nacional que se quisieran sumar. Al margen de ese evento también se está barajando la idea de montar una peregrinación desde Sarria, en cinco etapas, en grupos de un máximo de veinte personas y con alojamientos en hostales y hoteles, pero de esto, que de momento solo es un proyecto, ya damos cuenta en otras páginas de esta revista.



¿Volveremos a los viajes internacionales como el que hicimos a París en el 19?

En lo que a Ourense exclusivamente se refiere retomaríamos la excursión de dos días a Oporto que se nos frustró en 2020 y retomaríamos también la organización del viaje a Italia al que con tanta ilusión se habían apuntado más de cuarenta compañeros. Será, covid mediante, en el mes de mayo con un programa casi idéntico al frustrado en 2020, es decir, visitaremos Milán, Verona, Venecia, Padua, Florencia, Siena y Roma, Añadiremos una noche más para no tener que levantarnos a las tres de la madrugada el primer día, se incrementará por ello el precio en apenas cien euros, y, lo más importante, con la garantía de poder cancelarlo individual o

colectivamente, sin coste de penalización alguno, con unas pocas jornadas de antelación, las mínimas posibles, a la fecha prevista para la salida.



Mantenemos la ilusión del viaje a Italia. Si las circunstancias lo permiten será en mayo del 22.

NUEVO TELÉFONO MÓVIL DEL GRUPO Y ¿NUEVO LOCAL?

En los aspectos meramente logísticos os informamos que hemos contratado un teléfono móvil, número **682 48 25 91**, que estará operativo a todas horas del día todos los días del año, bien entendido que si no os podemos atender en el momento nos pondríamos en contacto lo antes posible, y con el que pretendemos formar un grupo de whatsapp para poder estar permanentemente comunicados con mayor agilidad que por correo postal. Por tanto, los que no lo hayáis hecho ya, os agradeceríamos que nos hicierais una llamada a dicho móvil con la que quedará registrado vuestro número y os devolveremos la llamada para identificar al titular.

Por otra parte, informaros de que están avanzadas las negociaciones con Telefónica para disponer de un local en el que os podamos atender a todos sin necesidad de pasar por los siempre engorrosos trámites de los controles de seguridad.

Como veis, proyectos no nos faltan, esperamos que las circunstancias no nos impidan materializarlos y, mientras tanto, por favor, cuidaros mucho.

Nuestras sagas

LOS MASID

OTRA de las sagas familiares que tenemos en Ourense es la que formaron los Masid. Excepto María, la matriarca, todos sus miembros formaron parte de la familia telefónica orensana.

Luis fue su fundador cuando al comienzo de la segunda mitad del siglo XX empezó a trabajar en empresas auxiliares para pasar definitivamente a la matriz en el año 1952 como lo acredita el carné que aún conserva su viuda. Obsérvese la perfección caligráfica con la que está escrita la tarjeta por el amanuense de turno ya que entonces no existían los ordenadores.

Vivió intensamente los frenéticos años de la expansión de la compañía por todo el territorio nacional lo que le obligó a transitar por destinos tan dispares como León, País Vasco, Cataluña, Aragón y, finalmente Ourense. Como finalmente también recalaron en Ourense sus tres hijos, Manoli después de ingresar en Manresa, José Luis tras su paso previo por Canarias y la ciudad de Vigo y Begoña que comenzó su andadura en A Rúa.



Luis, el patriarca de la saga posando en lo alto de un poste.

Curiosamente no llegaron a coincidir los cuatro a la vez en la residencia orensana. Otra curiosidad es que se distribuyeron por tres sectores diferentes de la compañía, Luis y José Luis en redes, Manoli en el área administrativa y Begoña en equipos.

Del álbum familiar extraemos la imagen del clan al completo y otra de los años mozos del patriarca posando en lo alto de un poste.



ACTIVIDADES 2021 ASTURIAS

El día 23 de junio hicimos nuestra primera actividad después de tanto tiempo. Primero fuimos a visitar los acantilados del faro Vidio y su entorno.



Alguno caminamos por la senda, otros por la carretera y los menos fuimos en el bus hasta el Chiringuito del canto Cueva, para después sobre las 2,15 ir a comer en el restaurante El Unico.



continúa

continuación

Después de comer nos acercamos a Figueras, en el límite de las comunidades de Asturias y Galicia, para subir en el barco y realizar una ruta por la Ría del Eo. Pasamos por las inmediaciones de Castropol.



Vimos las zonas de cultivo de ostras, la costa entre Vegadeo y Ribadeo, el Puerto de Ribadeo y por debajo del puente Los Santos, que divide a las dos comunidades.



Para regresar a las 20 horas después de hacer una pequeña parada en el camino. La verdad que para ser nuestra primera actividad después de tanto tiempo nos resultó reconfortante y superamos los miedos con bastante éxito.

Jesús Cándano
Coordinador Provincial

HECHAS PRUEBAS BIEN

S I en el número pasado dedicábamos la tertulia a las telefonistas, en esta ocasión el testigo se lo han pasado al personal de equipos de conmutación que, en una animada charla telemática, los cuatro participantes, uno de cada provincia gallega, han tenido a bien compartir sus vivencias telefónicas con todos nuestros lectores. Son ellos: Manuel Pintor Vázquez (A Coruña), Suso Gayoso Pacios (Lugo), José Senín Garabal (Ourense) y José María Ferreiro Iglesias (Pontevedra).

Pintor. Tenía un vecino, empleado de Telefónica, que siempre hablaba maravillas de la empresa y me animaba a presentarme. Lo hice, aprobé la oposición y me incorporé. Aunque también me habían llamado para entrar en un banco nunca me arrepentí.

Gayoso. A mí me daba clases particulares un encargado de la central de Lugo y cuando llegó el momento me dijo que sería una buena opción para mí entrar en la empresa. Le hice caso.

Ferreiro. Cuatro amigos decidimos ir a Barcelona a ver que nos deparaba la gran ciudad. Mirábamos todos los días La Vanguardia que estaba llena de ofertas de trabajo. A mí me llamó la atención el anuncio de una academia que preparaba oposiciones a Telefónica, me apunté y aunque no iba mucho a clase acabé aprobando la oposición.

Senín. A mí me pasó algo parecido. Yo tenía un primo en Telefónica que se encontraba muy a gusto, vi un anuncio de una academia en El Correo Gallego, me acerqué por allí y me dijeron que era el último día de admisión de solicitudes. Por suerte llegué a tiempo.

Ferreiro. El primer día de trabajo no me presenté, me hice un lío con las fechas y llegué con un día de retraso. No me lo tuvieron en cuenta, aunque me destinaron a una central supuestamente de castigo. Sin embargo, me encontré un ambiente magnífico.



Pintor. El trabajo más gratificante de todos los que tuve fue el de operador técnico.



Gayoso. Mi primer destino fue Gijón, por tanto, cerca de casa, Eso sí me tocó hacer absolutamente todo tipo de trabajos porque estaba en periodo de pruebas.

Senín. Mi primera impresión al llegar nuevo a una central, concretamente en Madrid, fue que allí estaban todos mal de la cabeza por la manera de comportarse en la instalación, cada uno tenía una o varias manías. Luego, al salir del trabajo, se transformaban totalmente y en la calle eran personas completamente normales.

Pintor. Mi experiencia es que el que llegaba nuevo era siempre bien recibido por compañeros y jefes. Cosa distinta eran los turnos, a mí el de noche no me gustaba nada y librarme de él fue una de las principales motivaciones para presentarme a encargado.

Gayoso. Yo soportaba bien todos los turnos, pero lo que no me gustaba nada era trabajar los sábados que por entonces se consideraba un día laborable como los demás.

Ferreiro. Yo conocí a gente que pedía voluntariamente el turno de noche porque eran trabajos más llevaderos, pruebas rutinarias, etc.. y les venía mejor el horario para terminar sus carreras ya que podían asistir a clase por las mañanas.

Senín. A mí más que los turnos me afectaron los traslados porque tuve varios. Por suerte el único que acusó mi familia fue, cuando aprobé para ingeniería, el de Sevilla que solo duró un año, pero hubo que cambiar a los niños de colegio y eso siempre es un trastorno.

Pintor. Para mí el más controvertido fue cuando estaba en Barcelona recién casado y me concedieron la plaza de Coruña. Mi mujer acababa de conseguir trabajo en la Ciudad Condal y yo me vi en la tesitura de quedarme allí renunciando al traslado o venirme. Opté por esto último y

continúa

tuvimos la gran suerte de que a los seis meses también le concedieron el traslado a ella. Mientras tanto nos veíamos los fines de semana a mitad de camino, en Madrid.

Ferreiro. Oviedo, Gijón, Bilbao, Madrid, Barcelona, Vigo. Estaba soltero y me adaptaba perfectamente, como un camaleón, a todos los sitios, ningún problema. De esa época tengo una anécdota de cuando nos desplazamos cuatro compañeros a Madrid. Acudieron a despedirnos a la estación los padres de uno de ellos y nos advirtieron a los cuatro que regresáramos a Galicia en cuanto pudiéramos, no nos fuéramos a echar novia en Madrid y quedarnos allí. Pues bien, el único que se echó novia y se quedó en Madrid fue su hijo, el resto acabamos regresando.



Gayoso. Durante el periodo de pruebas me tocó hacer trabajos de todo tipo.

Gayoso. De Gijón pasé a Barcelona y por fin a Lugo. Me adapté perfectamente a la vida en Cataluña y en ningún momento noté rechazo alguno. Fue una estancia muy agradable.

Pintor. Yo también me integré en Barcelona perfectamente, me consideré y me consideraban uno más. En el país vasco también, aunque allí alguna puyita sí que soltaban de vez en cuando pero de forma totalmente coloquial.

Senín. Mi primer traslado de Sevilla a Galicia fue forzoso. Yo tenía a mi cargo el mantenimiento de la centralita de una base militar y, en un momento dado se hizo cargo el ejército de esta y me quedé sin trabajo allí. Me obligaron a pedir una plaza de las vacantes del boletín y la que más me convenía era Pontevedra. Me la dieron y me pagaron los famosos ocho meses de dieta. Debió ser uno de los pocos casos que se dieron en toda España.

Ferreiro. Aunque la adjudicación de traslados se hacía con bastante rigor, algún "chanchullo" se les colaba de vez en cuando, como el de la preferencia si el consorte trabajaba en el destino solicitado. Bastaba con tener algún conocido que certificara que el consorte trabajaba en su empresa para que pudieras adelantar unos cuantos puestos. A mí mismo me concedieron un traslado por delante de otro que tenía más preferencia que yo, pero nunca supimos por qué.

Gayoso. Si pasamos al capítulo de anécdotas recuerdo lo mal que lo pasé en una ocasión, al principio de llegar a Gijón, que todos mis compañeros se marcharon al descenso del Sella y me quedé solo en la central, de guardia por la noche. A las tres de la mañana saltó una alarma, yo no sabía qué hacer y opté por quitar el fusible correspondiente para que dejara de sonar y lucir. Lo pasé fatal hasta que entró el turno de mañana y me dijeron que era poco importante, pero el susto no me lo quitó nadie.

Senín. Yo tengo muchas, contaré alguna. Los abonados de una central importante de una villa de Galicia se quejaban de que llevaban una semana en la que se producían frecuentes cortes en las llamadas. Decidimos que el sábado por la noche le haríamos una revisión exhaustiva a la central para detectar la avería y allí nos presentamos dos compañeros y yo, ellos en la furgoneta oficial, matrícula de Madrid como las de toda España, y yo con mi coche particular, matrícula de Sevilla, porque al acabar continuaría hacia a mi pueblo. Dimos con la avería y la prensa local dijo que habían tenido que venir técnicos de Madrid y de Sevilla para solucionarla.



Senín. La intervención del párroco en la inauguración de una central, la incomunicó.

En otra ocasión iba con otro compañero a una central dependiente de un sector atendido por un operador que estaba de vacaciones. Nunca habíamos estado y nos perdimos. Cuando estábamos en medio de una carretera particular, perteneciente una empresa eléctrica, paramos a un único coche que pasaba por allí y le preguntamos por el pueblo en cuestión. Nos dijo que le siguiéramos y nos llevó a su casa, en medio de un descampado en el que había varias señoritas de dudosa reputación.

Ferreiro. Algo parecido me pasó a mí. En este caso yo sí sabía llegar hasta la central a la que me dirigía, pero el camino estaba cortado por una procesión. Pregunté a la Guardia Civil cual era la ruta alternativa y también me perdí. Lo gracioso es que me siguieron una retahíla importante de coches porque supusieron que como yo era el de la Telefónica sería buen conocedor del terreno e iría por los lugares adecuados. Cuando se dieron cuenta de que me había equivocado las protestas se oyeron hasta en la capital.



Ferreiro. El tránsito a la tecnología digital nos resultó algo duro.

Senín. Me acabo de acordar de una anécdota muy graciosa. Se preparó un acto de inauguración de una central pequeña en un pueblo del interior. Acudieron el presidente de la diputación, el alcalde, que hizo la primera llamada, y el párroco. Éste procedió a bendecirla con el isopo, al tercer isopazo con agua bendita la central se paró.

Pintor. Ya que hablamos de vivencias en las centrales rurales recuerdo una que estaba atendida únicamente por dos compañeros. Se llevaban fatal por un problema de celos profesionales. Tenían que pasar ocho horas juntos todos los días sin más compañía cada uno que el otro. Tuvíamos que utilizar nuestras mejores artes de mediación para que al menos se pudieran soportar.

En otra central me encontré con dos compañeros que tenían sendas libretas en las que anotaban las particularidades de todas las averías que iban sacando para que si alguna vez se encontraban con otras similares ya supieran como abordarlas. Jamás llegaron a utilizar sus anotaciones ya que no hay dos averías iguales.

Por cierto, aprovecho para decir que de todas las funciones que realicé a lo largo de mi carrera en la empresa, la más bonita y gratificante, sin ninguna duda fue la de operador técnico. En esto creo que coincido con la inmensa mayoría de compañeros,

Ferreiro. A mí también me lo parece, además si necesitas ayuda, los que más sabían solían ayudarte y compartir sus conocimientos, aunque también los había, los menos, que preferían guardarse su sabiduría para sí mismos, nunca llegué a comprender las razones.

Pintor. Los que más te ayudaban solían ser los mejores y los otros solían tener más carencias.

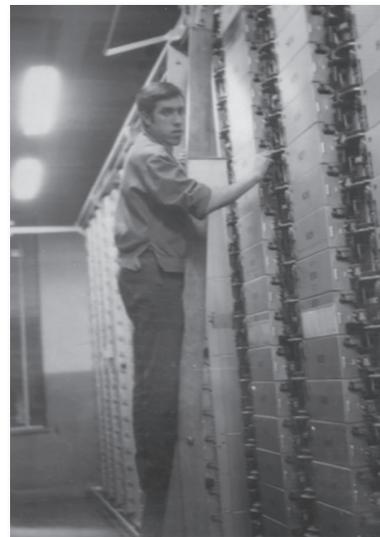
Capítulo aparte merecen las relaciones con el personal de transmisión que eran buenas en lo personal, pero en lo laboral presentaban ciertas rivalidades. En principio siempre se resistían a asumir que la avería les correspondía a ellos, teníamos que demostrarlo con infinita precisión.

Ferreiro. La solución era acudir conjuntamente a las averías, pero no siempre estaban por la labor.

Pintor. No quiero de dejar de mencionar el tránsito hacia la tecnología digital, nos pilló con el pie cambiado, nos supuso un importante esfuerzo, no fue fácil.

Ferreiro. De acuerdo, me encontraba muy cómodo con la tecnología analógica, yo diría que la dominaba. El cambio nos pilló algo mayores. Una cosa parecida a los talleres de coches, cuando incorporaron tecnología digital, los mecánicos de toda la vida se encontraron descolocados.

Senín. A mi no me supuso un grave problema el cambio porque la transición ya me pilló en ingeniería y allí no tenía que operar ya que mi trabajo estaba orientado principalmente al diseño.



Senín. En sus años de mecánico en Madrid.

Ferreiro. Antes de despedirnos quiero decir que los dos primeros números de la revista Noroeste me han gustado entre otras cosas porque me han permitido saber de compañeros que les tenía perdida la pista.

Pintor. Si, descubrir fotos y artículos de antiguos compañeros me ha resultado muy agradable. Creo que merece la pena el esfuerzo que estáis haciendo por publicarla.

Gayoso. A mi me parece un éxito por la proximidad y cercanía de los temas y las personas que aparecen en ella. Me gustaría que continuara en el futuro.

Y así terminó una agradable charla entre amigos de más de una hora, que se nos hizo cortísima, en la que se pusieron en común vivencias y experiencias de muchos años de dedicación que nos ofrecieron el testimonio de unas personas en representación de un amplio colectivo que con su trabajo contribuyó a que la empresa se situara en el concierto internacional en el privilegiado lugar que ocupa en la actualidad.

Transcripción: **José María López del Río - Ourense**

Segunda entrega del artículo dedicado al interesante y completo Museo Didáctico de Telecomunicaciones que han creado nuestros compañeros de A Coruña, con Félix, Bouvard, Naveiras, Sotelo y Rial al frente, que es todo un referente no solo regional sino también nacional de la historia de las comunicaciones en España, protagonizada principalmente por Telefónica a partir del año 1924.

El tercer sector del Museo:

Está dedicada a las conmutaciones mediante equipos automáticos digitales, actualmente instalados en la planta que, según las previsiones actuales, desaparecerán también muy pronto, en favor de la integración de los servicios de telecomunicación, mediante la tecnología de la fibra óptica en las viviendas.

Hay dos centrales digitales conectadas a la red telefónica, una de tecnología Ericsson y otra de Alcatel.

Con la digitalización de las señales vocales analógicas, se consiguió además de la posibilidad de integración de los servicios de voz y datos, un salto cuantitativo en la calidad del servicio telefónico, ya que es posible matemáticamente reproducir exactamente, en el extremo lejano la señal analógica original; Circunstancia que no ocurriría con la transmisión de las señales analógicas extremo-extremo.

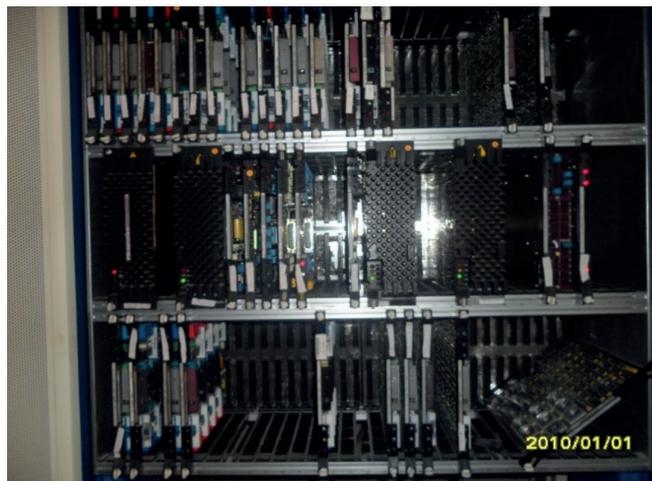
Encontramos en este sector, los cables de fibra óptica y los sistemas de transmisión digital (plesiócronicos y síncronicos) conectados a la red.

El cuarto sector del Museo:

Está dedicado a los sistemas telegráficos. Desde que, en el año 1843 Samuel Finley Bréese Morse dio a conocer su invento, hasta finales del siglo pasado en la que los telegramas fueron sustituidos por los nuevos procedimientos de notificación, los Burofax.

Podemos contemplar el funcionamiento terminal telegráficos, receptores telegráficos y máquinas telegráficas de principio del siglo pasado, así como curiosos telegramas, de hace más de 50 años.

En el Museo hay instalado un terminal de "la radio costera", pudiendo comprobar el funcionamiento de los sistemas Morse, utilizados para comunicaciones de los barcos con tierra y viceversa, en servicio durante casi todo el siglo pasado.



Central de conmutación digital da tecnología ALCATEL.

El quinto sector del Museo:

Muestra la evolución de la transmisión de datos. Comenzando por los primeros sistemas utilizados por telefónica Télex, que utilizan sistemas ópticos (código Baudot) de cinta, que fue muy utilizado por las agencias para transmitir la información a las sucursales.

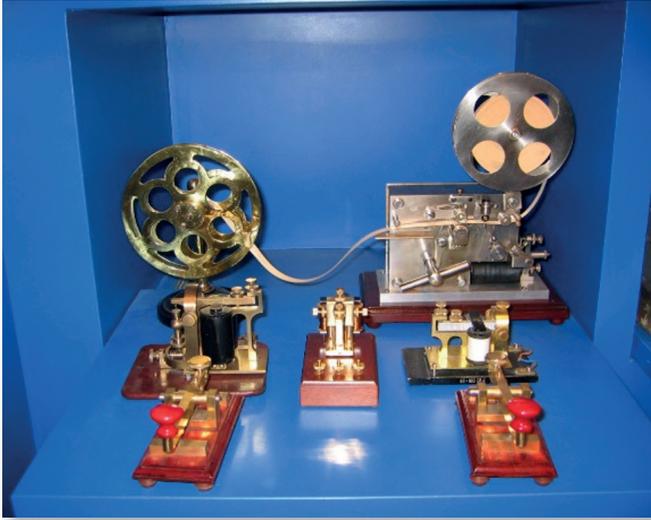
Pasando por la red Iberpac X25, como primera red pública de datos del mundo, hasta llegar a la situación actual ADSL (línea digital de abonado asimétrica) y FTTH (fibra óptica en viviendas).

El ADSL, es una tecnología que permitió, durante varios años aumentar la capacidad de transmisión de la red de cables de cobre de la red urbana, con integración de voz datos e imagen, pero con muchas limitaciones.

La tecnología de fibra óptica en viviendas permite la transmisión conjunta de voz, datos e imagen; Se trata de una red metropolitana de conmutación de paquetes, punto-multipunto, totalmente pasiva, con una sola fibra óptica y multiplexación de luz, permitiendo una capacidad de transmisión de la red de acceso, prácticamente ilimitada.

Esta red sustituye totalmente al par de cable que se instaló en la red de acceso (par de hilos de cobre que une el abonado-central).

La "infinita" red de cables de cobre que tanto esfuerzo nos costó instalar, ha quedado obsoleta y condenada a la desaparición.



Manipuladores y receptores telegráficos.

El sexto sector del Museo:

Está dedicado a la telefonía móvil, su evolución desde los pesados terminales de TMA-450. Hasta la implantación del 5G.

Uno de los grandes avances en telefonía móvil, se obtuvo con las "sistemas celulares" siendo Martín Cúper (Ingeniero de Motorola 1973) al que se considera como el "padre" de esta tecnología. Consiste en dividir toda la superficie en células hexagonales y en cada una de estas células se instala una estación de radio que atiende el servicio de la misma.

El estándar europeo GSM, fue un gran éxito, permitió unificar más de 10 sistemas analógicos existentes. Ha evolucionado tecnológicamente como 2G, 3G, 4G y 5G en implantación actualmente.

La evolución tecnológica de los terminales y la batería ha permitido pasar de los voluminosos terminales a los smartphone o móviles inteligentes, los cuales son capaces de soportar cualesquiera sistemas operativos y acceder a múltiples aplicaciones, igual que un ordenador.

Conclusiones

Nos encontramos en pleno siglo de las telecomunicaciones, la evolución experimentada por la tecnología que las soporta está posibilitando importantes servicios que, traspasando fronteras y niveles sociales, ha llevado al mundo a la era de la globalización.

Es necesario, para entender el futuro que nos espera, disponer de centros en los cuales se pueda recibir información y conocer la tecnología que tanto asombro causa: el móvil que todos llevamos en el bolsillo, la tecnología que entró en nuestras casas y que puso a nuestro alcance una herramienta tan importante como es Internet. Pero también es muy importante disponer de otros centros en los cuales se trabaje en divulgar como se llegó al momento actual, cuáles fueron los equipos que soportaron las telecomunicaciones y como la sociedad fue cubriendo sus necesidades de comunicación a lo largo de los últimos cien años.

Si la divulgación del actual y futuro mundo digital se quiere emprender, en este momento, es fácil. Se dispone de potentes herramientas y un conocimiento, en presente, que permite abordar cualquier planteamiento orientado a divulgar o mostrar la tecnología digital. Lo que no resulta tan fácil es divulgar o mostrar, la evolución de la tecnología (analógica) si no se dispone de los equipos y conocimientos anteriores a la digitalización. Por ello, al disponer de todos estos equipos en el Museo, dispuestos conforme a una línea didáctica ampliamente experimentada se puede decir que la Comunidad Gallega, es la única española que tiene cubierto el ciclo que permite el conocimiento integral del mundo de las telecomunicaciones.

Por otra parte, este pequeño Museo, pero denso en contenido, cuenta con una serie de piezas, no sólo curiosas, sino también con valor histórico y que, como no podía ser menos, están íntimamente ligadas a la evolución de las telecomunicaciones.

La conjunción de todos estos elementos hace que la visita al Museo resulte grata, no sólo para los estudiosos y especialistas de las Telecomunicaciones, sino también para todos aquellos que se acercan por primera vez a este mundo apasionante en el que confluyen, las

continuación

tecnologías más avanzadas de cada época puestas al servicio de una de las necesidades más primarias del hombre: la de comunicarse con sus semejantes.

Las visitas al Museo son de acceso público, gratuitas y guiadas previa concertación de día y hora. La duración es de 2H. aproximadamente. Por problemas de logística se hacen grupos mínimo de 5 y máximo 13 personas por turno. Los fundadores del Museo estaremos encantados con vuestra visita.

El Museo, gracias al buen hacer de los responsables territoriales de red de Telefónica, está a punto de conseguir una ampliación de este, incorporando una sala de audiovisuales que, mejorará de forma importante las posibilidades de divulgación.



Expositor de terminales de telefonía móvil.

También puedes hacerte socio de la Asociación Museo Didáctico de Telecomunicaciones, sin ningún compromiso.

Félix Rodríguez Fernández - A Coruña

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

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

Correo del Museo: museo.muditel@gmail.com

Teléfono del Museo: 981 139254

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

CENTRAL TELEFÓNICA DE CAPITÁN ELOY - OURENSE

LOS albores del siglo XX fueron testigos de la aparición de las incipientes comunicaciones por voz en Ourense.

La primera central se instaló en el centro de Ourense y daba servicio interurbano con Vigo. La entrada de los cables era de forma aérea ya que en aquellos tiempos todavía no se enterraban. En la fotografía que ofrecemos, fechada en 1914 y obtenida de la página web "Ourensenotempo" de Rafael Salgado, se puede apreciar claramente la "torreta de comunicaciones urbanas" vista desde la Plaza Mayor.

Las comunicaciones interurbanas se realizaban mediante telefonemas, es decir, se dictaban los telegramas a través del teléfono y en el destino se volvían a copiar para entregar al destinatario.



1914 - "Torreta de Comunicaciones Urbanas" vista desde la Plaza Mayor.

Luego la central interurbana se trasladaría a la calle del Progreso cuya fachada podemos apreciar gracias a la imagen tomada en 1916 y reproducida en la misma web de Salgado.



1916 - Fachada de la central que se instaló en la calle del Progreso.

Finalmente, en los años cincuenta se construye la central de Capitán Eloy y en los años setenta la de Posío, situada frente al jardín del mismo nombre.

El arquitecto toledano José María de la Vega Samper fue el artífice, alrededor de 1930, de las tres primeras centrales automáticas de Galicia, Vigo/Urzaiz, A Coruña/San Andrés y Santiago/Rosaleda, todas de similares características y respetando el entorno urbano. Posteriormente, ya en los años cincuenta este mismo arquitecto se encargaría de diseñar las centrales de Ourense/Capitán Eloy, Lugo/Ballesteros, Ferrol y Pontevedra/Peregrina.

La central Capitán Eloy está situada en la calle del mismo nombre cuando se construyó, hoy Rúa Concordia, y consta de un edificio de tres plantas:



Aspecto actual de la fachada de la central de Capitán Eloy.

Planta Baja.- Donde estaba el locutorio público.

Planta primera.- Equipos de conmutación tipo Rotary 7D/TB y los equipos de transmisión.

Planta segunda.- Servicios de atención de averías 002, servicio de información 003 y el servicio de conferencias 009 todos estos servicios eran atendidos por telefonistas.

Planta. tercera - Estaba situada la sala de descanso y la sala de observación.

En los años 90 fue sustituida la central de conmutación Rotary por la central digital 1240.

En las fotos podemos observar componentes que pertenecieron a la central Rotary y a los cuadros interurbanos.



Componentes de los equipos de conmutación Rotary (izquierda) y del cuadro interurbano (derecha).

Cuando se desmontó el equipo Rotary se aprovecharon algunos materiales para utilizar como repuestos en centrales del mismo tipo que seguían en servicio en Sudamérica. Otros fueron fundidos para extraer el oro y el platino que contenían los contactos de los relés.

Los cuadros interurbanos fueron enviados al centro regional Noroeste León.

Como no podía ser de otra manera las relaciones entre el personal técnico, exclusivamente masculino, y el de los cuadros interurbanos, exclusivamente femenino, trascendían el ámbito de lo laboral. Los primeros optaban por alojarse en pensiones como la conocida de la calle Jesús Soria y las segundas que no procedían de la capital optaban por compartir piso.

Fruto de esas buenas relaciones surgieron numerosas parejas que acabaron convirtiéndose en matrimonios. Nada que no ocurriera en el resto de las capitales españolas pero que en Ourense tuvo como escenario la central de Capitán Eloy.

José Senín Garabal - Ourense

ACTIVIDADES MUSICAIS EN LUGO

DENTRO das actividades musicais que se desenvolven na asociación lucense ASTELU está a **CORAL "ECOS DO MIÑO"**.

Esta coral de voces mixtas naceu no ano 2002 como "CORAL ASFEM" dentro da Asociación Sociocultural de Formación e Emprego da man de Pilar Iglesias Osorio e dirixida por Enrique Castro Teixeira.

No ano 2010 dissolveuse a asociación pero a coral mantivo a súa actividade, autoxestionada polos mesmos coralistas e cambiando o nome de "CORAL ASFEM" por "CORAL ECOS DO MIÑO".

No ano 2012 a coral aceptou a proposta da directiva de ASTELU para a súa integración na asociación, o que supuxo tamén a incorporación ao coro de xubilados e prexubilados de Telefónica. A primeira actuación logo da integración na asociación foi en outubro do ano 2012, cantando na misa polos maiores celebrada na catedral de Lugo.



Coral ECOS DO MIÑO, ano 2014.

Nestes anos, sempre baixo a dirección de Enrique Castro, ECOS DO MIÑO participou en encontros con corais doutras provincias ou doutras comarcas, como Ribadeo, Barreiros, Chantada, Soto del Barco (Asturias) e A Coruña. Tamén actuaron no Congreso do Voluntariado de Benidorm, no Concurso de Panxoliñas na Coruña, no Congreso Interprovincial de Lugo, en residencias da terceira idade, no Día das Letras Galegas en Lugo e en celebracións diversas, tanto da asociación como en vodas, bautizos e funerais xa que o seu repertorio é variado. Este repertorio inclúe temas populares galegos ou doutras comunidades, temas litúrxicos, panxoliñas e obras clásicas. Fixeron tamén concertos solidarios coas asociacións de persoas con discapacidade Down Lugo e Cogami e algúns membros do coro participaron en obradoiros de música desenvolvidos nestas asociacións. En certas actuacións a coral contou coa colaboración do grupo de gaitas Biouteiro e mesmo do grupo de acordeóns, ambos da asociación ASTELU.



Actuación da coral ECOS DO MIÑO no vello cárcere de Lugo en maio do 2019

A finais do ano 2019, Enrique Castro deixou a dirección da coral e iniciou un proxecto, baixo o amparo de ASTELU, para crear un coro na asociación Down Lugo.

Na labor de dirección de ECOS DO MIÑO, Enrique Castro foi substituído por Paloma Suanzes, cantante, profesora de música e directora de corais.

A coral está composta actualmente por 28 membros.

"Compañeira" é un fermoso tema composto por Xosé Luis Rivas Cruz "Mini", membro de Fuxan os Ventos e que a coral ECOS DO MIÑO ten cantado coa armonización de Julio Domínguez e co acompañamento de Suso Álvarez coa harpa celta.

COMPAÑEIRA

Nesta noite escura e bretemosa
na que vai camiñando o noso espírito
vese un raio de sol, vese unha rosa
que abrirá, no mencer, novos camiños.

Compañeira nos días de tristura,
compañeira nas noites de esperanza
paso a paso de alento de tenrura,
pedra a pedra no mundo a nosa casa.

Racharemos cadeas que nos prenden,
e faremos fuxi-la treboada
falaremos de amor coa nosa xente,
pra viviren connosco a mañá crara.

Preséntanos a un nuevo socio

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

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

¿CÓMO VAMOS A CELEBRAR EL XACOBEO?



EN el Grupo Noroeste llevábamos un par de años haciendo tormenta de ideas sobre la manera de preparar una gran cita a nivel nacional para conmemorar el año jacobeo que, por coincidir en domingo el día de la festividad de Santiago, 25 de julio, el 2021 adquiriría tal condición tras los once años transcurridos desde que se celebró el último.

Pero al igual que ocurrió con tantos otros acontecimientos de carácter internacional, Juegos Olímpicos incluidos, el nefasto bichito se encargó de frustrar la celebración compostelana.

En el Vaticano se adoptó la decisión de prorrogar doce meses la consideración de año santo con los que en 2022 también se concederán los privilegios religiosos inherentes a tal condición.

De este modo, en el Grupo Noroeste vamos a disponer de unos meses más para preparar el evento como se merece. Eso sí, deberemos tener presente que la erradicación total del COVID-19 no se habrá producido y, por tanto, la cautela deberá presidir siempre todos nuestros movimientos. No obstante, confiamos en que la situación haya mejorado tan notablemente que nos permita disfrutar de unos actos acordes con la ocasión.

ACTO CENTRAL

En estos momentos nos encontramos en la fase de diseñar el programa y concretar las fechas. Habrá un acto central, primero religioso en la catedral y después otro lúdico/gastronómico/festivo en un lugar adecuado aún por determinar.

PEREGRINACIÓN

Permitidnos también que sometamos a vuestra consideración una ambiciosa idea para la ocasión cuál es la de organizar una peregrinación a pie por los últimos 100 kilómetros del Camino Francés de Santiago, mínima distancia exigida por la Iglesia para conceder la Compostela. Se haría en cinco etapas, a saber:

1. ^a Sarria-Portomarín	22,4 km	4/5 horas
2. ^a Portomarín-Palas de Rei	25 km	5/6 horas
3. ^a Palas de Rei-Arzúa	28,8 km	6/7 horas
(En dos tramos, con comida en Melide)		
4. ^a Arzúa-O Pedrouzo	19,1 km	4/5 horas
5. ^a O Pedrouzo-Santiago	20 km	4/5 horas

Se caminaría por las mañanas, llegando al final de cada etapa a la hora de comer, excepto en la tercera etapa que comeríamos en Melide, a mitad de recorrido. El alojamiento sería en habitaciones dobles con baño de hostales u hoteles, disponiendo de las tardes libres para descansar o hacer turismo.

Pretendemos, en aras a una buena operatividad, formar grupos de no más de veinte personas en el caso de que hubiera muchos interesados.

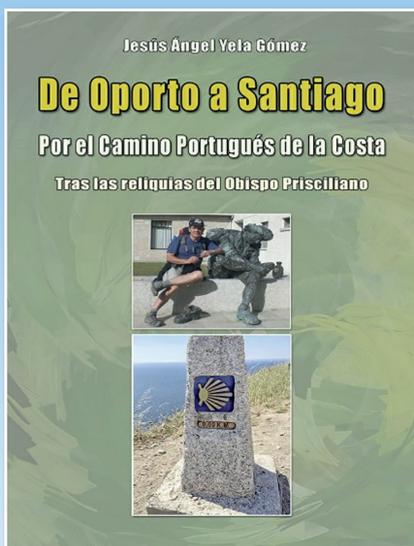
La principal dificultad, más que las caminatas en sí, ya comprobaréis que no es tan fiero el león, será la reserva de plazas de alojamiento ya que en año santo se disparan las reservas procedentes de todo el mundo, hace tiempo que las agencias de viajes ven el Camino como una buena oportunidad

de negocio y suelen acaparar las plazas disponibles con muchísima antelación.

En base a todo ello deberíamos tener cerrada una preinscripción sin compromiso antes del 30 de noviembre del presente año y una inscripción formal, abonando un porcentaje del coste, antes del 31 de diciembre.

Como veis el proyecto está dando sus primeros pasos. De momento se trata de una declaración de intenciones. En caso de que se superen las dificultades y se llegue a sustanciar recibiréis puntual y detallada información sobre todos sus pormenores. Pero si estas líneas han despertado vuestro interés o curiosidad, podéis enviarnos vuestras consultas o sugerencias a revista-noroeste@mayorestelefonica.es y os responderemos de inmediato. Animaros.

Repercusión del XACOBEO en los otros grupos de mayores



Aache Ediciones, Guadalajara, 2019.

Como todo el mundo sabe, las peregrinaciones compostelanas trascienden el ámbito del noroeste peninsular e incluso el nacional. En los grupos de mayores de Telefónica no podía ser de otra manera y muchos compañeros de otras latitudes se han interesado por los actos a programar con motivo del XACOBEO 21-22. Es el caso de Jesús Ángel Yela, socio del Grupo de Mayores de Guadalajara, verdadero entusiasta de los diferentes caminos y que incluso ha escrito un libro contando sus experiencias.

Se ha dicho recientemente que, en la leyenda de la tumba del Apóstol, cabe tanto el hallazgo como el invento. Algunos heterodoxos han defendido en sus libros, que quien en realidad ocupa el sepulcro de la catedral de Santiago, es el cuerpo de Prisciliano, obispo místico y hereje del siglo IV, ajusticiado en Tréveris.

Jesús Ángel Yela, un peregrino alcarreño que ha recorrido todos los caminos que llevan a Compostela, se plantea en esta ruta de peregrinación, no sólo el descubrimiento de los rincones del Camino de la Costa Portuguesa, sino la reflexión continuada sobre el personaje que le espera enterrado en Santiago.

Jesús Ángel Yela Gómez, es socio del Grupo de Mayores de Guadalajara, profesor de Música, y miembro de la Asociación Alcarreña de Amigos del Camino de Santiago, ha realizado ocho caminos jacobeos en los tramos que discurren por Galicia: el Francés, la Vía de la Plata, el Inglés, el del Norte, el Primitivo, el de Finisterre y Muxía, y por supuesto los caminos portugueses tanto en del interior como el de la costa, partiendo desde Portugal.

CONGELACIÓN Y DESCONGELACIÓN DOMÉSTICA

LOS alimentos congelados y los refrigerados están conservados por la acción del frío. ¿Qué diferencia existe entre los refrigerados y los congelados? Se diferencian sólo en la temperatura. Los refrigerados se mantienen entre 0°C y 5°C, mientras que los congelados se someten a -30°C para la congelación y se conservan a -18°C.



CONGELACIÓN

Para conseguir un buen congelado en casa es preciso disponer de un congelador, o bien de un frigorífico con departamento congelador de **cuatro estrellas**.

Los alimentos que se vayan a congelar deben de estar en buenas condiciones, ya que la congelación no mejora su calidad. Las piezas a congelar estarán perfectamente limpias, libres de escamas, plumas, ... y debidamente troceadas.

En el caso de las verduras, precisan de un escaldado previo. Así mismo, es conveniente que los alimentos que vayan a congelarse puedan consumirse de una sola vez, procurando que los paquetes sean lo más planos posibles con el objeto de facilitar la penetración del frío. Se debe colocar una etiqueta sobre el envase, indicando el alimento de que se trata y la fecha de congelación.

Los alimentos congelados en casa se conservarán a -18°C en buenas condiciones durante mucho tiempo. Los periodos máximos de conservación aconsejables son:

CARNE	
Vacuno	Hasta 12 meses
Cordero	Hasta 8 meses
Porcino	Hasta 8 meses
Carne picada, salchichas	Hasta 2 meses
Despojos, callos	Hasta 3 meses
PESCADOS Y MARISCOS	
Pescado blanco	Hasta 6 meses
Pescado azul y mariscos	Hasta 3 meses
FRUTAS	
Envasadas, en almíbar o confitadas	Hasta 10 meses
PLATOS PREPARADOS	
Sopas y salsas	Hasta 4 meses
Guisos, estofados y platos cocinados sin mucha grasa	Hasta 3 meses
AVES Y CAZA	
Pollo y volatería	Hasta 10 meses
Patos	Hasta 5 meses
Caza	Hasta 6 meses
Menudos	Hasta 3 meses
HORTALIZAS	
La mayoría de ellas	Hasta 12 meses
HUEVOS Y PRODUCTOS LACTEOS	
Huevos y mantequilla	Hasta 6 meses
Nata	Hasta 3 meses
Queso blando	Hasta 8 meses
PAN Y BOLLERÍA	
Pan y bollos	Hasta 3 meses
PASTELERIA	
Tartas y pasteles horneados	Hasta 6 meses
Masas de pasteles sin hornear	Hasta 3 meses

DESCONGELACIÓN

Debe realizarse lo más lentamente posible, colocando el alimento en el compartimento general del frigorífico el día anterior a su utilización.

En caso de tener prisa se puede hacer una de estas cosas:

- a) Poner el congelado a temperatura ambiente en la cocina, siempre en un recipiente y lugar adecuados.
- b) Someterlo a un baño de agua fría, siempre que disponga de envase impermeable.
- c) En el caso de las verduras, deben hervirse directamente sin descongelar, en poca agua, en la mitad de tiempo que si fuesen frescas.
- d) También se puede hacer lo mismo en pescados y mariscos, sobre todo si van a consumirse cocidos o asados.

Lo que nunca debe hacerse es:

- a) Descongelar en sitios calientes, encima de un radiador, estufa, al sol, ... ya que se resentiría el sabor, la textura y el valor nutritivo del alimento.
- b) Descongelar un alimento y no consumirlo inmediatamente.
- c) Volver a congelar un alimento una vez descongelado.

¿CÓMO SE CONSERVA UN ALIMENTO PREPARADO?



Alimentos que se consumen en frío o crudos (ensaladillas, flanes, mayonesas, cremas...): Debemos ponerlos en refrigeración (5°C) hasta el momento de consumirlos y sacar solo las porciones que se van a servir, cuando no se consume en su totalidad.

Alimentos que se van a consumir calientes (sopas, guisos...): Si no se sirven en el momento debemos refrigerarlos (5°C, menos de 5 días) y calentarlos (70°C) cuando se vayan a servir.

Alimentos preparados que llevan salsas en su composición: Debes separarlos de las mismas, añadiéndolas de nuevo en el momento de cocinarlos y seguir las normas anteriores, según proceda.

Juan Vicente Vázquez Funqueiro
Mayores Telefónica A Coruña



Enfrente de la ciudad de Ferrol, en la orilla izquierda, se encuentra el pueblo mariner de **Mugardos**, dedicado desde hace siglos al marisqueo y a la pesca de bajura, donde es obligatorio pasear por sus muelles y saborear su famoso "pulpo a la mugardesa".

EL ARTE DEL ENCAJE DE BOLILLOS



Mi afición al encaje de bolillos nace, a partir de la necesidad de una tarea que me pudiera apartar del estrés, la responsabilidad y la dedicación en la actividad de la oficina comercial de telefónica. Ansiaba realizar alguna actividad que me relajara al máximo y que al mismo tiempo disfrutara poco a poco al ir formando con mis dedos esos encajes tan delicados y bellos a la vez. Con el encaje de bolillos conseguí todo lo que quería, me relajaba mucho y además era adictivo, podía estar palillando horas y horas y no cansarme.

Me interesé en averiguar cuáles fueron sus comienzos en la historia y me sorprendió que poco se sabía sobre su procedencia y su comercialización.

Se señala que tuvo su aparición en los siglos XVI y XVII, aunque hay vestigios de su realización en algún inventario de 1470 en Gerona, que dice: "un paño de altar hecho con randas (encajes) de hilo azul". Otros afirman que fue Grecia la inventora y desde allí se extendió a otros países del mediterráneo.

En el siglo XVII aparecen los primeros patrones de origen italiano. Los patrones contribuirán a fijar los motivos de los encajes y hacerlos reiterativos. Durante este siglo el oficio de encajera tiene un desarrollo importante y se extiende por toda Europa: Bruselas, Francia...

En el siglo XVIII se trabaja intensamente el encaje de bolillos, creándose talleres de los que saldrán los nombres de unos encajes característicos como los encajes de Arenys

de redecilla catalana. El comercio del encaje se vuelve muy importante y se envía a América y a otras partes.

La pintura plasmó también la importancia del encaje en las prendas de sus personajes con cuellos y bocamangas de encaje que harán realidad Velázquez y otros pintores de la misma época.

Durante el siglo XIX los talleres cobran un nuevo empuje, se trabaja sobre todo en lino y en seda negra y comenzará el uso del algodón. Entre las piezas más importantes de seda blanca o negra están las mantillas. Los diseños acostumbran a ser de influencia francesa.

Hacia finales del siglo XIX y primeros del XX, el encaje decae como producción y queda limitado alrededor de la vida familiar, realizándose encajes con motivo de acontecimientos sociales, sobre todo bodas y nacimientos. Más tarde, el encaje mecánico irá desbancando al encaje de bolillos hasta llegar a nuestros días, en que gracias a las asociaciones de tipo cultural intentan que este arte que antes sobrevivía con la herencia de madres a hijas no desaparezca, fomentando su expansión por todo el territorio nacional, tanto en Galicia como en Cataluña, Extremadura, Castilla La Mancha, Andalucía, Comunidad Valenciana etc...



Observando simplemente un encaje podemos distinguir en él diferentes tipos de textura: clara, ligera, transparente, delicada, vaporosa; o haciendo contraste: espesa, opaca, pesada, compacta. De la textura surge la plasticidad del encaje. La densidad de los puntos empleados en las partes oscuras contrasta con la claridad de los fondos. Los torzales, repasando el contorno de los puntos más

oscuros, los hacen resaltar. Cuando se realizan puntos más complicados producen incluso notables relieves.

La riqueza plástica del encaje aumenta cuando se trabaja a un mismo tiempo con hilos de distinta cualidad y espesor, como por ejemplo en las blondas. En general, el encaje de bolillos presenta un carácter diferente según el país de donde procede, esto permite, con un poco de práctica, reconocer su origen.

Una de las características del encaje de bolillos es su fondo irregular, a veces con algún nudo, si se superponen los motivos repetidos vemos que no siempre coinciden y cuando se comparan se encuentran pequeñas diferencias en el trazo de alguno de los hilos. El aspecto del encaje de bolillos es verdaderamente estimulante, está lleno de interés y de placer. Los encajes tienen un toque dulce y suave al tacto, sin ninguna rigidez.



Los materiales más corrientes son: lino, algodón, seda, lana, hilos de oro o de plata. Los encajes generalmente constan de tres partes: pie, cuerpo y cabeza.

El pie es la parte izquierda del encaje con la almohadilla en posición vertical. Se trabaja con un punto sencillo pero consistente a fin de que se pueda coser a la ropa.

El cuerpo es la parte del medio del encaje. Está formado por los motivos principales del dibujo: figuras geométricas, flores y hojas, motivos que a menudo están separados por puntos regulares llamados fondos o tules.

La cabeza es la parte de la derecha del encaje con la almohadilla de posición vertical. Generalmente se compone de distintos tipos de ondas o trenzas espuntilladas. Esta parte es la que queda libre una vez cosido el encaje a la ropa; por lo tanto, la más importante a efectos técnicos y decorativos.

Los entredós son los encajes que se cosen entre dos telas y, por tanto, tienen pie a ambos lados y carecen de cabeza.

Los encajes se realizan sobre unas almohadillas cuya forma varía según los países y aún según las regiones. Nosotros utilizamos la cilíndrica y alargada. Los materiales más corrientes para rellenarla son: la paja de trigo, serrín, salvado e incluso de espuma artificial. Otras clases de almohadillas son las de sobremesa que consisten en un rodillo colocado dentro de una caja de madera de manera que se pueda hacer rodar, y finalmente las almohadillas anchas y redondas.

Los bolillos se suelen fabricar de boj que es un arbusto de madera fuerte y ligera pero también pueden ser de olivo, cerezo, caoba e incluso de marfil, hueso, carey o adornados con piedrecillas de colores. Las ramillas de boj se tornean y se les da forma de canica con un mango para poderlas coger con las manos. Se hacen de distintas formas y tamaños (algunos muy trabajados) y varían según el hilo y encaje a realizar.



Patrones: El estilo y el ancho del dibujo de los encajes pueden ser muy variados. Se pueden dibujar encima de la cartulina, comprar en las tiendas especializadas o utilizar fotocopias de libros, revistas...

Materiales: cartón, punzón (para realizar los agujeros en el cartón que irán formando el dibujo), alfileres de cabeza normal y gruesa según sea el encaje (fino o grueso) y por supuesto el hilo a utilizar.

Los movimientos básicos del encaje de bolillos son: VUELTA Y CRUZ. Se rellenan los bolillos con el hilo por parejas, colgándolos de los alfileres clavados en el dibujo. Los puntos a realizar más comunes en los encajes son: los tules (de punto medio, de tejido o entero) el punto medio, el entero, las trenzas, el espuntillado, las arañas, el punto de la virgen, el de espíritu y el de guipur.

Uno de los atractivos del encaje de bolillos es que, con movimientos fáciles de aprender, solamente con entrecruzados, se realiza un trabajo delicado y de gran belleza.

María Encarnación Buendía Yáñez

CANIDO EN MI PIEL



AMO mi barrio. Lo amo con la pasión incontenible del artista que depende de su espacio. Es tal el respeto y la admiración que siento por él que mi hija lleva el nombre de uno de los rincones más bellos de este lugar. Estrela es su nombre, como las luces celestiales que se divisan desde la atalaya de la ciudad en las noches de verano.

Canido, el barrio alto, donde las pinturas alcanzan ya el cielo y estrechan sus brazos para abrazar arte y humanidad. Donde las calles son una pinacoteca al aire libre en las que 450 pinturas forman parte ya de la personalidad del propio barrio.

Lo que antes fue un sitio gris y olvidado, ahora es un oasis de color. La decadencia se ha cambiado por esperanza y el optimismo, una nueva manera de ver Ferrol en positivo, sin las tristezas de una ciudad apagada. Hemos demostrado que un nuevo lugar está renaciendo y resurgiendo de sus cenizas. Cenizas que se han convertido en grafito que esboza la obra de los más de 500 autores que ya han dejado su legado en el barrio.



Y todo esto solo es el principio. Por cada menina que se pierde, una nueva familia se instala en el barrio. La rehabilitación soñada es un hecho que sigue vivo cada día.

Las casas abandonadas ahora son un ejemplo de arquitectura diferente en el que cada uno encuentra su personal manera de vivir en perfecta con-

vivencia con los que ya estábamos aquí antes de que las meninas cambiasen la forma maravillosa de comunidad tradicional.

Y ahora el festival que ha surgido de nuestra intervención se ha convertido en un referente de arte urbano internacional en el que participan artistas de todo el mundo y al que acuden miles de personas deseosas de reencontrarse año tras años en las calles del barrio.



No solo la pintura inunda los primeros días de septiembre, la música, la fotografía, la danza, la poesía, llenan de ilusión cada rincón de Canido durante tres días mágicos en los que el ARTE con mayúsculas hacen de esta iniciativa un universo costumbrista en el que se funden el muralismo, el vecindario y los artistas creando una fusión que ha dado la vuelta al mundo por su llamativa originalidad.

Solo me queda agradecer a todos los artistas que han pasado por el barrio dejándonos su legado y formando esa gran familia que estamos construyendo su generosidad, su amistad y que gracias a ellos un nuevo barrio y una nueva ciudad se asoma entre las continuas crisis que nos han azotado en las últimas décadas.

¡Larga vida a las meninas de Canido!

Eduardo Hermida

EJERCICIO SALUDABLE

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

Ejercicio para glúteo mediano

Descripción: tumbese de lado con los pies juntos y las caderas y rodillas ligeramente flexionadas, la columna recta y la pelvis perpendicular al suelo. Desde esta posición, coja aire, y al exhalar lleve su ombligo hacia dentro mientras abre la cadera manteniendo los pies juntos.

Objetivo: fortalecimiento del músculo glúteo mediano, mejora de la estabilidad lumbopélvica y de cadera, prevención de caídas.

Repita el ejercicio de 5 a 10 veces con cada pierna manteniendo la posición final 5".



Posición inicial.



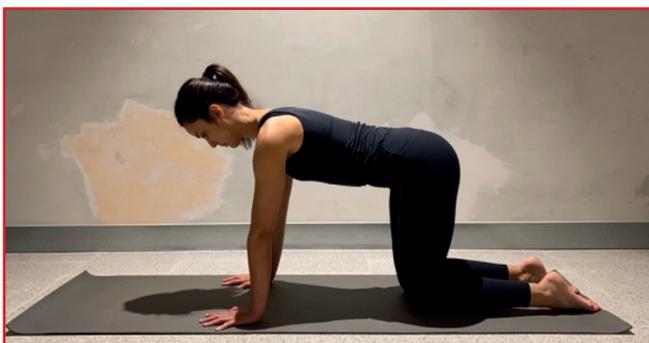
Posición final.

Ejercicio para glúteo mayor

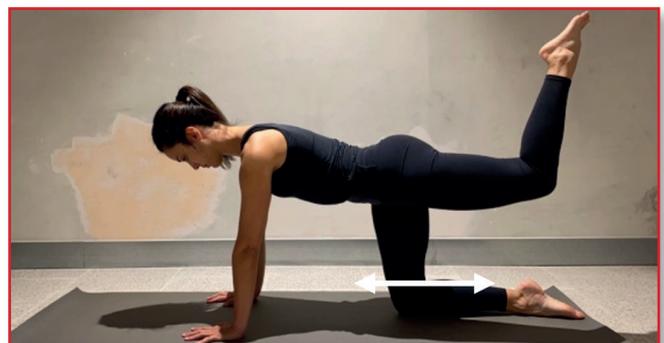
Descripción: colóquese en cuadrupedia, coja aire, y al exhalar lleve su ombligo hacia dentro (contracción de la parte baja del abdomen) mientras levanta una pierna hacia atrás, con la rodilla doblada, hasta que el muslo quede paralelo al suelo. Debe tratar de mantener su columna y pelvis alineadas durante el movimiento.

Objetivo: Activar y fortalecer los músculos de la espalda, abdominales y glúteos. Mejorar la estabilidad de la región lumbopélvica.

Repita el ejercicio de 5 a 10 veces con cada pierna manteniendo la contracción 5".



Posición inicial.



Posición final.

Autores:

Francisco José Senín Camargo
Vicedecano de la Facultad de Fisioterapia de A Coruña
www.ffisacademica.udc.gal

Lucía Pérez Pan
Directora ejecutiva de Salud y Conocimiento
www.saludyconocimiento.es

EL TIEMPO PASA Y NO VUELVE



CUANDO éramos más jóvenes solo esperábamos poder cumplir los 18 años, para poder hacer una serie de cosas que antes no nos estaban permitidas, teníamos necesidad que el tiempo pasara lo más rápido posible, luego te das cuenta que el tiempo pasa más aprisa de lo que pensabas, que no es infinito.

Ves como los días se convierten en semanas, las semanas en meses, los meses en años, ya se terminó el año; cuando te das cuenta ya has cumplido los 50, 60, 70 años, incluso con un poco de suerte puedes llegar a los 80 ó 90 años.

Cuando te quieres dar cuenta ya no sabemos más por donde andan nuestros amigos, que perdimos al amor de nuestra vida y que no le habías dicho lo mucho que la querías, que has dejado de hacer muchas cosas pensando que las podías hacer mañana, y ahora, es tarde ya para volver atrás.

No debemos dejar de hacer algo que te gusta por falta de tiempo, eso es siempre una excusa, no dejes de tener alguien a tu lado, porque mañana puede que no esté, porque tus hijos pronto no serán tuyos, buscarán hacer su vida lejos de la tuya, es ley de vida, tendrás que hacer algo con ese tiempo que resta, cada vez más corto, en donde lo único que vamos a extrañar será el espacio que sólo se puede disfrutar con los amigos de siempre.

Ese tiempo que lamentablemente hemos visto pasar y, lo hayamos sabido aprovechar o no, ya no vuelve jamás.

En nuestro diccionario particular debemos eliminar la palabra "DESPUÉS", porque el después te llamo, después lo hago, después lo digo, después voy, después lo cambio o después lo veo, puede que nunca lo puedas cumplir.

Tenemos que aprender a no dejar nada para "después", porque en la espera, tú puedes perder los mejores momentos, las mejores situaciones, las mejores

experiencias, los mejores amigos, los mejores amores, las mejores ocasiones.

Acuérdate de vivir el hoy, y vivirlo a tope, ya no estamos en edad de dejar nada sin hacer para mañana.

Somos conscientes que no nos queda mucho tiempo, que tenemos que cumplir con nuestros quehaceres cotidianos, y que también debemos dedicar una porción de nuestro tiempo a luchar por mejorar la calidad de vida de nuestro colectivo, es necesario, tenemos por delante un reto, nuestro compromiso y solidaridad para con los demás, conseguir un estado de bienestar digno para nuestra generación y las venideras, no podemos esperar a mañana, tenemos la experiencia y sabiduría suficiente, tenemos que hacerlo hoy porque mañana puede ser tarde. No tenemos ansias de poder ni riqueza, no somos rencorosos, ni llevamos odio en nuestro corazón, somos los mismos que en los años 60 salimos a tomar las calles, igual que entonces, solo queremos justicia y que nos den lo que es nuestro y que por derecho nos corresponde, no nos importa quién gobierne, solo nos debe preocupar lo que nos niegan, porque así lo contempla nuestra Constitución aunque los distintos gobiernos nos ignoren, debemos estar ilusionados en conseguirlo.

Tenemos una oportunidad y debemos aprovecharla, porque ya hemos eliminado de nuestro diccionario particular la palabra "DESPUÉS", tenemos que sentirnos útiles a una sociedad que nos necesita, con nuestra experiencia, constancia y empeño, les podemos enseñar cómo se consiguen las cosas, para que mañana sean ellos los que tomen el relevo. Lo que consigamos nosotros, nuestros hijos y nietos nos lo agradecerán, por eso cuando nos llegue nuestra hora, nos iremos con la satisfacción de haber hecho los deberes.

José Ramón Vázquez

HISTORIA DE UNA CANCIÓN: *EL RELOJ*



Roberto Cantoral era el compositor del grupo mexicano Los Tres Caballeros.

En 1956, en el transcurso de una gira de varios meses por los Estados Unidos, Roberto entabló amistad con una de las integrantes del espectáculo.

La gira remató en Washington y los dos enamorados se tenían que separar al día siguiente. Ella volvía a New York con su compañía y él a Ciudad de México con su conjunto. En ese contexto compuso esta melodía que refleja la tristeza de la separación que había sufrido.

El reloj no se paró ni se detuvo el tiempo y el trío regresó a México, donde grabaron, en un disco de acetato de 45 revoluciones, las canciones "El Reloj" y "La Barca"; fue la primera grabación sencilla que contuvo dos temas musicales de fama mundial.

Reloj, no marques las horas porque voy a enloquecer.

Ella se irá para siempre cuando amanezca otra vez.

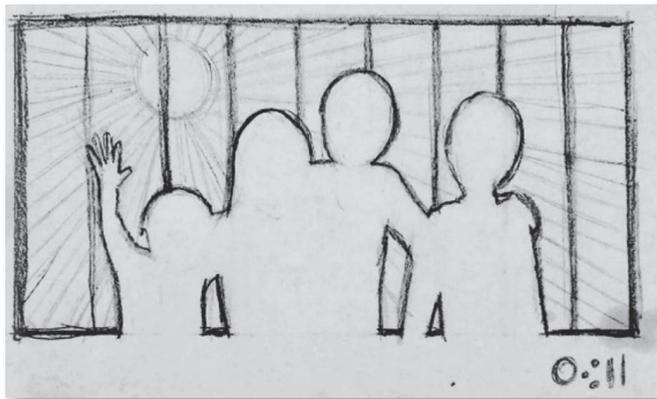
*No más nos queda esta noche para vivir nuestro amor
y su tic-tac me recuerda mi irremediable dolor.*

*Reloj detén tu camino porque mi vida se apaga.
Ella es la estrella que alumbra mi ser. Yo sin su amor no soy nada.*

*Detén el tiempo en tus manos, haz esta noche perpetua
para que nunca se vaya de mí, para que nunca amanezca.*

Para que nunca amanezca.

TIEMPOS DE PANDEMIA, SOLEDAD Y ESPERANZA



A finales del 2019 conocíamos sorprendidos que en China estaban construyendo un hospital en un tiempo récord para albergar a cientos de personas que padecían una nueva enfermedad. En febrero en Europa y de forma explosiva empezamos a ver enfermar y morir a cientos y luego a miles de ciudadanos. Y nos dimos cuenta de la vulnerabilidad del individuo y la sociedad humana. Ante esta situación desconocida y debido a que la transmisión era de persona a persona, las autoridades sanitarias recomendaron que todos permaneciéramos en nuestras casas para evitar una situación de contagio masivo. Esta decisión acarreó unas consecuencias muy importantes a nivel económico, político y sanitario y además nos hace tomar conciencia profunda de las implicaciones que tiene en los seres humanos la carencia de relaciones sociales y nos hace valorar la importancia del cuidado, el contacto físico y la solidaridad.

Ver morir a las personas queridas en la soledad de un hospital o una residencia, el aislamiento de personas cercanas a las que no podíamos abrazar, no poder celebrar con familiares y amigos, han sido experiencias muy duras en estos tiempos de pandemia.

Nos ha hecho ver al tiempo el dolor de la soledad y hermosos ejemplos de solidaridad que surgen tanto de individuos como de colectivos sociales decididos a aliviar en lo posible ese sufrimiento. El aislamiento en

las casas nos ha hecho conocer en los balcones al vecino con el que nunca habíamos hablado. Con nuestras puertas cerradas hemos podido sentir la solidaridad y la compañía de otros aplaudiendo en las ventanas.

Frente al desconcierto y desconocimiento de cómo enfrentar las consecuencias de la pandemia hemos visto personas y profesionales tratando de paliarlas y, a pesar de algunas actitudes de enfrentamiento, la colaboración internacional ha conseguido en un tiempo inimaginable identificar al virus y generar vacunas útiles

En estas situaciones contradictorias nos hemos ido dando cuenta de que tenemos que hacer una reflexión profunda sobre el modo en que el individuo y la sociedad de este siglo debe abordar cuestiones tan importantes como son las relaciones humanas, la solidaridad y el problema de la soledad.

Qué es la soledad

Vamos a definir la soledad según la definen en el trabajo "Introducción a la psicogerontología", N. Yuste, Ramona Rubio y Manuel Aleixandre. Esta "concepción diferencia dos dimensiones: la soledad objetiva, que hace referencia a la inexistencia de compañía, bien sea temporal o permanente, y la soledad subjetiva, que se refiere a la soledad sentida. Desde esta perspectiva, el significado de "estar solo" implicaría el aislamiento social, la falta de compañía, la carencia de redes sociales, que no siempre se vive como una experiencia desagradable, sino que también puede darse desde la búsqueda personal como algo enriquecedor. **No obstante, el sentimiento que realmente se asocia a la soledad más perjudicial y negativa es el "sentirse solo", al representar un sentimiento no buscado y en el que, aun contando con una red de apoyo social, el individuo puede experimentar sensaciones de tristeza, nostalgia, miedo o dolor (IMSERSO, 2008). Subraya María Teresa Bazo que "puede que la peor soledad sea la experimentada en compañía" (Bazo, 1989).**

Más allá de la definición objetiva de soledad no deseada, "podemos considerar también en esta realidad a aquellas personas que en su vida habitual no tienen un cuidador, familiar o personas de confianza cerca" o como "sentimiento de pena por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o algo". Entra en juego la incidencia directa de la edad como factor de riesgo, al hacer referencia, principalmente, a personas mayores de 65 años que se han ido quedando sin apoyos personales ni sociales, agravando esa situación de riesgo por su condición de vulnerabilidad y su deterioro físico y psicológico.



La multidimensionalidad del fenómeno "hace que no podamos definir un perfil único de personas en soledad no deseada, sino que cada persona desarrolla sus vivencias, necesidades y problemas de un modo determinado, lo que dificulta la "objetivación" del problema. Se trata, por tanto, de una vivencia "subjetiva", de un sentimiento al margen de la situación de acompañamiento, **donde el hecho de vivir solo no es sinónimo de sentirse solo**. Podemos sentirnos solos estando o conviviendo con otros.

Como ya se ha apuntado, aunque la soledad la puede experimentar cualquier persona de cualquier edad, dependiendo de los factores que operen, es destacable el número de estudios que se han fijado en analizar los estados de soledad en las personas mayores; primero, porque son los que representan los porcentajes más elevados de soledad (Ayuntamiento de Madrid, 2008), pero también porque son los que manifiestan esta dolencia como el principal temor, según las encuestas del IMSERSO (IMSERSO, 1995).

Como evitar o paliar la soledad

Ante este panorama preocupante ante el que poco a poco las autoridades e instituciones van reaccionando,

espoledadas también por la crisis de la pandemia que ha sacudido las conciencias de los ciudadanos y van elaborando planes para prevenir y atajar la situación de soledad en la sociedad; está también la opción personal de cómo conseguir evitar o paliar la situación de soledad.

“Quienes en lugar de tender puentes levantan muros construyen su propia soledad”.

Como evidencian estos trabajos que he mencionado, sobre todo las personas mayores en este siglo, tenemos que ir evolucionando en nuestra manera de vivir y pensar, no solo previendo las necesidades económicas y de salud sino también las necesidades de relación y tras la experiencia de esta pandemia tomar conciencia de su importancia.

Aunque es cierto que la familia es la base del apoyo personal es un hecho en estos tiempos que su estructura va evolucionando y el modelo tradicional va perdiendo peso. La idea de que los hijos cuidan de los padres es cada vez menos frecuente.

Asumir la responsabilidad del autocuidado y la autonomía personal es importante, más aún en el caso de los hombres, para evitar así ser una carga y mantenernos física y mentalmente más sanos. Y aún más, entender la importancia de cuidar de los demás, saber estar y acompañar, compartir y escuchar a las personas con quienes convivimos.

Mantenernos activos física, mental, intelectual y **emocionalmente** es un objetivo prioritario a partir de los 50 años. no podemos evitar hacernos mayores, pero si "viejos " en el sentido de personas que se abandonan y esperan a que llegue la hora de marchar. Mantener una actividad social, compartir con la familia si se tiene, con los amigos, mantener activamente la red social, el contacto físico y el afecto es una responsabilidad que debemos asumir personalmente ya que hacerlo revertirá en salud, alegría y calidad de vida. Quedan aún muchos aspectos en los que incidir en estos temas. Espero que estos breves apuntes sirvan para iniciar una reflexión que conduzcan a una mejora de una situación, la soledad, que es, sin duda, una de las causas de mayor sufrimiento para el ser humano.

Gerardo Anillo González,

Psicólogo sanitario. Col. N°: BI 01679

JOSÉ ÁNGEL VALENTE



José Ángel Valente nace en Ourense el 25 de abril de 1929, se licencia en Derecho en la Universidad de Santiago de Compostela y en Filología Románica en la Complutense de Madrid.

En su periplo internacional ejerce como profesor en la universidad de Oxford,

como traductor en las diversas organizaciones internacionales instaladas en Ginebra y posteriormente trabajaría en París para la sede de la UNESCO.

En los años ochenta regresa a España instalándose en Almería, residencia que alterna con la de Ginebra donde moriría en el año 2000.

En la ciudad andaluza reconocerían su figura dando su nombre a la calle donde vivió y adquiriendo su casa para convertirla en "La casa del poeta" donde los almerienses pueden reencontrarse con el poeta y admirar su obra.

Fue uno de los más notorios miembros del llamado "Grupo Poético de los 50" y su producción poética, tanto en gallego como en castellano fue merecedora de numerosos premios como el Nacional de Poesía, en dos ocasiones, el Reina Sofía de Poesía Iberoamericana o el prestigioso Príncipe de Asturias de las Letras.

También escribió en prosa con notable brillantez destacando numerosos trabajos como ensayista.

Su producción poética, traducida a numerosos idiomas ha sido objeto de antologías y de estudios en congresos, seminarios y coloquios nacionales e internacionales.

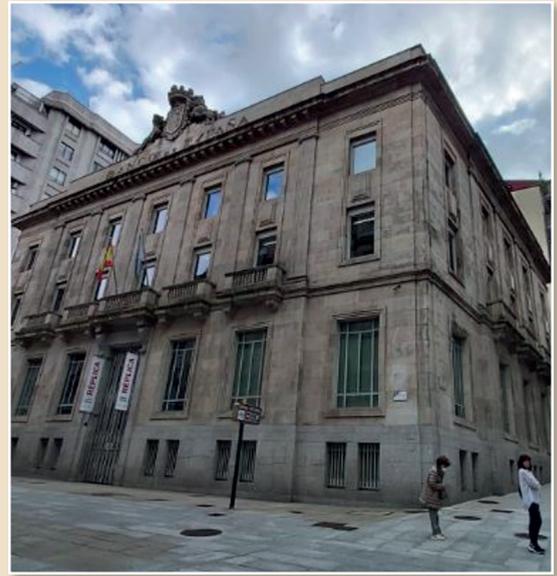
La Universidad de Santiago de Compostela, donde fue nombrado Doctor Honoris Causa, creó la Cátedra de Poesía y Estética José Ángel Valente y recibió la donación de siete mil volúmenes de su biblioteca privada.

Ourense, su ciudad natal, creó el Centro Cultural José Ángel Valente en el céntrico edificio que había sido sede del Banco de España en la Rúa do Paseo.

Reproducimos aquí el poema que dedicó al ilustre poeta andaluz Luis Cernuda tras visitar su tumba en el cementerio de Méjico.

Elisa Soria Montero – Ourense

A Luis Cernuda, con unas siemprevivas



Ourense. Edificio del Centro Cultural José Ángel Valente.

*Subimos al lugar en donde yaces
dos amigos ingleses y un hombre de tú tierra
amigos ciertos que te aman
de dos países que al cabo desamaste.*

*Tal fue tu sino, engendrar el amor
en el difícil reino de lo siempre contrario
unido por el fuego.*

*Señor de la distancia y lo imposible
Luis Cernuda, poeta, reza
la piedra, y los lugares y las fechas
que acotaron tu paso entre los vivos.*

*Entre ellos soñaste un poeta futuro
y al final lo engendraste
y hoy puede así el futuro hablar contigo.*

*Otros han desaparecido entre las sombras
Tú no. Tu luz escueta permanece
lo mismo que estas flores, para siempre.*



UNA NUEVA IDENTIDAD
PARA UNA NUEVA TELEFÓNICA

Telefónica ha presentado el pasado 23 de abril, en el transcurso de la Junta General de Accionistas, una nueva identidad corporativa que refleja la nueva Telefónica resultante del plan estratégico presentado en noviembre de 2019.

El anterior logotipo llevaba vigente desde 1998 y la idea de crear una nueva imagen responde al deseo de querer expresar visualmente la transformación y el liderazgo de Telefónica.

En palabras del Presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete, "es un símbolo que mira orgullosamente a nuestro pasado y nos proyecta al futuro, mostrando el ADN transformador de Telefónica".

EVOLUCIÓN DEL LOGO DE TELEFÓNICA



1924-1983



TELEFÓNICA

1983-1984



1984-1993



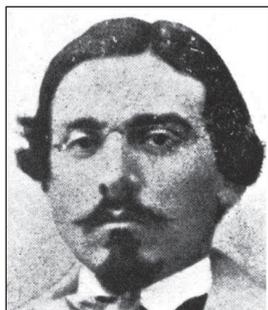
1993-1999



1999-2021

O HIMNO GALEGO (Os pinos)

O 25 DE XULLO CELÉBRASE O DÍA DA PATRIA GALEGA



Eduardo Pondal.



Pascual Veiga.

El poema original data del año 1890 y lleva por título "Os pinos".

Su autor fué el famoso bardo **Eduardo Pondal** y la música corrió a cargo del músico **Pascual Veiga**.

Fué estrenado el 20 de diciembre de 1907 en el Gran Teatro del Centro Gallego de La Habana (actual Embajada de España en Cuba), y es fruto (como la bandera y el escudo gallegos) de la emigración.

En 1981, con motivo de la aprobación del Estatuto de Autonomía de Galicia, se oficializó su categoría de símbolo de la Comunidad Autónoma.

Es un canto en el que se llama a Galicia a salir de su sueño y rebelarse contra las injusticias.

¿Que din os rumorosos
na costa verdéscente,
ao raio transparente
do prácido luar?
¿Que din as altas copas
de escuro arume arpado
co seu ben compasado
monótono fungar?

Do teu verdor cinguido
e de benignos astros,
confín dos verdes castros
e valeroso chan,
non des a esquecemento
da inxuria o rudo encono;
esperta do teu sono
Fogar de Breogán.

Os bos e xenerosos
a nosa voz entenden
e con arroubo atenden
o noso ronco son,
mais só os ignorantes
e féridos e duros,
imbéciles e escuros
non nos entenden, non.

Os tempos son chegados
dos bardos das idades
que as vosas vagueidades
cumprido fin terán;
pois, onde quer, xigante
a nosa voz pregoa
a redenzón da boa
Nazón de Breogán.

