

PORTALES

BOLETÍN INFORMATIVO



RIOJA BAJA

Mayores
Telefónica

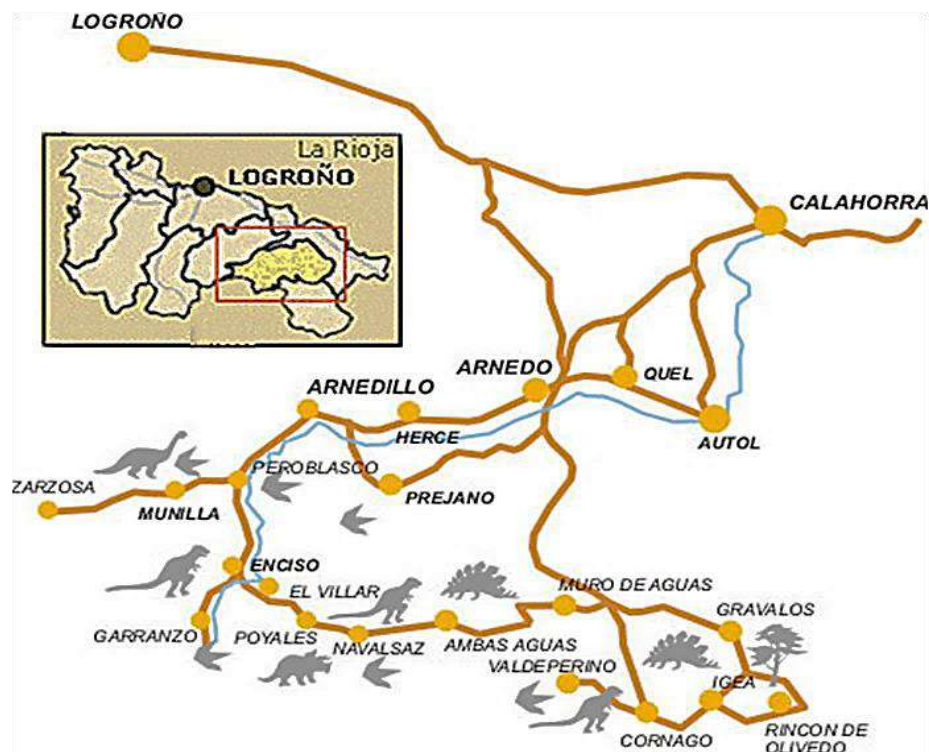


***PRIMER
SEMESTRE
2022***

Dinosaurios en La Rioja

La palabra dinosaurio proviene de los términos latinos “deinos” y “saurus”? Quieren decir “terrible” y “reptil”. El término fue acuñado por primera vez en 1842 por el paleontólogo Richard Owens.

La riqueza paleontológica de **La Rioja** supone **un recurso turístico que tiene mucho que ofrecer**. Su desarrollo comenzó hace apenas dos décadas gracias a importantes hallazgos fósiles que han puesto a nuestra región en el mapa nacional e internacional del mundo de **dinosaurios**.



Los restos dejados por fauna y flora, el ecosistema de estas tierras en el **Cretácico inferior**, hace 130-110 millones de años, **icnitas** (*huellas fósiles*) impresas en las rocas que recorren **las huellas de los dinosaurios en La Rioja**.



La existencia de una laguna deltaica que se desecaba intermitentemente **hizo posible la conservación de icnitas** (huellas de dinosaurios) cuando el barro sobre el que se plasmaron se petrificó y se cubrió de sedimento.

La Rioja cuenta con 110 yacimientos en 20 municipios.



(señalizados). Los más importantes se complementan con maquetas de estos enormes animales para verlos y comprobar cómo eran, lo que hacían y los restos que dejaron los tenemos aquí.

Tenemos dos grandes centros para conocer mejor aquella época remota, existen centros de interpretación paleontológica en **Igea y Enciso**, donde también se ubica el parque de paleoaventura de **El Barranco Perdido**: niños y adultos aprenderán aún más sobre cómo eran los grandes habitantes de esta tierra hace 120 millones de años.

El patrimonio paleontológico y los lugares visitables **se concentran en cuatro valles**: Alhama-Linares, Cidacos, Jubera y Leza, que integran a su vez la Reserva de la Biosfera de La Rioja.



Ruta del Alhama-Linares

En La Rioja Baja la comarca del **Alhama-Linares** dispone de yacimientos como Los Cayos, en Cornago. **Presenta 52 rastros de dinosaurios carnívoros**, además de marcas de aves y de tortugas. Casi 600 huellas en varios sectores y con muy buen estado de conservación.

En **Igea**, la Era del Peladillo, dividida en siete sectores, **cuenta con 3.000 huellas**, cantidad que sitúa este lugar como el **primero de Europa** y el tercero del mundo en número de **icnitas**. Además, aquí se encontraron por primera vez huellas del 'Hadrosaurichnoides igeensis' (herbívoro bípedo).



También en **Igea** tenemos como visita obligada el tronco de árbol fósil, de hace 120 millones de años, de once metros de largo. Corresponde a una conífera.

Otros yacimientos de la zona son Valdebrajes y Las Navillas, en término municipal de Cervera y Virgen del Prado en Inestrillas (Aguilar).



Ofrece, en Igea, un recorrido a través del tiempo que comienza con una proyección

en la sala de usos múltiples y continúa con una visita por su

exposición de fósiles y minerales, maquetas de dinosaurios, paneles explicativos y pantallas táctiles.



Ruta del Cidacos

El término municipal de Enciso cuenta con interesantes afloramientos como Valdecevilla, La Virgen del Campo, La Senoba, El Villar-Poyales, Navalsaz y La Cuesta de Andorra, con pisadas y señales de actividad incluso de bivalvos e invertebrados (gusanos), indicios de terremoto, marcas de cocodrilo o de luchas entre dinosaurios. Forman parte de esta ruta Peñaportillo y La Canal (Munilla), Fuenteamarga (Préjano) y Las Hoyas y La Mata (Arnedillo).





Se sitúa en Enciso. A través de ilustraciones, maquetas y restos fósiles explica

cómo se forma un fósil, la investigación paleontológica, las etapas de la tierra, los tipos de dinosaurios, otros componentes del ecosistema Mesozoico (que abarca los periodos Triásico, Jurásico y Cretácico).

En uno de sus espacios acoge una réplica del 'Stephanorhinus etruscus', rinoceronte fósil de hace tres millones de años descubierto en Muro de Aguas en el 2014.



El centro proyecta un audiovisual que invita a visitar los yacimientos riojanos.

Parque paleoaventura ENCISO

También Enciso cuenta con un parque de ocio basado en la paleontología, **El**

Barranco Perdido. Dispone de piscina, géiseres, rocódromo, circuitos de aventura, restaurante y cafeterías, entre otras propuestas



Ruta Leza y Jubera

Destaca el yacimiento de La Pellejera, en Hornillos de Cameros, con 730 icnitas. Muestra el rastro más largo de carnívoro encontrado en La Rioja (40 huellas). En Soto de Cameros está Soto 1 y Soto 2. En este último se descubrió



un rastro de una manada de Saurópodos. Ajamil, Robres el Castillo, Terroba, Santa Engracia de Jubera, Muro, Laguna, Cabezón y Aldeanueva de Cameros son otros lugares que se incluyen en esta ruta.

UN POCO DE HISTORIA...

Los dinosaurios, esos vertebrados gigantes que poblaron La Tierra en el Mesozoico, hace ya 240 millones de años, llegaron a dominar el planeta, pero tuvieron un punto y final en su evolución brusco y desgarrador. Los científicos no se ponen de acuerdo, pero las dos teorías posibles sugieren que un meteorito impactó contra La Tierra o un cataclismo global provocó una erupción volcánica masiva que ocultó la luz del sol durante años. Ya sólo podemos saber de ellos a través del registro fósil y con la ayuda y los estudios de los paleontólogos

La Rioja en aquel periodo se encontraba sumergida en el agua del mar y sus tierras formaban un extenso delta donde habitaban los dinosaurios. Muestra de ello son los más de 110 yacimientos riojanos que desde entonces se han descubierto a través de las excavaciones y los estudios realizados. ¡Cómo no íbamos a acercarnos a ellos, es una experiencia inolvidable!

MADRID, TALAVERA Y GUADALAJARA

9 AL 11 NOVIEMBRE 2021



Martes 9: Paseo por Alcalá de Henares y comida posterior, llegando a Madrid a media tarde para disfrutar o acudir a algún acontecimiento, musical, etc.

Miércoles 10:

Talavera de la Reina donde realizamos

una visita guiada para ver los puntos más importantes



de la ciudad como la Basílica de la Virgen del Prado, clara muestra de su habilidad en la cerámica, la Iglesia de Santa María

la Mayor, el edificio Alfar del Carmen y su precioso casco histórico. Comida y regreso a Madrid, teniendo la oportunidad de ver algún musical.





Jueves 11 Salida de Madrid dirección Guadalajara, donde realizamos una



visita guiada a la ciudad pasando por el Panteón de la Duquesa, el Palacio del Infantado, la Concatedral, la



Capilla de Luis de Lucena y otras maravillas de su

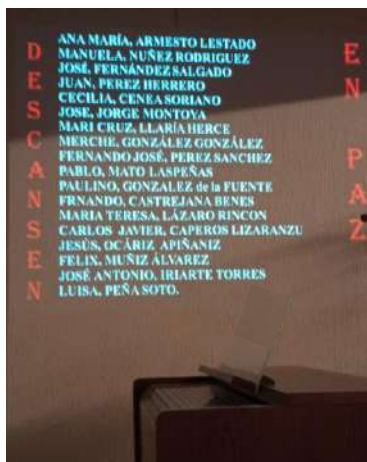
patrimonio, comida y regreso a Logroño con la consiguiente parada intermedia en Medinaceli. Un viaje donde todos disfrutamos y hasta el tiempo nos acompañó los tres días.



MISA Y COMIDA DE NAVIDAD

16 de diciembre 2021

Este año el jueves día 16 de diciembre del 2021 en la parroquia **EL BUEN PASTOR** de Logroño celebramos la tradicional misa para recordar a



nuestros compañeros fallecidos del 2020 y 2021 ya que motivado por la pandemia el año pasado no se realizó. Una ceremonia limitada por las medidas COVID y sin el tradicional compañero organista.



Luego
nos
dirigimos
en



autobús al restaurante **DELICATTO** donde con un número reducido de compañeros con respecto a años anteriores



celebramos una comida de hermandad y pudimos disfrutar entre todos de un buen rato agradable aprovechando esta ocasión



para reunirnos después de dos años sin la celebración de

este acontecimiento

Una comida estupenda y una gran distribución con unas grandes



mesas redondas con un máximo de 9 comensales y espaciadas entre ellas,

en todo momento cumpliendo con las medidas sanitarias.

A la hora de tomar los cafés se les homenajeó a ocho de los que allí nos acompañaban y que cumplían cierta edad para que tengan un recuerdo



También se sortearon entre los asistentes unas cestas de navidad para que disfruten estas fechas con los suyos acordándose de todos los compañeros que en definitiva formamos esta asociación

"GRUPO DE MAYORES DE TELEFÓNICA LA RIOJA"

Un gran día dentro de esta pandemia que respetando en todo



momento las medidas sanitarias disfrutamos y homenajeamos a los asistentes presentes que les correspondía por edad y alguno



más les tocó alguna de las 4 cestas.

*Esperemos que para el próximo año podamos realizar esta celebración como en los anteriores sin tener que tomar medidas porque el virus **esté** dominado gracias a todos.*

Mayores **LA RIOJA**
Telefónica



VII - CAMPEONATO DE PETANCA



LOGROÑO



PARQUE DE LA COMETA

(JUNTO A CRUZ ROJA)

Jueves y viernes a las 10,30 horas

Fecha de comienzo, 5 mayo del 2022

Campeonato PAREJAS, liquilla (todos contra todos)

Inscripción: Tfno· 941270385 / 676207026

(miércoles de 11 a 13 horas)

FECHA LÍMITE PARA APUNTARSE 27/04/2022

COLABORAN



EDELWEISS - 690767608

 **J. CARLOS OCA & ASOCIADOS**
CORREDURÍA DE SEGUROS, S.L.
WWW.SEGUROSOCA.COM
M^{ra} Teresa Gil de Gárate, 64 (Pza. Acazur)
Tel. 941 202 494 - Fax. 941 202 546
26002 LOGROÑO

 **en lift**
ELEVADORES
OFRECEMOS CALIDAD DE VIDA
C/ Monasterio de Yuso, 2 LOGROÑO
941 27 35 45 / 619 76 4386
SALVA ESCALERAS, ELEVADORES,
SILLAS DE RUEDAS, SCOOTERS, ETC.



VIII CAMPEONATO DE MUS LOGROÑO

Miércoles y jueves a las 5 de la tarde

Fecha de comienzo, 5 de octubre del 2022

Campeonato por parejas, modalidad de liquilla

Inscripción: Tfno. 941270385 / 676207026 (miércoles de 11 a 13 horas)

Lugar: *Café EDELWEISS Carmen medrano,2 Tef. 644487476*

lunch en la entrega de trofeos y regalos

FECHA LÍMITE PARA APUNTARSE 26/10/2022

Colaboran:



EDELWEISS - 644487476



J. CARLOS OCA & ASOCIADOS
CORREDURÍA DE SEGUROS, S.L.

M^{ra} Teresa Gil de Górate, 64 (Pza. Acsur)
Tel. 941 202 494 - Fax. 941 202 546
26002 LOGROÑO

en lift
ELEVADORES

OFRECEMOS CALIDAD DE VIDA

C/ Monasterio de Yuso, 2 LOGROÑO
941 27 35 45 / 619 76 4386

SALVA ESCALERAS, ELEVADORES,
SILLAS DE RUEDAS, SCOOTERS, ETC



**DESCUENTOS COMERCIOS
Y PROFESIONALES**

1 de abril del 2022

GRUPO MAYORES DE TELEFÓNICA DE LA RIOJA (DESCUENTOS COMERCIALES)

Logroño

ACTIVIDAD	COMERCIO	DIRECCIÓN	OFERTAS
VENTA CALCETINES Y MEDIAS	LA CALCETERÍA	C/ República Argentina, 21 Logroño 941573003	10% Descuento en todos los artículos (salvo ofertas y descuentos especiales)
OPTICA	OPTICA ABRELOSOJOS	C/ Calvo Sotelo, 13 Logroño 941571750	20% descuento en cualquier compra (excepto precio cerrado)
CLINICA DENTAL	RIOJANA DE REHABILITACION DENTAL	Gran Vía, 69 entrepanta ofic. 8 Logroño 941203128	10% descuento en TODOS los TRATAMIENTOS
CLINICA DENTAL	SANADENT LA RIOJA	C/ San Millán, 18 Logroño 941250506	10% descuento en TODOS los TRATAMIENTOS
CENTRO FISOTERAPIA	FISIORIOJA	C/ Duques de Najera, 105 bajo Logroño 941587547	10% descuento sobre precio sesión
CENTRO FISOTERAPIA	FISIOTERAPIA INMA MARRODÁN	Avd. Solidaridad, 57 (antiguo Jorge Vigón) Logroño 941581091	20 % descuento sobre precio sesión
PELUQUERIA MIXTA	COOLSTYLE ESTILISTAS	C/ San Millán, 14 bajo Logroño 941897879	10% Dto. En todos los servicios de lunes a miercoles
CLINICA VETERINARIA	VETERSALUD ASIS	C/ San Millán, 5 Logroño 941236547 608176427	10% Descuento en servicios veterinarios 5% Descuento venta alimentación 5% Descuento en tratamientos
FLORISTERIA	FLORISTERIA CAMELIA	Vara de Rey, 17 Logroño 941245711	10% descuento en todo (excepto INTERFLORAS)
FLORISTERIA DECORACION	FLORISTERIA INDALO	C/ San Millán, 11 Logroño 941247528	10% descuento en compras superiores a 20€ (excepto articulos en promoción)
PERFUMERIA COSMETICA REGALOS	ACORIS	C/ Chile, 4 Logroño 941048097	10% descuento Perfumes Sra, Caballero y Niño 5% descuento Regalos para boda NO ACUMULABLE A OTRAS OFERTAS
TEXTIL HOGAR	ARES 9	C/ Chile, 6 Logroño 941206824	15% descuento en Genero 10% descuento Confección cortinas, paneles, stores... NO ACUMULABLE A OTRAS OFERTAS
TEXTIL HOGAR	DESVELOs DE HILO	Mª Teresa Gil de Garate (esq. Huesca) Logroño 941254457	10% descuento. Cortinas, stores, tejidos, mecanismos, enrollables, barras; colchas y edredones a medida, etc. Presup. sin compromiso (NO acumul. a otras ofertas)
MUEBLES	MOBILIARIO DECORACIÓN HD, S.L.	C/ Marqués de Murrieta, 88 Logroño 941224986	5% descuento (Logroño y Najera) NO ACUMULABLE A OTRAS OFERTAS
CORREDURIA DE SEGUROS	J. CARLOS OCA & ASOCIADOS	Mª Teresa Gil de Garate , 64 bajo Logroño 941202494	15% descuento Seguros de Vida (socios y familiares) 10% descuento Seguros Hogar y Automóviles Ofertas especiales productos prestación de servicios

GRUPO MAYORES DE TELEFÓNICA DE LA RIOJA (DESCUENTOS COMERCIALES)

Logroño

ACTIVIDAD	COMERCIO	DIRECCIÓN	OFERTAS
SEGUROS AXA	SANTAMARIA Y GOMEZ S.L. Logroño	Av. Portugal, 18-1º D 941224200-678732088 Logroño	30% descuento Seguros de Vida (socios) 20% descuento Seguros DEPENDENCIA 20% descuento Seguros HOGAR
ELIMINACION BARRERAS ELEVADORES	ENLIFT ELEVADORES	C/ Monasterio de Yuso, 2 local 3 Logroño 941273545	5% Dto Elevadores, salvaescaleras etc. 7% Sillas de ruedas, gruas, motos movilidad reducida Instalaciones completas elevadores (consultar)
DECORACION PINTURAS BELLAS ARTES	PINTURAS LAFER S.L.	C/ Pepe Blanco, 2-4 Logroño 941213609	10% Papel pintado min. 4 rollos, bellas artes, manualid. 20% Lienzos, pinturas plasticas, esmaltes, barnices, etc. 30% Colores pintura de máquina
CONSTRUCCIÓN REFORMAS	J. M. RIO	Avd. Burgos, 102-2º Logroño 620289729	10% dto. Construcciones y trabajos de albañilería 10% dto. Cambio bañera por plato de ducha
PROYECTOS ARQUITECTURA	DARPE ARQUITECTURA	C/ Oeste, 10 oficina 3 Logroño 941216300	10% Proyectos edificación, reformas locales, dirección de obra, obras menores, informes periciales, certificado eficacia energetica, coordinación gremios, etc.
ILUMINACION	OLARTE ILUMINACION	Labradores, 34 bajo Logroño 941226382	5% descuento (excepto articulos en promoción) Grandes cantidades consultar
ILUMINACION MATERIAL ELECTRICO	SAMATEL (Pol. Cantabria 1)	Avda. Mendavia, 16 parcela 54 Logroño 941247848	20% Dto. Focos. 25% Dto. Bombilleria Material eléctrico (consultar)
ELECTRICIDAD	ELECTRICIDAD SAN MILLAN	C/ San Millán, 16 bajo Logroño 941242745	10% Descuento en MATERIAL ELÉCTRICO (COMPRAS SUPERIORES A 10 €)
INFORMATICA	THE RIPPERS INFORMATICA	C/ Doce Ligero, 1 Logroño 941451279	10% Dto. Mano de obra (reparación), Componentes y perifericos (placas, discos duros, pendrives, tintas, etc.) 3% Dto. PC, Portátiles, Tablets, Smartphone
CONSUMIBLES IMPRESORAS	TINTAS TONER	C/ República Argentina, 1 Logroño 941261556	10% Dto. Consumibles compatibles 5% Dto. Consumibles originales
TELEFONÍA	REYCA (Movistar)	C/ Marqués de Murrieta, 40 Logroño 941211111	20% Dto. en accesorios telefonía 20% Dto. en telefonía domestica RESTO CONSULTAR
RECONOCIMIENTOS MEDICOS CARNETS	RECONOCIMIENTOS MEDICOS PIO XII	Avd. Pío XII, 15 bajo Logroño 941256780	10% descuento
VENTA REPARACIÓN VEHICULOS	CITROËN AUTO IREGUA	Ad. Lope de Vega, 69 Logroño 941231100	2% Dto. VENTA DE VEHICULOS 5% Dto. TALLER (mecánica y mantenimientos) 5% Dto. CARROCEÍA
RECAMBIOS AUTOMÓVILES	CARBLAN	Circunde, 12 nave 13 Poligono PORTALADA Logroño 941102039	RECAMBIOS Y ACCESORIOS PARA AUTOMOVIL 15% Dto. En todos los productos GRANDES CANTIDADES: CONSULTAR

Logroño, 1 de abril del 2022

GRUPO MAYORES DE TELEFÓNICA DE LA RIOJA (DESCUENTOS COMERCIALES)

Calahorra

ACTIVIDAD	COMERCIO	DIRECCIÓN	OFERTAS
TELEFONÍA	REYCA (Movistar)	C/ Bebricio, 57 Calahorra 941145414	20% Dto. en accesorios telefonía 20% Dto. en telefonía domestica RESTO CONSULTAR

Ledesma de la Cogolla

CASA RURAL	CASA CARBONEROS	C/ La Peña, 17 LEDESMA DE LA COGOLLA 639512299	15% Dto. De lunes a jueves; 7% Dto. fin de semana Excepto puentes, Navidad, Semana Santa (consultar) Estancia mínima 2 noches, capacidad máxima 10 plazas
---------------	----------------------------	--	---

Najera

MUEBLES	MOBILIARIO DECORACIÓN HD, S.L.	C/ San Fernando, 120 Najera 941363271	5% descuento (Logroño y Najera) NO ACUMULABLE A OTRAS OFERTAS
---------	---	--	--

Lapuebla de Labarca (Alava)

BODEGAS VINO	BODEGAS COVILA	Camino del Soto, 26 LAPUEBLA DE LABARCA 945627232	10% DESCUENTO SOBRE TARIFA VENTA AL PUBLICO
-----------------	---------------------------	---	---

Para beneficiarse de estos descuentos se precisa la acreditación de socio del GRUPO MAYORES DE TELEFONICA



IMPORTANTE: Existen descuentos en varios comercios e hipermercados por ser mayores de 65 años. En CARREFOUR hay que hacerse la tarjeta de 65+ (aunque tengamos la tarjeta normal) y descuentan el IVA de los productos FRESCOS

Puede incluirse en esta relación todo establecimiento que lo desee gratuitamente y sin compromiso.

gmtrioja@gmail.com Tfno. 941270385 / 676207026
(martes y miércoles de 11 a 13 horas)

La Rioja, 1 de abril del 2022

Mayores **LA RIOJA**
Telefónica

SOPA DE LETRAS

D	E	F	V	A	N	A	I	D	A	U	G
G	H	D	O	E	R	A	W	T	F	U	V
Y	U	I	O	S	E	G	U	R	A	P	H
G	B	P	O	Ñ	B	N	L	D	O	J	I
V	O	B	G	J	R	K	A	L	O	R	O
G	Y	R	O	K	O	L	O	R	B	A	U
H	G	E	E	O	Q	I	Ñ	A	U	Y	G
S	D	F	R	U	D	G	I	C	Y	T	H
A	E	Q	I	T	D	G	M	U	R	E	O
E	R	V	C	R	T	A	O	J	N	D	A
B	I	A	B	M	B	F	U	T	Y	I	O
R	D	A	E	F	H	F	G	B	D	A	G





GALICIA: COSTA DA MORTE y RÍAS ALTAS

DEL 20 AL 25 DE ABRIL



Desde A CORUÑA
visitaremos la
ciudad realizando
un recorrido
panorámico por la
marina, donde las
famosas fachadas
acristaladas le
otorgaron el
pseudónimo de “la
ciudad de cristal”.
Conoceremos su

casco histórico, donde destacaremos la plaza de María Pita y el edificio del Ayuntamiento. Conoceremos, también, la playa de Riazor y la Torre de Hércules, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y realizaremos diversas excursiones como Ézaro, Finisterre, Muxía, y entorno de A CORUÑA

El día 22
XUNTANZA en
SANTIAGO de
COMPOSTELA
y disfrutar junto
a todos los
compañeros de
otras provincias
de los actos
organizados
(visita a la
CATEDRAL en
este año
JACOBEO etc.)



y una gran comida de hermandad en esta **CONCENTRACIÓN MULTIPROVINCIAL**. Regresando al hotel de A Coruña al anochecer



El día 23 salida hacia las Rías Altas visitando lugares inolvidables como Cedeira, el Santuario de San Andrés de Teixido, Vixia de Herbeira, Cariño y Santa Marta de Ortigueira Estaca de Baresllegando a Viveiro. **Cena** y alojamiento. (2 noches)

Desde Viveiro, municipio situado en la provincia de Lugo; visitaremos el casco histórico, la Iglesia de San Francisco, la Iglesia de Santa María do Campo (s.XII); el Convento de las Concepcionistas,

los restos de la antigua Muralla, la Puerta de la Villa y la de Carlos V, o Puerta del Castillo. Por la tarde visita de Foz, Regreso al hotel de Viveiro, **Cena** y alojamiento.

El día 25 regreso a LOGROÑO por la costa, parada en Avilés para visitar su casco antiguo. Continuaremos nuestro camino realizando breves paradas en ruta para descansar y **almuerzo** en



restaurante.....
Llegada y fin del viaje.

Bebidas incluidas en las comidas (agua/vino), guía en visitas 6 días (5 noches) para disfrutar de la XUNTANZA y de Galicia.

ENCUENTRO MULTIPROVINCIAL

ZONA NORTE



27 de mayo 2022 (viaje en el día)

*Celebración de los 800 años del
inicio de La catedral encuentro con
compañeros de diversas provincias y*



*visita por lugares de
BURGOS (incluida su CATEDRAL) con diversas
actividades concluyendo con una comida de
hermandad en un hotel de la ciudad.*

Andalucía

OCTUBRE 2022

La mayor producción mundial de aceite de oliva sale de esta tierra.

En esta amplia excursión visitaremos varias localidades declaradas como **Patrimonio de la Humanidad** con una historia árabe y la Reconquista. Donde se pueden contemplar restos de la Edad del Bronce, de la **Época Romana**, y de la **Hispania visigoda**, **islámica** y **cristiana**.

El viaje se realizará en AVE, teniendo en Andalucía un autobús y guía para acudir a los lugares a visitar.

Una bonita excursión de varios días para disfrutar de un maravilloso clima después del verano

Se comunicarán las fechas de su realización, precio y localidades a visitar con suficiente antelación por los medios habituales.



VIAJE A MADRID

NOVIEMBRE 2022



3 DIAS
(2 NOCHES)
ACUDIREMOS A
UN MUSICAL Y
VISITAREMOS
LUGARES DE LA
ZONA

LA ASISTENCIA
AL MUSICAL ES
VOLUNTARIA, A
ELEGIR ENTRE
LAS OBRAS DEL
MOMENTO



MISA Y COMIDA FIN DE AÑO

DICIEMBRE 2022

MISA POR EL DESCANSO DE
LOS COMPAÑEROS FALLECIDOS



Habr  servicio
de autobús

desde la iglesia al restaurante



COMIDA DE
HERMANDAD
DONDE SE
REPARTIRAN
OBSEQUIOS A
NUESTROS



MAYORES Y SE SORTEARÁN REGALOS ENTRE
LOS PARTICIPANTES CON
BAILE HASTA EL FINAL



Mayores **LA RIOJA**
Telefónica

La **Asociación Española Contra el Cáncer**, AECC, es una asociación que vela y trabaja por la lucha contra el cáncer.

En su manifiesto establece que “Trabajamos unidos para educar en salud, apoyar y acompañar a las personas enfermas y sus familias, y financiar proyectos de investigación que permitirán un mejor diagnóstico y tratamiento del cáncer”.

Se trata de una organización sin ánimo de lucro que la forman: pacientes, familiares, voluntarios, colaboradores y profesionales. Para poder reducir el impacto del cáncer en la sociedad, la Asociación lo hace a través de la investigación, de campañas de concienciación y de ayuda a personas que sufren esta enfermedad, así como a sus familiares.

Para ello, el poder reducir el impacto que supone una enfermedad como el cáncer en la sociedad se consigue con un enfoque integral.

Investigación La Asociación integra la **Fundación Científica AECC** que vela por avanzar en este sentido para poder dar soluciones para el fin de esta enfermedad. Cada año convocan públicamente ayudas para proyectos de investigación en cáncer. Este proceso de adjudicación de ayudas es transparente y objetivo.

Tras esta adjudicación, la propia Fundación realiza un seguimiento científico y económico del proyecto con el fin de garantizar que los fondos sean empleados con la máxima eficiencia y para lo que fueron asignados.



Esta Fundación Involucra a la sociedad en la investigación en cáncer.

Organiza actividades de divulgación científica que persiguen generar conocimiento en la sociedad sobre investigación. Informa y comunica sobre avances y

resultados en investigación. Además, está por el Patronato, órgano de gobierno compuesto por miembros del ámbito científico, económico y social que colaboran de manera completamente altruista y ejercen sus funciones como voluntarios.

Ofrecemos servicios gratuitos para pacientes y familiares afectados por el cáncer.

Orientación médica y de enfermería

Aclaración de dudas relacionadas con el diagnóstico, los tratamientos y los efectos secundarios.

Pautas de enfermería para abordar los efectos secundarios de los

tratamientos y mejorar el estado de salud Información y preparación para pruebas diagnósticas.

Se trata de un servicio de orientación general, por lo que no se ofrecerán segundas opiniones médicas, no se prescribirán tratamientos ni se recomendarán opciones terapéuticas.

Atención Psicológica

Asesoramiento y apoyo para hacer frente al malestar emocional causado por la enfermedad y los tratamientos

Mejorar la comunicación con la familia, los amigos y el equipo médico

Atención social

Información y orientación sobre prestaciones y recursos sociales.

Abordaje de dificultades laborales derivadas de la enfermedad.

Acompañamiento

Para solicitar el servicio de acompañamiento, por favor, contacta con nuestra sede en tu provincia.

ACTUACIONES EN LA RIOJA 2021

3.416 consultas psicológicas gratuitas. 366 beneficiarios atendidos en trabajo social. 24 beneficiarios directos de ayudas económicas (36.620 €). 94 préstamos de material (camas, sillas de ruedas, gruas, pelucas, etc.). 259 consultas de fisioterapia (50 pacientes). 2.500 personas han participado en programas de prevención. 421 en cursos de deshabituación tabáquica. 13



atendidos con 27 acompañamientos de voluntariado en domicilios y hospitales. Ayuda telefónica de urgencia (infocancer) 24 horas al día 365 días al año. Financiación de 5 becas de investigación en La Rioja, 1 postdoctoral en Barcelona y una idea semilla en el Centro de Investigación Biomédica de La Rioja. Apertura de 1 piso de acogida para alojar gratuitamente a pacientes y familiares.

GRACIAS A VUESTRA AYUDA HA SIDO POSIBLE.

Todo esto es posible realizarlo con la ayuda de todos los socios, colaboradores, voluntarios, etc. que desinteresadamente y de una forma altruista trabajan incansablemente para quien lo necesite lo tenga mas fácil.



Además de todo esto, se realizan aquellas actividades que puedan llegar a todos para su colaboración con la labor que nos hemos encomendado, como luchas contra el cáncer, y la gran



CARRERA DE LA MUJER, con una gran participación cada año mas amplia y una gran expectación haciendo partícipe a toda la población tanto con el dorsal habitual como la fila cero, estos años con medidas extraordinarias e individualizadas a causa de la pandemia.

Asociación Española Contra el Cáncer en La Rioja
C/ Lardero, 11 bajo 26002 Logroño (La Rioja) 941244412
www.asociacioncontraelcancer.es

Una gran labor admirable y una dedicación que hace mas fácil conseguir el bienestar de quien lo necesita.

Mayores 
Telefónica

PASATIEMPOS

SUDOKUS

		4			6	8	
6	3			7			4
			2				5
	1						
4			9			2	
		9			3		
				4	9		1
				3		4	
8				1		7	

3		6					
2				7			4 8
					6		
		3	6				
	9			8	4		
4	7			1		9	6
			9	4	2		
						2	5
	6		8		7		

3				4		7	9
				8			
7			1	5			6
5	4						3
				9		1	2
	9					4	
8	2			5	6		
	3						4
						9	



Mamá, que es eso negro

Un teléfono fijo.

¿Y para que sirve?

Para llamar al MOVIL si no lo encuentras

-Ring ring, ¿es la compañía telefónica?... -Si, ¿en que puedo servirle? -Es que el cable de mi telefono me queda un poco largo, podrian tirar desde esa punta?

Datos entidad bancaria

GRUPO MAYORES DE TELEFONICA LA RIOJA



C/Estambrera, 14 LOGROÑO

IBAN: ES37 3008 0216 9141 7920 0128



COMO TODOS LOS AÑOS HAY QUE SOLICITAR LA REDUCCIÓN DE LA "ITP" EN LA DECLARACIÓN DE LA RENTA (Reducciones articulo 18.2 y 3, y disposiciones transitorias 11ª, 12ª y 25ª de la Ley) SE PUEDE REALIZAR AL FORMULARLA O RECLAMAR DESPUES IGUAL QUE AÑOS ANTERIORES CON LA MISMA DOCUMENTACIÓN.

**(FECHA MAXIMA DE RECLAMACIÓN 4 AÑOS)
TENEMOS MODELO DE SOLICITUD EN LA SEDE O
LLAMÁNDONOS A TRAVES DEL 676207026**

=====

Existe una Web a nivel nacional para consultar la actualidad, revistas Al habla, etc.

www.mayorestelefonica.es

En Gº PROVINCIALES tenemos todas las provincias, y junto ARAGÓN está La Rioja, entrando podemos ver datos de contacto, nuestras revistas "PORTALES", álbum fotográfico por actividades y fotos del recuerdo

Recordamos a nuestros compañeros fallecidos:



Emiliano María Gracia	08/12/2021
José M ^a Cardenas Vadillo	24/12/2021
Angel Ochoa San Miguel	24/12/2021
Manuel Morán Martín	30/01/2021

D. E. P.



941270385
941196515



676207026

C/ Portales, 75
26001 Logroño

PARA RECIBIR MENSAJES EN EL WhatsApp

HAY QUE INCLUIRLO EN EL TELÉFONO EN CONTACTOS (676207026 GMT Rioja)
(GRUPO DE DIFUSIÓN) NO ENVIAR MENSAJES, SÓLO ES PARA RECIBIR

Correo electrónico: gmtrioja@gmail.com

Wed nacional: www.mayorestelefonica.es

ABIERTO: miércoles de 11 a 13 horas

JULIO Y AGOSTO cerrado por VACACIONES

Todos los familiares y amigos de nuestros asociados, tienen la posibilidad de hacerse socios del Grupo de Mayores de Telefónica, con los mismos derechos y obligaciones y con la misma cuota anual 14€.

Puedes comunicárselo a los tuyos.

SI POR CUALQUIER CIRCUNSTANCIA MODIFICAS DIRECCIÓN, Nº TELEFONO, NÚMERO DE CUENTA, CORREO ELECTRÓNICO ETC. LO COMUNIQUEIS PARA SU ACTUALIZACIÓN.

NOTA: En MAYO se pasará el cobro del recibo anual

Redacción: José Ollora Olarte

Mayores 
Telefónica

Empresas colaboradoras con:
Casimpeonatos de MUS y PETANCA

(SEGUROS de HOGAR, AUTOMÓVILES, VIDA, etc.)



J. CARLOS OCA & ASOCIADOS
CORREDURÍA DE SEGUROS, S.L.

WWW.SEGUROSOCA.COM

Nº Teresa Gil de Gárate, 64 (Pza. Acesur)

Tel. 941 202 494 - Fax. 941 202 546

26002 LOGROÑO

ATENCIÓN PERSONALIZADA

Estudiamos cada caso
individualmente

Trabajamos con DIVERSAS
compañías de PRIMER NIVEL

**PRESUPUESTO SIN
COMPROMISO**

en  lift
ELEVADORES

OFRECEMOS CALIDAD DE VIDA

C/ Monasterio de Yuso, 2 LOGROÑO



SALVA-ESCALERAS
ELEVADORES
SILLAS DE RUEDAS
SCOOTERS ELECTRICOS
GRUAS, ANDADORES, etc.

ELEVADORES PARA TU CASA

Tel. 941 273 545

Fabricado a su medida, sin foso, monofásico bajo consumo



DESCUENTOS A SOCIOS

Mayores 
Telefónica