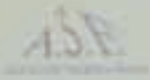




nuevaveleta\*

XIX HOMENAJE A SOCIOS  
JUBILADOS



XVII HOMENAJE A SOCIOS  
25 ANIVERSARIO



HOMENAJE A SOCIOS  
Y JUBILADOS

ENTREGA DE TROFEOS  
CORPUS 2008

PARTICIPACIONES  
INTERCAJAS

FERIA DE MAIAGA

Club Doble Mayores

# Para los mayores, el doble.



## Más de 7.300 regalos por ahorrar

- Televisor LCD 32" Samsung
- Ordenador Portátil Sony
- Nintendo DS + Brain Training
- Pulsera de Plata y Cristal
- Cubertería Benetton
- Cámara Digital 8Mpx Olympus

- Bolsa/Trolley de Viaje
- Sudoku electrónico
- Camiseta y gorra Club Doble Mayores

Promoción válida del 14/10/08 al 19/12/08 o hasta agotar existencias (7.375 unidades), sujeta a la legislación fiscal vigente. Una misma cuenta podrá conseguir como máximo dos regalos.

Acérquese a cualquier sucursal de CajaGRANADA y... ¡¡¡Suerte!!!

 CAJA  
GRANADA

902 100 095 [www.doblemayores.es](http://www.doblemayores.es)



nuevaveleta\*

Publicación de la Asociación de Empleados de la Caja de Ahorros de Granada "Sagrada Familia"

Dirección:

María del Mar Sánchez García

Consejo Editorial:

Miguel Mendoza Terón

José Martín Ortega

Mª Carmen Ruiz de Miras

Inocencio Ródenas García

Miguel Ángel Molina Rayo

Manuel Correa Castro

José Sánchez López

Loreto García Gómez

Francisco Molina Rayo

Eulalio Martínez Guzmán

Participantes:

Abel Bravo-Parejo Morcillo

Francisco Martín Baena

José Antonio López Berlanga

Enrique P. Sánchez Navarro

José Sánchez Ruiz

Mª Isabel Ródenas Iruela

José Casado Aranda

Orionet

Diseño y Maquetación:

Orión Network Communication, S.L.

Imprenta: Escandón



Entrega de trofeos 2008.

# s u m a r i o

## Actividades

- 04. X Gran Gambada
- 05. Fiesta campera zona Jodar
- 06. Intercajas golf
- 08. Trofeo CORPUS 2008
- 15. Feria de Málaga 2008
- 18. XXIII Edición de tiro al plato
- 20. Intercajas pádel
- 22. Intercajas mús
- 24. Homenaje a jubilados y 25º Aniversario
- 28. Obra Social
- 35. XIX Campeonato A.C.R.E.C.A intercaja de senderismo. Bilbao 2008

## Convenios

- 38. Peleterías Piel Seda - Crivero
- 38. Motordos S.A - Alfa Romeo
- 38. Viajes Iberia - Grupo Iberosta
- 38. JPalmer Ice S.L. - Aire acondicionado
- 38. Centros dentales avanzados Dentalis
- 38. Escuela Educación Infantil PATOSUCA
- 39. Hoteles Center
- 39. Acuaterm Granada
- 39. Concesium oferta BMW
- 39. Carnet de conducir Avicena
- 39. Convenio Colect PC
- 39. Hotel Mojácar

## Salud

- 40. Salud y cuidados (III)

## Demografía

- 44. Bodas, Nacimientos
- 45. Jubilaciones, Altas

## Sorteo

- 46. Relación de premiados sorteo

## Cuéntame

- 47. Al monte Santo de Granada
- 47. Ausencia del amado

## Buen apetito

- 48. Bizcocho de coco
- 48. Tzatziki (salsa de ajo y yogur)
- 49. Moussaka de berenjenas
- 49. Pollo al chilindrón

## En la Botica

- 50. Blefaritis
- 51. Efectos de la acupuntura

## Qué sabes de ....

- 52. La Nintendo DS no es solo para niños
- 53. ¿Qué es un blog?

## Solidarios

- 54. Valencia contra el maltrato animal

# e d i t o r i a l

Dentro de las Actividades ya consolidadas para este Trimestre, habrá unos Socios que puedan asistir a la Caseta de Feria de Jaén ( y esperamos que hayan ido ), otros pueden participar en algunos de los viajes programados ( Antequera y Sevilla ), bastantes que pueden colaborar en las Fiestas Infantiles de Reyes que se coordinan entre los Vocales de la Asociación y Los Directores de Zona para después enviar la crónica y reportaje a la Revista Nueva Veleta, y todos, absolutamente todos, ( según circunstancias personales que no olvido ) asistir a la Gran Cena de Navidad, porque está recomendada para pasar un buen rato y además darnos un baño de compañerismo y amistad ( esto para la salud va fenomenal ).

Si además colaboramos con la compra y con la venta de Lotería, estaremos fortaleciendo el desarrollo de nuestra Asociación, que está empeñada con sus casi 3.300 Socios/as, en continuar con una labor que ya se antoja complicada con la actual estructura en su gestión y que de cara al futuro necesita que los Vocales externos se impliquen más en la programación de actividades, lógico y casi único planteamiento para que podamos estar presentes cada día más en tantas y tantas zonas.

En un año en el que las Actividades Deportivas de Intercajas nos están dando muchas satisfacciones, tengo que insistir en la participación de todos/as, porque hay para todos/as, bien sea en Cultura, Deporte, Viajes, Actividades Sociales y para muestra la referencia adecuada que nos forece la Revista Nueva Veleta en cada edición. Quien se mueve, sale en la foto, sin duda. Y esto nos debe llevar a una actitud activa que potencie aún más nuestra Asociación.

Nuestra apuesta va a seguir siendo esta y estoy seguro de que vamos a contar con vuestra respuesta, como siempre. Con la proximidad de las Fiestas ya tan cercanas, Felicidades para todos y todas.



# X Gran Gambada



X GRAN GAMBADA organizada por la asociación de empleados "PEÑA LA CALDERILLA" Zona Guadix - Los Montes.

Otro año más los compañeros respondieron como siempre, mucha diversión acompañada de un buen día, una sabrosísima comida y los más peques de la casa que lo pasaron en grande.



# Fiesta campera Zona Jódar 2008

Gran día familiar para reunirse con los amigos, compañeros en el hotel LAS AGUAS DEL ARBUNIEL, en Jaén. Un entorno agradable, tranquilo, donde no faltó ningún detalle. Diversión buen apetito y en contacto con la naturaleza. ¿Qué más se puede pedir?.





# Intercajas Golf



Durante los días 11, 12 y 13 de Junio en las benditas tierras gallegas y bajo la batuta de la Unión Recreativa de Empleados de Caixanova (URECA), se ha celebrado el XIX Campeonato ACRECA Intercajas de Golf.

Caja Granada capitaneada por Miguel Sánchez Peinado y con la participación de Abel Parejo, Antonio Morales, José Ortiz, Juan Castillo y José Antonio Grande nos representó en el campeonato.

En esta ocasión el sol, la tierra, el mar y URECA se pusieron de acuerdo para hacernos compartir y competir en unos días diferentes y exclusivos que quedaran grabados en la mente de los que tuvieron la suerte de acudir a esta cita.

Nuestro equipo tuvo dos jornadas iniciales bastante positivas, pero la dureza del último día nos pasó factura. No obstante el puesto alcanzado, décimo de veintitantos equipos se puede considerar bastante digno. Pero insuficiente para la calidad de los jugadores que practican este deporte en nuestra Caja. Confiamos que en próximas ediciones el equipo que nos represente siga en progresión y pronto nos dé una gran satisfacción.

Los campos donde se celebraron las pruebas estuvieron al nivel de la organización, sencillamente magníficos.

Nuestro agradecimiento a URECA, han superado, con creces, todas las expectativas que ofrecían en su bienvenida, una nota de diez sobre diez se queda corta. Y gracias por sus palabras cariñosas y de reconocimiento a nuestra Asociación y nuestro presidente.

El año que viene el XX campeonato se celebrará en Andalucía posiblemente por los campos de Jerez y la organización estará a cargo de Cajasol. Animamos a todos los jugadores de golf de la caja para que se preparen en la fase de clasificación y seleccionar el mejor equipo. El año que viene daremos el campanazo PODEMOS.

Abel Bravo-Parejo Morcillo





# TROFEO CORPUS 2008



Un año más, y ya van unos pocos, volvemos a celebrar nuestro querido Trofeo Corpus en las distintas modalidades deportivas, pero este año con una salvedad que lo hizo totalmente diferente en el día de entrega de trofeos (26 de junio) por que la Selección Española de Fútbol jugó las semifinales del Campeonato de Europa de Selecciones Nacionales contra Rusia, circunstancia ésta que no aminoró la asistencia del personal, que de forma tradicional y no tan tradicional, acude a este evento, ya que se instaló una pantalla gigante en el lugar de celebración para poder seguir el citado acontecimiento. Ni que decir tiene que este se vivió de forma especial con un ambiente compartido entre compañeros que al fin y al cabo lo que les gusta y les une es el deporte. Desde aquí felicitar a los campeones y al resto animarlos para seguir practicando su deporte favorito y daros las gracias a todos los participantes por vuestro comportamiento y, como no, citaros si Dios quiere, para el próximo año.

Miguel Ángel Molina Rayo















## CLASIFICACIONES TROFEO CORPUS 2008

### MÚS

- CAMPEÓN: Daniel Prados / José Antonio Esquivel
- SUBCAMPEÓN: Javier Medina / José Luís Iglesias

### AJEDREZ

- CAMPEÓN: Pepe Moreno
- SUBCAMPEÓN: Carlos Marín
- 3º CLASIFICADO: Joaquin Alonso

### TIRO AL PLATO

- CAMPEÓN: Juan Antonio Rodríguez Carralcazar
- SUBCAMPEÓN: Francisco Antonio Martín Baena
- 3º CLASIFICADO: Manuel Cervantes Molina

### SENDERISMO

- REGULARIDAD: Miguel Serrano García

### GOLF

#### - 1ª CATEGORIA CABALLEROS

- CAMPEÓN: Juan Manuel Castillo
- SUBCAMPEÓN: Abel Parejo-Bravo
- 3º CLASIFICADO: Antonio Porta.

#### - 2ª CATEGORIA CABALLEROS

- CAMPEÓN: Pedro López Giménez
- SUBCAMPEÓN: José Martín Ortega
- 3º CLASIFICADO: Antonio Morales

#### - CATEGORIA DAMAS

- CAMPEONA: Pepa Alcalá
- SUBCAMPEONA: Elvira Jiménez

- TROFEO SCRATCH: Joaquín Benítez

### TENIS FEMENINO

- CAMPEONA: Lourdes Coca Nuño
- SUBCAMPEONA: Heny Valentín Arévalo

### TENIS MASCULINO

- CAMPEÓN: José A. García López
- SUBCAMPEÓN: Jesús M. García Guillén

### PÁDEL MASCULINO

- CAMPEÓN: Pablo Rubio / Miguel Ángel Molina
- SUBCAMPEÓN: Paloma Lozano / José Antonio López Berlango

### PÁDEL FEMENINO

- CAMPEONA: Paloma Lozano / María José Romera
- SUBCAMPEONA: Laura Medina / María Teresa Moreno

### FÚTBOL SALA

- |                  |                        |                           |                  |
|------------------|------------------------|---------------------------|------------------|
| - CAMPEÓN        | El que salta y no topa | - TROFEO A LA REGULARIDAD | Alejandro García |
| - SUBCAMPEÓN     | Santo Reino            | - MÁXIMO GOLEADOR         | Ignacio Calero   |
| - 3º CLASIFICADO | Rafa no me jodas.      | - PORTERO MENOS GOLEADO   | Alberto Martín   |



# Feria de Málaga 2008



Un año más la Feria de Málaga ha servido como excusa para que los compañeros de la Zona nos reunamos mayoritariamente para celebrar la ya tradicional comida de Feria.

Nos acompañó el calor, como era previsible, pero también el buen ánimo, el compañerismo y las ganas de disfrutar y pasarlo bien.

Como prueba de ello acompañamos algunas fotos para que sirvan de recuerdo, y al mismo tiempo animen a aquellos compañeros que aún no se han decidido a que participen en éste tipo de eventos.

Francisco Molina Rayo.









# XXIII Edición de tiro al plato



Juán Rodríguez Carralcázar, Manuel Cervantes Molina, Agustín Roldan Porcel , Manuel Navarro Romero, Javier Herrero Giménez y Francisco Martín Baena.

Un nuevo Campeonato de Intercajas de Tiro al Plato, esta vez la cita ha sido en la ciudad de Ávila organizado por el G.E.C.A. en su XXIII edición, y aunque íbamos con la ilusión propia de pasar unos días compitiendo y relacionándonos con compañeros de otras cajas, antiguos y alguna incorporación nueva, había algo que nos coartaba esa felicidad, era la ausencia de un compañero que a los 53 años nos dejó. Me estoy refiriendo a Antonio Torres Hurtado, este compañero y amigo que el año pasado nos acompañó al campeonato que se celebró en Córdoba en el mes de Septiembre, nos ha dejado un poco tristes en el día a día, en los entrenamientos, tomándonos una cerveza y sobre todo en las concentraciones donde nos reunimos todos, siempre hay alguien que dice “por nuestro amigo Antonio”, por que como ya he dicho era un compañero, un amigo y sobre todo una buena persona, por eso ha sido algo diferente.

De la ciudad de Ávila y de su gente, todo está dicho su Grupo de Empresa organiza muchas actividades y casi todas las modalidades han pasado por allí y los asistentes han podido comprobar en directo la belleza de la ciudad y la bondad y el cariño con que te tratan sus gentes.

Nuestra intención era la de haberle brindado a nuestro amigo Antonio un gran éxito en la tirada, no ha podido ser en pleno, pero estará satisfecho con el 3<sup>er</sup> puesto individual que ha conseguido nuestro compañero Juan Rodríguez Carralcázar.

Con respecto a la competición comentaros que esos días en NaturÁvila que es el complejo donde se ha celebrado, hemos disfrutado de unos días soleados pero no exentos de frío (sino no sería Ávila) lo bueno es que no ha llovido.



El Secretario de ACRECA D. Manuel Martínez hace entrega del recuerdo de asistencia al delegado del equipo de CajaGranada Francisco A. Martín Baena.

El presidente de Caja Ávila, D. José Manuel Cejudo hace entrega del premio al 3<sup>er</sup> clasificado nuestro compañero Juan Rodríguez Carralcázar.

Este año la asistencia se ha visto reducida y analizadas las causas y las excusas de algunos tiradores, se deben a la fecha de convocatoria, ya que tradicionalmente se ha celebrado durante los últimos días de Mayo o primeros de Junio y el año pasado fué el primero que se cambió a septiembre en Córdoba y este año en Ávila y se ha notado.

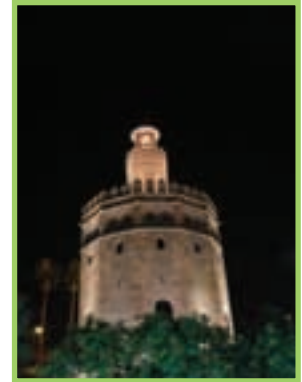
La próxima edición parece que se va a celebrar en Granada, esperamos que todo salga a pedir de boca y en la crónica posterior comentemos lo bién que ha salido todo.

Francisco Martín Baena



# Intercajas Pádel

Se acabó el verano y que mejor manera de hacerlo que acudiendo a mi segundo Intercajas de pádel que se celebró en Sevilla entre los días quince y veintiuno de septiembre. Y casi un año después de mi primera experiencia, como uno de los representantes de Caja-Granada y la Asociación Sagrada Familia, me vuelvo a encontrar sentado en el mismo sitio para intentar transmitir a todos vosotros tan extraordinaria semana.



La primera sensación que he tenido al sentarme delante del ordenador ha sido la de un sudor frío que ha recorrido mi espalda al darme cuenta de cómo ha pasado el tiempo. Ya sé que es un tópico, pero al reflexionar sobre cómo ha transcurrido éste último año de muchos partidos de pádel, entrenamientos, pequeñas lesiones, torneos, decepciones y alegrías que han tenido como colofón final este Intercajas, me doy cuenta de con qué velocidad avanzan las agujas del reloj. No se vosotros, pero siempre que acude este pensamiento a mi cabeza me planteo disfrutar de la vida (otro tópico) y desde aquí os animo a intentar disfrutar al máximo en estos tiempos de crisis que ya tenemos encima.

Dejando a un lado mis reflexiones filosóficas tengo que comentar que este año acudimos al campeonato, organizado de forma impresionante por los compañeros de una de las asociaciones de empleados de Cajasol, Paloma Lozano y María José Romera defendiendo los colores del equipo femenino y Jesús González, Álvaro Gómez, Alain Jiménez, Miguel Ángel Molina, Pablo Rubio y un servidor formando el equipo masculino (más conocido como Dream Team).

Una vez más hay que congratularse del fenomenal torneo que realizaron las chicas, logrando una estupenda cuarta plaza. Seguro que el próximo año las vemos en la gran final con nuestras amigas de Caja-Cantabria que volvieron a ganar por quinta ocasión la competición femenina.

En cuanto a los chicos, mejoramos sustancialmente nuestra posición del año pasado finalizando en undécima posición, de diecinueve equipos que participaron en el campeonato. Sólo nos faltó un “poco de suerte” (llamémoslo así) para pasar el cruce que nos hubiera permitido estar entre los ocho primeros clasificados. Posiciones que os aseguro ocuparemos el próximo año en Alicante. Los vencedores finales del torneo masculino fueron los organizadores de Cajasol. Un equipazo que arrolló en todos sus enfrentamientos cediendo un solo partido de los veinticuatro que disputaron.

Tengo que felicitar a todos mis compañeros y compañeras, ya todos grandes amigos, por su entrega y pundonor durante tan largo campeonato, con ocho partidos en tan sólo cinco días con un calor de justicia (¿calor en Sevilla?) y un gran esfuerzo físico.

Los partidos se disputaron en dos clubes, el club Moncase (asociación de empleados de Cajasol) y el club Pineda. Éste último, el mejor y más elitista de los que conozco hasta hoy día. Una maravilla de instalaciones, con campo de golf, hípica, piscinas, etc. que cuesta unos doscientos euros al mes por persona y donde vimos a más jardineros que socios.





Pablo, Alain, Miguel Ángel, José Antonio, Jesús, María José, Paloma y Álvaro

Lo más sorprendente era ver enfrente del mismo las famosas Tres Mil Viviendas de Sevilla. Curioso contraste, los ricos a pasar el día en un impoluto club montando a caballo y jugando al golf o al pádel y a menos de un kilómetro, los pobres, en un barrio donde no entran ni los camiones de basura. Da que pensar, ¿verdad?.

Ya he mencionado antes que la organización fué extraordinaria, con un gran hotel situado frente a la Plaza de España así como una perfecta gala de apertura en el club Moncase con sorteo de grupos al más puro estilo “Champions League” y la compañía de un cuadro flamenco. Durante el torneo se nos ofrecieron actividades extradeportivas como la visita a los Reales Alcázares y un precioso crucero a lo largo del río Guadalquivir disfrutando de sus impresionantes vistas y de la agradable noche sevillana, además de los canapés, que tanto me gustan. Seguro que nuestro amigo Miguel Ángel ha tomado buena nota para futuros eventos a celebrar en Granada.

Hay que reconocer el gran compañerismo existente durante estos días, no sólo en nuestro equipo sino en el resto de participantes de las distintas asociaciones. Gente como la de Caja Murcia, Ceca, CajaSur, Caja-Cantabria, Kutxa, Caixa Penedés y muchos más han demostrado ya, no sólo la deportividad en la pista, sino también amistad fuera de ella.

Vuelvo a dar otro año más las gracias a la Asociación Sagrada Familia por apoyar estos eventos que nos permiten disfrutar del deporte que más nos gusta ya que sin ellos sería mucho más difícil.

Un fuerte abrazo a nuestro buen compañero y mejor amigo Fran Matilla a quien hemos echado de menos y que no ha podido acompañarnos en esta ocasión.

¡Hasta el año que viene!.....espero.

José Antonio López Berlango





# Intercajas Mús

Este año, durante los días 18 al 21 de septiembre, se ha desarrollado la XX edición de este campeonato intercajas, ésta vez organizado por los compañeros de CAJAEXTREMADURA, en la ciudad de Plasencia.

Después de un recorrido de 600 Ktms, por la llamada Ruta de la Plata (que ya es todo autovía, en este tramo) y pasando por Sevilla, Mérida y Cáceres, llegamos a esta ciudad extremeña, fundada por Alfonso VIII en 1186, como frontera entre los bandos cristiano y musulmán. Como la recepción de participantes sería hacia las 9 de la noche, después de alojarnos en el hotel Alfonso VIII (¡como no!) nos dedicamos a conocer el centro histórico de esta bella ciudad medieval que es el núcleo más importante del norte extremeño.

Como el hotel estaba muy céntrico recorrimos la calle Mayor hacia la Plaza Mayor (con sus soportales típicos), para desde allí pasear hacia el Ayuntamiento, construcción renacentista del siglo XVI, con el Abuelo Mayorga, que da las horas del reloj del edificio.

Continuamos con la Catedral Vieja (que estaba en obras, con elementos de la transición del románico al gótico), el Palacio arzobispal y la Catedral Nueva (siglo XVI) con dos fachadas renacentistas de estilo plateresco.

De vuelta, y entrando en la oficina de turismo local, pudimos visitar una exposición de la Fundación ONCE, con material de trabajo para lectura y escritura de deficientes visuales, pinturas realizadas por ellos y 5 maquetas realizadas para que “al tacto” pudieran estas personas visitar los monumentos que representaban: El Escorial, San Millán de la Cogolla y tres muy conocidos por los granadinos, el palacio de Carlos V, la Alhambra y el patio de los Leones.

Sobre las 9 y media hubo un pequeño ágape, con presentación de la organización, del campeonato que se haría por un sistema de enfrentamiento entre todos (dirigido informáticamente) de tal forma que todas las parejas (35) jugaran 8 partidas durante los dos días siguientes. Nosotros competíamos con tres parejas José Antonio Esquivel y Daniel Prados, Javier Medina y José Luís Iglesias y los dos Enrique Sánchez (padre e hijo).

El día 19 después de desayunar nos dirigimos en autobús a la comarca de la Vera (famosa entre otras cosas por el pimentón) para visitar el Monasterio de Yuste, lugar de retiro y muerte del emperador Carlos V en 1558. Allí recorrimos las habitaciones donde vivía el monarca, recordando a su esposa Isabel de Portugal (muerta 20 años antes) y se preparaba para su final. Después de todo ello, un monje jerónimo nos mostró el interior del convento.





A la salida fuimos a un pueblo llamado Garganta de la Olla, donde nos dieron una degustación de frambuesas e higos de aquellas tierras. A continuación (y habiendo fallado el guía) el policía municipal nos hizo de cicerone y nos paseó por todos los lugares típicos de este pueblo declarado Conjunto Histórico Artístico.

Como se iba haciendo la hora de comer, cogimos los autobuses para dirigirnos al Balneario “Valle del Jerte”. Para no recorrer muchos kilómetros en carreteras normales se les ocurrió atravesar la sierra y así lo hicimos pasando por la cima de las montañas, y por el pueblo de Piornal (el más alto de Extremadura) al Valle del Jerte (famoso por las cerezas). La caída libre era enorme y recordaba a algunas zonas de nuestra Alpujarra.

Comida copiosa y, sin apenas sobremesa, las mujeres al spa y los aguerridos musolaris a jugar 4 partidas. Después de varias horas (y haber jugado sólo tres) nos volvimos a Plasencia esta vez por la carretera normal. Una gran cena y a jugar la partida que había quedado pendiente. Cuando nos acostamos seguíamos viendo cerdos, amarracos, duples y soñábamos en mejorar la clasificación que nos mantenía en zona intermedia.

Madrugada, desayuno y a acabar el campeonato con otras 4 batallas. Esta vez en los salones del hotel íbamos a vernos las caras con nuestros compañeros cajeros mientras nuestras mujeres visitaban la ciudad, degustaban sus tapas y nos desvalijaban las carteras y las tarjetas, comprando los productos típicos (queso del casar, pimentón, morcilla de calabaza, cerezas en almíbar, mermelada de tomate, etc.).

Después de lamentar que no salen cartas, los otros tuvieron más suerte, me ganaron de mano y que las mujeres no dejaban de pensar en nosotros, se llegó al duelo final que protagonizaron Caja Asturias y Caja Cataluña (en Madrid) que ganaron estos últimos muy apretadamente. Como tercera pareja también ganaron los asturianos y así el trofeo por equipos lo ganó Asturias. Nosotros seguimos en una buena posición en la mitad (en el centro está ..... el buen musolari) y nos dimos la mano esperando vernos en otras convocatorias.

Quedaba la cena final, con crema de menta y albahaca, bacalao y entrecot y la entrega de trofeos. Hubo el consabido intercambio de obsequios por las Cajas participantes a la organizadora, así como un recuerdo para cada una de las cajas. Luego hubo un detalle para cada uno de los participantes y sus acompañantes, así como los premios a los ganadores.

Intervino el Vicepresidente de Caja Extremadura, una representante de ACRECA y del Grupo de Empresa organizador y a la sobremesa, chistes, música en vivo y cariñosos recuerdos para todos por lo agradable que había sido la estancia y la competición.

Hasta el año que viene en San Sebastián, que nos veamos las caras (y las cartas) otra vez.

Enrique P. Sánchez Navarro



# XIX Homenaje a JUBILADOS y XVII Homenaje a socios. 25° ANIVERSARIO



Escribíamos un poco antes de celebrar este acto, que no era un homenaje más. Sin duda, muy parecido a años anteriores, Sede Central, Concierto, Entrega de Recuerdos, Cena etc. , pero al fin fueron 125 los socios y socias citados y 79 definitivamente los que asistieron. Sin duda el Homenaje más numeroso y ello aportaba un aspecto de esplendor.

Por primera vez, hemos visto el Salón de Actos de la Sede Central prácticamente lleno, de socios, socias, hijos, hijas, familiares y amigos que asistían expectantes por ver el desarrollo y en que consistía todo el programa fijado.

Para empezar el Concierto fue magnifico, el conjunto de cuerda Música Granada programó una serie de composiciones musicales muy del agrado de los asistentes y los aplausos finales, con bis incluido, dejaron fiel reflejo de ello.

Después vinieron las palabras del Director General y del Presidente de la A.S.F. , dando paso a la entrega de los recuerdos a los homenajeados, que se hizo emotiva por la gran cantidad de ellos, por su historia laboral y humana, tanto de Jubilados como de los que cumplían 25 años en la Entidad.

Desplazados en los correspondientes autobuses, a continuación se sirvió la Cena en el Restaurante La Mamunia, en Alhendín; continuando hasta bien entrada la madrugada en un ambiente magnifico del que disfrutaron junto a sus familias y amigos.











# OBRA SOCIAL de CajaGRANADA

## ACTIVIDADES CULTURALES

NOVIEMBRE 2008

Suscríbete al newsletter de actividades de Obra Social CajaGranada Informa. Haz link aquí [www.cajagranada.es/informa](http://www.cajagranada.es/informa) y recibirás mensualmente información en tu correo electrónico

La programación reseñada corresponde exclusivamente a actividades que organiza, o en las que colabora, la Obra Social de CajaGRANADA, siendo susceptible de cambios. Se mantiene actualizada en nuestra web: [www.cajagranada.es](http://www.cajagranada.es)  
La entrada a todas nuestras exposiciones y actividades es libre, salvo indicación de lo contrario.

### EXPOSICIONES

Horario de todos los centros culturales y salas de exposiciones de Obra Social CajaGRANADA: De martes a domingo, de 18 a 21 horas. Centro Cultural Puerta Real abre también sábados, domingos y festivos en horario de mañana, de 12 a 14 horas.  
Lunes cerrado en todos los centros.

#### Granada

CARTELES DE LA GUERRA. 1936 – 1939  
FONDOS DE LA FUNDACIÓN PABLO IGLESIAS

Centro Cultural CajaGRANADA en Puerta Real  
Del 5 de noviembre al 11 de enero de 2009

En colaboración con la Fundación Pablo Iglesias



#### Motril

SHU ICHIMURA  
Centro Cultural CajaGRANADA en Motril  
Hasta al 9 de noviembre

Organiza: Autoridad Portuaria de Motril

JUAN GÓMEZ MACIAS. "VIENTOS ILUSORIOS DEL MAR"  
Centro Cultural CajaGRANADA en Motril  
Del 13 de noviembre al 7 de diciembre

Organiza: Autoridad Portuaria de Motril



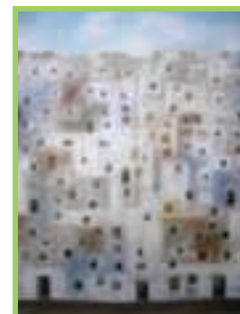
#### Almería

BARTOLOMÉ MARÍN.  
CARICATURAS  
Centro Cultural  
CajaGRANADA en  
Almería  
Hasta el 9 de noviembre



#### Jaén

CRUZ LEÓN.  
CASAS DEL SUR  
Sala de Exposiciones  
CajaGRANADA en Jaén  
Hasta el 8 de noviembre



ANA MARÍA JIMÉNEZ.  
PASTELES Y ÓLEOS  
Sala de Exposiciones CajaGRANADA en Jaén  
Del 11 al 29 de noviembre



ACTIVIDADES MUSICALES

Granada

MICHAEL PHILIP MOSSMAN AND THE GRANADA FILM PROJECT

con Antonio Hart, Gene Jackson, George Colligan y Lonnie Plaxico

Sábado, 8 de noviembre.



NICHOLAS PAYTON QUINTET

Domingo, 9 de noviembre.

DANILO PÉREZ TRÍO con LEE KONITZ

Jueves, 13 de noviembre.

LIZZ WRIGHT

Viernes, 14 de noviembre.

DIZZY GILLESPIE ALL STARS con Slide Hampton, James Moody, Greg Gisbert, John Lee, Cyrus Chesnut y Vincent Ector

Sábado, 15 de noviembre.

ENRICO RAVA Y STEFANO BOLLANI

Colabora: Instituto Italiano de Cultura  
Domingo, 16 de noviembre.

CHRIS POTTER'S UNDERGROUND

Viernes, 21 de noviembre.

ELIANE ELIAS Bossa Nova Stories

Sábado, 22 de noviembre.

KURT ELLING QUARTET con la GRANADA BIG BAND

Domingo, 23 de noviembre.

Conciertos a las 21.00 h. Teatro Municipal Isabel La Católica

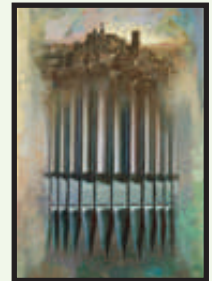
Organiza:

Oficina Técnica. Festivales de Jazz. Junta de Andalucía – Ayuntamiento de Granada – Diputación de Granada - Cervezas Alhambra - Obra Social CajaGRANADA.

Produce: Asociación Granada Jazz. Aforos limitados

XXIX FESTIVAL INTERNACIONAL DE JAZZ DE GRANADA

Del 8 al 23 de noviembre de 2008



Motril

DUO PER SONARE

Acordeón: Celia Adrián

Guitarra: José Pablo Polo

Sábado, 8 de noviembre. 20 h

Entrada libre hasta completar aforo

Organiza: Juventudes Musicales de Motril y Asociación para el Fomento y la Cultura

CUARTETO DE CUERDA ALHAMBRA

Piotr Wegner, violín

Francesco Giornetti, violín

Krasimir Dechev, viola

Arnaud Dupont, violoncello

Sábado, 22 de noviembre. 20 h  
Entrada libre hasta completar aforo



Jaén

CONCIERTO DE JOSÉ LUIS GUALDA (JOLIS)

Teatro Darymelia de Jaén

Día 14 de noviembre a las 21 horas

En colaboración con el Excmo. Ayuntamiento





## ACTIVIDADES PARA MAYORES

Granada

**PASEOS POR NUESTROS BARRIOS** (Abierto a todas las personas interesadas)

**PASEO EN TORNO A LA ALHAMBRA**  
Fecha: **Sábado 8 de noviembre**  
Turnos: 10:00 y 12:00 horas  
Lugar de encuentro: Por determinar

**MUSEO CASA DE LOS TIROS**  
Fecha: **Sábado 15 de noviembre**  
Turnos: 10:00 y 12:00 horas  
Lugar de encuentro: Entrada del museo

**ALBAICÍN BAJO**  
Fecha: **Sábado 22 de noviembre**  
Turnos: 10:00 y 12:00 horas  
Lugar de encuentro: Frente a la Chancillería

**PASEO EN TORNO A SAN JERÓNIMO**  
Fecha: **Sábado 29 de noviembre**  
Turnos: 10:00 y 12:00 horas  
Lugar de encuentro: Pie de la torre de la Catedral

Información e inscripciones en los teléfonos de Obra Social CajaGRANADA 958 244404 y 958 244626



## OTRAS ACTIVIDADES

EL AUTOBÚS PROMOCIONAL DEL CENTRO CULTURAL CajaGRANADA MEMORIA DE ANDALUCÍA ESTÁ RECORRIENDO TODAS LAS PROVINCIAS DE LA COMUNIDAD ANDALUZA, OFRECIENDO UN ANTICIPO AUDIOVISUAL DE LOS CONTENIDOS DEL PROYECTO SOCIOCULTURAL DE OBRA SOCIAL CajaGRANADA.

Consulte la ruta actualizada en [www.cajagranada.es/obrasocial](http://www.cajagranada.es/obrasocial)

Los municipios, grupos y asociaciones que deseen concertar cita pueden llamar al teléfono 902 333123



Granada

**FANATISMO DEPORTIVO.**

**25 de Noviembre, 17:30 horas**  
Francisco José de la Torre: Jefe de Servicios Deportivos Cadena Teleideal "Deporte y violencia. Incidencia en distintas disciplinas deportivas. El presentador ante la noticia violenta"

**25 de Noviembre, 18:45 horas**  
Rafael Pérez Garcia, Presidente de la Asociación Granadina de Criminólogos "La Criminología ante el fanatismo.

El deporte versus otras conductas violentas. ¿Antesala a otras acciones violentas?"

**26 de Noviembre, 17:30 horas**  
Ramón Ramos Torres, Licenciado en Periodismo, Exdirector del Periódico GranadaHoy: "Fanatismo deportivo. Conceptualización e influencia social. Abordaje periodístico"

**26 de Noviembre, 18:45 horas**  
Jose María Suárez López, Profesor Titular de Derecho Penal de la Universidad de Granada. Vocal del Comité Andaluz de Disciplina Deportiva: "El Derecho Penal y el deporte. Medidas Legales"



**VII FESTIVAL INTERNACIONAL MÁGICO DE GRANHADA**

**HOCUS POCUS FESTIVAL.** Respira Magia. El Hocus Pocus Festival Internacional Mágico de GranHada cumple 7 años programando a los ilusionistas más prestigiosos del mundo. Respira Magia es la sugerencia de la que nos hacen partícipes algunos de los artistas más sorprendentes que pasarán por las galas mágicas y la Carphocus  
 Del 21 al 30 de noviembre

**CARPHOCUS**

La calle volverá a estar “encantada”, la Carphocus volverá a encandilar a gente de todas las edades y se vivirán sesiones cercanas de magia. GranHada se dará un baño de ilusión durante toda una semana en la que, deseamos, la magia, la ilusión y el público sean los auténticos protagonistas.

Lugar de la Carphocus: Plaza de Bib-Rambla  
 Del 26 al 30 de noviembre



Motril

**CHARLA COLOQUIO:**

**“DÍA SIN ALCOHOL“**

Del 10 al 14 de noviembre

Organiza: Concejalía de Acción Social Ayuntamiento de Motril

Centros de internamiento para extranjeros ( CIES ): cárceles encubiertas  
 Ponente: José Luis Rodríguez Candela:  
 Coordinador del Equipo Jurídico de Andalucía  
 Acoge  
 Lunes, 10 de noviembre. 20 h

Organiza: Motril Acoge

**CUENTACUENTOS.** Taller De Expresión Dramática

Dentro de las actividades del taller de Expresión Dramática, que se viene desarrollando en este centro, y siguiendo la pauta marcada en el curso pasado, se han programado sesiones de CuentaCuentos durante los meses de Noviembre y Diciembre dirigidas a niñ@s de hasta 8 años.  
 durante los meses de Noviembre y Diciembre dirigidas a niñ@s de hasta 8 años.

hayan quedado un poco relegados al olvido.  
**Asistencia concertada para colegios.**



**CINE EN MOTRIL**

**MIL AÑOS DE ORACIÓN**

Dirección: Wayne Wang.  
 País: EE.UU.

Duración: 83 min.

Interpretación: Faye Yu, Henry O, Passa Lychnikoff, Vida Ghahremani.

Miércoles, 12 y Viernes, 14 20 h



**AL OTRO LADO**

Dirección: Fatih Akin.

País: Alemania.

Duración: 122 min.

Interpretación: Tuncel Kurtiz, Nursel Köse, Patrycia Ziolkowska.

Miércoles, 19 y Viernes, 21 20 h



**LARS Y UNA CHICA DE VERDAD**

Dirección: Craig Gillespie.

País: EE.UU.

Duración: 106 mi.

Interpretación: Ryan Gosling, Patricia Clarkson, Emily Mortimer.

Miércoles, 26 y Viernes, 28 20 h



Organiza Cine Club Mediterráneo



Jaén

### ENTREGA PREMIOS LITERARIOS JAÉN 2007

Conferencia de Rafael Ábalos

Casería de Las Palmeras  
Viernes 28, a las 20:30 horas



Almería

### PRESENTACIÓN DE LA REVISTA LITERARIA "TRANSPARENCIAS" Centro Cultural CajaGRANADA en Almería

Jueves 20 de noviembre a las 20 horas  
Colaboración con Delegación de Cultura de la Junta de Andalucía.

## DEPORTES

### CLUB DE ESQUÍ Y MONTAÑA

Sección Montaña. Excursiones

SENDERISMO URBANO CULTURAL: VISITA AL MUSEO CASA DE LOS TIROS  
Sábado 15, para todos los socios

EXCURSIÓN A CANTERAS DE SERPENTINA  
Domingo 16, Grupos Trevenques y Veletas

EXCURSIÓN A B. SAN JUAN – ROBLEDAL DEL GUARNÓN – HORNILLO – VEREDA DE LA ESTRELLA  
Domingo 16, Grupos Mulhacenes y 3000

ACAMPADA SIERRA DE GRAZALEMA – "EL PINSAPAL"  
Domingo 23, para todos los socios

EXCURSIÓN A CERRO HUECO  
Domingo 30, para todos los socios

### CLUB DE AJEDREZ

#### LIGA EUROPEA DE CAMPEONES

Tercera Jornada de la Liga Europea de Campeones.  
CajaGRANADA Vs Fulda (Alemania)  
7 de Noviembre del 2008.  
20:00 horas. Pabellón Universitario de Fuentenueva

Cuarta Jornada de la Liga Europea de Campeones.  
Bogoria (Polonia) Vs CajaGRANADA Bogoria (Polonia)  
16 de Noviembre del 2008

#### SUPERDIVISIÓN MASCULINA

Jornada 9  
CajaGRANADA Vs Cincios  
9 de Noviembre del 2008.  
12:00 horas. Pabellón Universitario de Fuentenueva.

Jornada 10  
CajaGRANADA Vs Caja de Burgos  
11 de Noviembre del 2008.  
19:00 horas. Sede del Club. Bajos Estadio de la Juventud.

Jornada 11  
Arteal Vs CajaGRANADA





## DIVISIÓN DE HONOR MASCULINA

Jornada 6  
CajaGRANADA Vs Lebrija  
15 de Noviembre del 2008  
17:00 horas. Lebrija (Sevilla)

Jornada 7  
Collosa Vs CajaGRANADA  
29 de Noviembre del 2009  
17:00 horas. Valladolid

## PRIMERA NACIONAL MASCULINA

Jornada 5  
CajaGRANADA-Guadix Vs Linares  
8 de Noviembre del 2008  
17:00 horas. Guadix

Albacete Vs CajaGRANADA  
8 de Noviembre del 2008  
17:00 horas. Albacete

Jornada 6  
CajaGRANADA Vs Santa Eularia  
15 de Noviembre del 2008  
17:00 horas. Sede del Club. Bajos Estadio de la Juventud.

CajaGRANADA-Guadix Vs Santa Eulalia  
15 de Noviembre del 2008  
11:30 horas. Guadix

Jornada 7  
Albacete Vs CajaGRANADA-Guadix  
29 de Noviembre del 2008  
18:00 horas. Albacete

Alcoli Vs CajaGRANADA  
30 de Noviembre del 2008  
11:00 horas. Alcoi (Alicante)

## PRIMERA NACIONAL FEMENINA

Jornada 4  
CajaGRANADA Vs Huelva  
8 de Noviembre del 2008  
17:00 horas. Sede del Club. Bajos Estadio de la Juventud.

Jornada 5  
CajaGRANADA-Jaén Vs CajaGRANADA  
16 de Noviembre del 2008  
11:00 horas. Jaén

Jornada 6  
Huelva Vs CajaGRANADA-Jaén  
29 de Noviembre del 2008  
17:00 horas. Huelva.

## SEGUNDA NACIONAL MASCULINA

Jornada 5  
CajaGRANADA Vs CajaGRANADA-Jaén  
8 de Noviembre del 2008  
17:00 horas. Sede del Club. Bajos Estadio de la Juventud.

Jornada 6  
Ceuta Vs CajaGRANADA  
15 de Noviembre del 2008  
17:00 horas. Ceuta.

Gabitec Vs CajaGRANADA  
16 de Noviembre del 2008  
11:00 horas. Ceuta

CajaGRANADA-Jaén Vs La Zubia  
16 de Noviembre del 2008  
11:00 horas. Jaén.

Jornada 7  
Cártama Vs CajaGRANADA  
29 de Noviembre del 2008  
17:00 horas. Cártama (Málaga)

Delta Luz Vs CajaGRANADA-Jaén.  
30 de Noviembre del 2008  
11:00 horas. Almería



## CLUB DE AJEDREZ

Todas las actividades se desarrollarán en la sede del Club.  
C/ Ramón y Cajal, 2. 18003 Granada. 958 280050

Horario: De lunes a sábado, de 17.30 a 21.30



### CAMPEONATO DE ANDALUCÍA POR EQUIPOS

El club participa con dos equipos, uno en categoría de División de Honor y otro en Primera División Andaluza. Cada equipo se compone de cinco tableros.

Días: 8, 15, 22 y 29 de noviembre, comienzo de las partidas 10 de la mañana.  
Lugar: Club de Ajedrez CajaGranada

### CAMPEONATO DE GRANADA POR EQUIPOS

Días: 16, 22 y 23, comienzo de las partidas 9.30 y 17 horas.  
Lugar: Club de Ajedrez CajaGRANADA

### TORNEO OTOÑO 2008

Días: Sábados 8, 15 y 29 de noviembre, comienzo 17.30 horas.  
Lugar: Club de Ajedrez CajaGranada

### TORNEO ESCOLAR CAJAGRANADA DIVISION B

Día: sábado 29, comienzo a las 10 horas.  
Lugar: Club de Ajedrez CajaGranada  
Pins coleccionable para todos los participantes.

### TORNEOS DE PARTIDAS RÁPIDAS

Todos los martes, comienzo 19 horas  
Lugar: Club de Ajedrez CajaGRANADA

### CURSOS DE AJEDREZ HASTA JUNIO 2009

#### CURSOS DE INICIACIÓN

Días: Grupo A. lunes y miércoles de 17.30 a 19 horas  
Grupo B. martes y jueves de 17.30 a 19 horas

#### CURSOS DE PERFECCIONAMIENTO

Días: Grupo A. miércoles de 19 a 20 horas  
Grupo B. viernes de 19 a 20 horas





# XI concentración AGRECA Intercajas de senderismo. Bilbao 2008



Una expedición compuesta por trece compañeros de la ASF, ha sido la encargada este año de representar a nuestra asociación en el IX intercajas de Senderismo. En esta ocasión ha sido organizado por los compañeros de la bbk, en tierras vizcaínas. Ciento cuarenta y cinco participantes de catorce asociaciones, sin contar a la organización, que en esta ocasión ha empleado a unas veintiocho personas de la asociación de empleados de la bbk. La verdad es que se han lucido. Nos han mostrado una imagen amigable y entrañable de unas tierras y unas gentes, de las que a pesar de los pesares, resulta difícil no sentirse vinculados y en cierta forma hermanados por unas formas de vivir y de sentir, que se mire como se mire, nos resultan familiares y reconocibles.

Instalados en el corazón de la ría bilbaína, muy cerquita del cogido los autobuses que nos transportaron a los lugares de inicio de las diferentes rutas.

El primer día cogimos un autobús turístico que nos paseo por las calles de Bilbao, mostrándonos sus barrios y monumentos de interés. También subimos a una embarcación con la que hicimos una travesía por la ría del Nervión, y nos pudimos dar cuenta in situ, de la brillante transformación que ha sufrido la cuenca, pasando de ser un lugar invadido por fábricas y factorías sucias y contaminantes, a convertirse en una zona plagada de jardines, bulevares y paseos, donde sus pobladores gozan de la vida al aire libre, eso sí, siempre y cuando no llueva.

En este sentido, hemos tenido una suerte, que ni pintada. Todas las excursiones planificadas, las hemos podido llevar a cabo sin el inconveniente de la lluvia, que en algún caso podía haber dado al traste con alguna actividad, o cuando menos, deslucirla bastante. Pero la organización lo tenía todo previsto. Las plegarias a San Kiriko han surtido efecto, y la lluvia ha brillado por su ausencia, al menos cuando empezábamos a andar, y durante el tiempo que duraba la actividad ¿milagro?...



Lo que ya ha resultado más difícil de eliminar ha sido la niebla, puede que la Dama de Amboto, personaje de la mitología local que atrae la niebla tras de sí, también haya tenido algo que ver. Esta nos impidió disfrutar de los magníficos paisajes que sin duda podíamos haber contemplado desde las cimas del Gorbeia o del Amboto, dos cimas emblemáticas de dos de los parques naturales por los que han discurrido nuestras andanzas. Una naturaleza exuberante y feraz marca netas diferencias de paisaje con respecto a los nuestros. Verdes intensos lo invaden todo, salvo los macizos de roca caliza, gravemente erosionados por el viento y el agua. Los hayedos abundan y conforman unos bosques propicios para ser poblados por gnomos, elfos y demás especímenes menudos creados por la literatura infantil.



También hemos podido admirar la inmensa marisma de Urdaibai, donde confluyen las dulces aguas del río Oka, con las olas del Cantábrico. Desde la ermita de San Pedro de Atxerre se tiene una vista privilegiada de este entorno, y también pudimos contemplar la isla de Izaro.



Acudimos al bosque de Oma, donde la imaginación de Agustín Ibarrola ha dejado una huella indeleble en los pinos que lo pueblan. El embrujo de las pinturas diseminadas por todo el pinar nos deja una mágica impronta en nuestra retina, y un cierto sabor a misterio en nuestros espíritus.



Si duro ha sido subir a las empinadas cumbres, lo más duro ha sido sentarse a los comedores. Una sucesión interminable de platos, donde no faltaban el consabido bacalao, las cocochas, el marisco, los chuletones,... hacía de las copiosas comidas, un ejercicio de resistencia gastrointestinal difícil de superar, sobre





todo para los que hemos sido educados en la famosa “ley del pobre”: reventar antes de que sobre. El último día, casi empalmamos la comida con la cena de clausura, y la verdad, resultó agotador. Ya nos lo avisaron en la reunión de coordinadores que tuvimos a la llegada: ¿Queréis comer bien?, pues iros preparando que os váis a hartar.

Parece que en anteriores convocatorias un rumor insensato había desafiado a los vascos con el tema gastronómico. Y os aseguro que no hay nada como desafiar a estas gentes, se transforman en auténticos alienígenas.

En fin, otro rumor clamoroso que se oyó en esta convocatoria fue “Granada ¿para cuando?”. El amigo Nicolás de Caja Canarias, se hizo diseñar una camiseta exclusiva en la que rotuló: “Granada 2011”. ¿Lo conseguiremos?. La verdad es que alimentar el deseo puede acrecentar las expectativas de manera que resulte difícil darles cumplida satisfacción, y a mi modesto entender pienso que no sería aconsejable retrasarlas mucho más. Ya veremos, todo se andará. Pienso que estamos preparados para diseñar un intercajas de altura, a nada que nos den pie para ello, y que todos los que integramos la peña senderista, estamos dispuestos a colaborar. Ánimo en este empeño y adelante.

José Sánchez Ruiz



### Motordos S.A. - Alfa Romeo

Convenio con MOTORDOS S.A. Será válido para todos los Concesionarios de ANDALUCIA, con un descuento comprendido entre el 10% y el 16%, para los siguientes modelos:

ALFA 147 (16 %) - ALFA CRISSWAGON Y SW Q4 (13 %) - ALFA GT (11 %) - ALFA 159/159 SW (12 %) - ALFA 166 (20 %) - ALFA BRERA (10 %) - ALFA SPIDER (10%)

Cuando se vaya a concretar la compra, se deberá solicitar a la A.S.F. un certificado-solicitud de descuento para presentar en el concesionario.

### Peleterías Piel Seda - Crivero

Convenio con Peleterías Piel Seda y Crivero, con un descuento del 30%.

Dirigirse a Galería Arrayanes, Avda. Constitución, 22 o Calle Buensuceso, 18 también pueden informarse por teléfono en el 958 209590 - 958 523641.

### Viajes Iberia - Grupo Iberostar

| Condiciones del Convenio: | Descuento   |
|---------------------------|---|
| Compra Anticipada 60 días | 8 %   |
| General                   | 5 %   |
| Promoción Novios          | Regalo de Maletas Benetton, por rango de compra ( no acumulable con Dtos. ) |

Para efectuar consultas o reservas, dirigirse a cualquier oficina de VIAJES IBERIA S.A. o llamar al 958 295840

Mayoristas preferentes: Iberjet, Cruceros Iberojet, Costa Cruceros, Transcontinental Iberojet, Solplan, Viva Tours, Viamed, Balnearios Viajes Iberia.

### JPalmer Ice S.L. - Aire acondicionado

| Condiciones del Convenio:   | Descuento |
|-----------------------------|-----------|
| Compra Aparato marca DAIKIN | 18 %      |
| " " " MITSUBISHI DAIYA      | 28 %      |
| " " " THERMOTHECNIC         | 30%       |
| " " " GENERAL ELECTRIC      | 20 %      |
| " " " FUJITSU               | 16%       |

La instalación tendrá una garantía de 4 años, los equipos tendrán una garantía de 2 años, Todos los presupuestos podrán financiarse en un año, sin intereses.

Dirigirse a JPALMER S.L., C/ Miguel Delibes nº 2 Local 11 y 12 LA ZUBIA (Granada) / Tlfno 958-592785

### Centros dentales avanzados Dentalis

DENTALIS GRANADA. PEDRO ANTONIO DE ALARCON Nº27 TFNO. 958 37 13 33. Oferta extensible a todas las provincias donde esten sus centros. TFno. 902 74 73 72  
Precio: Segun oferta

### Escuela educación infantil PATOSUCA

Situada en la Crta. de Armilla, entre Centro Comercial Sanchez y el Hotel Los Galanes ( nada más pasar la rotonda de la autovía ), información y condiciones para que los/as Socios/as que deseen inscribir a sus hijos//as, puedan hacerlo en condiciones ventajosas.

Para más información visite nuestra web [www.asociacionsagradafamilia.com](http://www.asociacionsagradafamilia.com)



## Acuerdo colaboración Hoteles Center

Acuerdo especial para socios de Asociación Sagrada familia.  
Para más información visite la web: [www.asociacionsagradafamilia.com](http://www.asociacionsagradafamilia.com)

## Aquaterm Granada

- Circuito SPA Especial Empresas ( circuito + masaje de 15 minutos ): 20 €
- 30 % de descuento en todos los tratamientos y servicios durante todo el año
- Excepto promociones ya existentes

Será necesaria la identificación mediante la Tarjeta de Socio/a de la A.S.F.

A través de la web [www.aquaterm.es](http://www.aquaterm.es), se puede obtener mas información acerca de los servicios y tratamientos que ofrece Aquaterm Granada.

## Concesium oferta BMW

Para ver los descuentos del convenio, por favor visite [www.asociacionsagradafamilia.com](http://www.asociacionsagradafamilia.com), apartado ofertas.

## Convenio carnet de conducir Avicena

El Centro Médico de Conductores AVICENA, situado frente a la Jefatura de Tráfico nos hace una oferta muy interesante para todos/as los/as Socios/as de la Asociación Sagrada Familia, así como para los Cónyuges/Parejas e hijos/as. La oferta consiste en ofrecer un Servicio integral para nuestros/as Socios/as en la renovación del Carné de Conducir, clase A – A-1 y B, para su gestión ante Tráfico y un Descuento en el precio. Para más información, por favor visite la web [www.asociacionsagradafamilia.com](http://www.asociacionsagradafamilia.com), en el apartado de ofertas.

## Convenio Colect PC

El presente Convenio estará en vigor durante un periodo de 2 años, renovándose por periodos iguales tácitamente, si no se produce denuncia previa por las partes.

Para poder adquirir los productos que esta firma ofrece se ha de entrar en la página web [www.colect.es](http://www.colect.es), registrarse como usuario, indicando en el lugar reservado para Empresa CAJAGRANADA ( respetando este formato ) y a partir de ese trámite ya se puede visitar las instalaciones y adquirir los productos deseados. En la propia página web se indican algunos de los productos ofrecidos, con los precios ofertados para nuestro colectivo.

## Hotel Mojácar

| FECHAS      | HABITACION DOBLE |         |         | HABITACION INDIVIDUAL |          |          |
|-------------|------------------|---------|---------|-----------------------|----------|----------|
|             | PC               | MP      | AD      | PC                    | MP       | AD       |
| 8 SANTA     |                  |         |         |                       |          |          |
| ABRIL       | 35,00 €          | 32,50 € | 30,00 € |                       | 47,50 €  | 45,00 €  |
| 1-3 MAYO    | 58,50 €          | 56,00 € | 53,50 € |                       | 47,50 €  | 45,00 €  |
| 4-29 MAYO   | 37,50 €          | 34,50 € | 32,00 € |                       | 54,00 €  | 51,50 €  |
| 30-5 - 16   | 58,50 €          | 56,00 € | 53,50 € |                       | 75,50 €  | 73,00 €  |
| 2-12 JUNIO  | 40,50 €          | 38,00 € | 35,50 € |                       | 57,50 €  | 55,00 €  |
| 13-19 JUN   | 49,50 €          | 47,00 € | 44,50 € |                       | 66,50 €  | 64,00 €  |
| 20-30 JUN   | 57,50 €          | 55,50 € | 51,00 € |                       | 73,00 €  | 70,50 €  |
| 1-10 JULIO  | 65,00 €          | 60,00 € | 59,00 € |                       | 79,50 €  | 78,50 €  |
| 11-31 JUL   | 69,00 €          | 64,00 € | 63,00 € |                       | 84,50 €  | 83,50 €  |
| 1-7 AGOST.  | 91,00 €          | 84,50 € | 75,00 € |                       | 104,00 € | 103,00 € |
| 8-16 AGOS.  | 99,00 €          | 92,50 € | 75,00 € |                       | 112,00 € | 110,00 € |
| 17-24 AGO.  | 95,00 €          | 88,50 € | 75,00 € |                       | 108,00 € | 107,00 € |
| 25-31 AGO.  | 82,00 €          | 75,50 € | 74,50 € |                       | 95,00 €  | 94,00 €  |
| 1-6 SEPT.   | 71,50 €          | 66,50 € | 65,50 € |                       | 86,00 €  | 85,00 €  |
| 7-13 SEPT.  | 65,00 €          | 60,00 € | 59,00 € |                       | 79,50 €  | 78,50 €  |
| 14-20 SEPT. | 45,50 €          | 43,00 € | 40,50 € |                       | 62,50 €  | 60,00 €  |

Os ofrecemos el Hotel MARINA PLAYA, ubicado en MOJACAR, con sus magníficas instalaciones, entorno natural, aguas cálidas y buenas playas ( Desayuno, comida y cena, bufet libre ).

Por pertenecer a ACRECA a estos precios se aplicará un Dto. del 10%, debiendo acreditarse como tales, para obtener el Descuento.

Precio por persona/día. 7% IVA incl. Niños 2/12 años Descto. del 50% compartiendo habitación con 2 adultos. La 3ª y 4ª persona compartiendo habitación doble, tienen un Descto. del 25%.

Para reservas, llamar al Tlfno. 902105910 indicando pertenecer a A.C.R.E.C.A., o a través de indicando el código de Descuento ACR0736

\*Para conseguir los Descuentos, los/as Socios/as deberán acreditarse como miembros de la A.S.F.



# SALUD Y CUIDADOS (III)

## ACTIVIDAD FÍSICA

Está comprobado de forma científica que el ejercicio físico es fundamental para el mantenimiento de la salud. Funciona como medicina preventiva y es esencial en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades, sobre todo las que atañen al sistema cardiovascular.

disminuye un 1% anual a partir de la adolescencia y 2/3 de la población mayor de 65 años lleva un modo de vida sedentaria. El inmovilismo aumenta la discapacidad y la mortalidad. Además, hasta el 60 % de la población general padece sobrepeso y como consecuencia de este, trastornos del metabolismo, problemas articulares y enfermedades cardiovasculares. La mejor medicina para estos problemas es el movimiento.

### Beneficios para la Salud:

Aumento del 10-30 % la función cardiovascular. Regula la TA, baja la tensión arterial sistólica y ayuda a mejorar la diastólica. Disminuye el tejido adiposo y aumenta la masa magra. Modifica los perfiles lipídicos: aumenta el colesterol HDL (el llamado “bueno”) y disminuye el LDL y los triglicéridos. Aumenta la tolerancia a la glucosa (es decir, protege de la diabetes). Aumenta la densidad ósea. Mejora fuerza y flexibilidad. Reduce el riesgo de caídas y fracturas. Mantiene una adecuada irrigación cerebral. Aumenta la secreción de endorfinas, y serotonina (los llamados antidepresivos de organismo).

### Beneficios psicosociales:

Proporciona mejor calidad de vida porque retrasa la aparición de enfermedades discapacitantes. Mejora la salud mental. Origina más energía y menos estrés. Mejora la postura y el equilibrio. Permite una vida más independiente. Fomenta las relaciones humanas. También la realización de ejercicio de manera regular supone un ahorro a nuestra sociedad y una reducción en los costes de salud. La OMS asegura que con frecuencia es menos costoso prevenir enfermedades que tratarlas. En un estudio realizado en EE.UU. en el 2002 se concluye que por cada dólar que se invierte en promover la actividad física, se origina un ahorro de 3,2 dólares en gastos médicos.







## Categorías básicas de ejercicio físico:

### 1. EJERCICIO DE RESISTENCIA O AERÓBICO:

Son las actividades que aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria por períodos prolongados; ej: caminar, nadar, bailar. Este tipo de ejercicio, previenen y retardan la aparición de enfermedades crónicas prevalentes porque mejoran la función cardiorrespiratoria y del sistema circulatorio. Se debe llegar al menos a los 30 minutos de ejercicio de forma diaria para conseguir los efectos beneficiosos que se le atribuyen. Debe aumentarse gradualmente el tiempo, menos de 10 minutos, no proporciona los beneficios descritos. Con respecto a la intensidad de este, no debe influir en la respiración como para no poder hablar y por supuesto, no debe provocar dolor o sensación de mareo. Se recomienda comenzar unos minutos con actividad suave a modo de calentamiento y terminar también de forma suave. Es importante beber agua antes, durante y después del ejercicio, así como elegir una hora y lugar que proporcionen unas condiciones de seguridad adecuadas; siempre es mejor, más agradable y divertido hacerlo en compañía.



### 2. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO O ANAEROBIO:

Son las actividades que desarrollan los músculos y fortalecen huesos, Ej.: flexo- extensión, pesas, ejercicios contra resistencia... Previenen la pérdida de masa ósea, mantienen el bajo peso y mejoran el uso de azúcares, por tanto, evitan o retrasan la sarcopenia. Debe hacerse para todos los grupos musculares, al menos 2 veces en semana. Precauciones: Respirar correctamente, inhalando al empujar o levantar y espirando al soltar o bajar; molestias leves son frecuentes pero nunca fatiga ni dolor. Por ejemplo: en un ejercicio con pesas de  $\frac{1}{2}$  o 1 Kg, si no se puede levantar más de 8 veces, es demasiado pesada y si se puede más de 15, demasiado ligera.



Se recomienda mantener el movimiento unos 3 segundos en subir y 3 en bajar.



### 3. EQUILIBRIO:

Se puede entrenar en cualquier momento y lugar. Por ejemplo, alternar el peso en las piernas mientras se espera el autobús, caminar afianzando talón y punta... Estas pequeñas costumbres mejoran el equilibrio y la postura, evitando caídas y fracturas que son la mayor causa de discapacidad en adultos mayores. Como precaución, si no se tiene buena estabilidad, ayudarse de un apoyo. El tai-chi es un ejercicio excelente. Favorece el equilibrio, la flexibilidad y el estado del sistema cardiovascular.



### 4. FLEXIBILIDAD O ESTIRAMIENTO:

Son flexiones y extensiones que facilitan la relajación de los distintos grupos musculares. Previenen lesiones y mejoran la movilidad porque mantienen flexible el cuerpo y el funcionamiento articular. Además tienen un efecto relajante. Deben hacerse regularmente después de otras actividades antes de llegar a enfriarse. Se recomiendan al menos 3 veces a la semana durante 15 minutos. Cada estiramiento debe durar entre 10 y 30 segundos. Los ejercicios deben ser lentos y nunca provocar dolor





### Algunos mitos a desmentir:



- “Debo estar sano para practicar ejercicio”. Se han demostrado científicamente los beneficios del ejercicio físico para personas enfermas. Hay que conocer las limitaciones propias y sobre todo consultar con su médico en caso de padecer alguna enfermedad.

- “Soy demasiado viejo para empezar ahora con esas cosas del ejercicio”. Se han publicado artículos científicos sobre los beneficios de un entrenamiento físico adaptado en todas las edades, incluyendo grupos de edades avanzadas (90- 100 años).

- “Necesito ropa y equipo especial”. Una ropa normal y un zapato cómodo bastan para caminar 30 minutos diarios. Un equipo más especializado puede hacerse con unas gomas elásticas, unos paquetes de arroz o unas botellas de agua...

- “No tengo tiempo para hacer ejercicio”. Lo ideal es incluir el ejercicio en nuestra vida diaria, aprovechando las oportunidades que se nos presentan cada día. Por ejemplo pasear, salir al campo, ahorrarnos el billete del autobús alguna vez, dejar de usar el ascensor de vez en cuando, bailar!!...



- “No hay logro sin dolor”. Nada más lejos de la realidad, la intensidad excesiva es perjudicial y no por hacer ejercicio más intenso, los beneficios serán más.



Hay que invertir en futuro. El esfuerzo por empezar a cuidarse hará que te **SIENTAS MEJOR** contigo mismo. El ejercicio mejora nuestra calidad de vida, sea cuál sea nuestra edad. Disminuye enfermedades y mejora el estado anímico. Haciendo ejercicio tres o cuatro veces por semana conseguiremos placer, felicidad, bienestar y alivio del dolor. Sintiéndonos bien, transmitimos felicidad a los que nos rodean.

**¡¡CONVÉNCETE, ERES CAPAZ DE HACERLO!!**



## Bodas

| Nombre                              | Nombre                           |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| Pinos Martín Ana Isabel             | Melgar Álvarez Encarnación       |
| Martín Maldonado Fernando           | García Fernández María Rocío     |
| Torres Zafra María Antonia          | Rodrigo Sánchez María Isabel     |
| Morales Parra Irene                 | Fernández Maldonado M. Magdalena |
| Estepa Martín Sergio Ricardo        | Güeto Luque Elisabet             |
| París Ruiz María José               | Prieto Martínez Antonio          |
| Tomas Rodríguez María Ángeles       | Bonilla Muñoz José Manuel        |
| López Cantal Sánchez Cristina María | Zafra Ruiz Mónica                |
| Bazán Quintela Ramón                | Cabello Ramírez Manuel           |
| García González Rafael              | Mendoza Nogueira Javier          |
| Titos Jiménez Yolanda               | Cantarero Molina María Cecilia   |
| Galdón Barba José Esteban           | Roldan Schilling Víctor          |
| Cervantes Suss Sylvia               | Caro Corredera Sergio            |
| Martínez Correal Virginia           | Ballesteros López María José     |
| Frutos Rosado Francisca             | Castillo de Toro Encarnación     |

## Nacimientos

| Nombre                               | Fecha nacimiento |
|--------------------------------------|------------------|
| José Antonio Checa Amezcua           | 06/06/2008       |
| Candela Sánchez Baena                | 07/06/2008       |
| Elena Ruz Bejarano                   | 24/07/2008       |
| Adriana Valverde Bolivar             | 09/05/2008       |
| Juán Miguel Robles Cárdenas          | 18/04/2008       |
| Andrés Cubero Chamorro               | 24/07/2008       |
| Manuel Pertíñez Gabaldón             | 23/07/2008       |
| José Manuel García Morales           | 10/05/2008       |
| María del Valle Tenorio Garrido      | 31/07/2008       |
| Juán de Dios Torres Herrera          | 31/07/2008       |
| Pablo Jiménez Castilla               | 19/05/2008       |
| Adrián Jiménez Jiménez               | 15/05/2008       |
| Mónica López-Cuervo Tolinos          | 15/06/2008       |
| Carolina Maldonado Mendoza           | 05/05/2008       |
| Carmen Martín Vega                   | 08/05/2008       |
| Miguel Ángel Bertos Mateos           | 17/06/2008       |
| Mario Ortiz Fernández                | 15/04/2008       |
| Marta Padial Arias                   | 28/06/2008       |
| Adriana Gutiérrez Paniza             | 22/04/2008       |
| Mara Carnota Pastrana                | 05/07/2008       |
| María Extremera Pérez                | 21/05/2008       |
| Roberto Extremera Pérez              | 21/05/2008       |
| Ángel Rodríguez Quesada              | 13/04/2008       |
| Sergio Ramírez Ruiz                  | 09/07/2008       |
| Alejandro Barquero Ríos              | 14/04/2008       |
| Ignacio de Loyola Aguilera Rodríguez | 22/05/2008       |
| María Mercedes Roldán Jiménez        | 12/05/2008       |
| Daniel Eraso Romero                  | 16/05/2008       |
| Clara Gutiérrez Ruiz                 | 20/07/2008       |
| Hugo Savedra Ruiz                    | 08/05/2008       |
| María Castañeda Toledo               | 21/06/2008       |
| José Carlos Torres Ramírez           | 29/05/2008       |
| Alba Maldonado Vera                  | 22/04/2008       |
| Olga Victoria Rodríguez Rodríguez    | 01/02/2008       |



## Jubilaciones

### Nombre

Herrero Jiménez José  
Coca Nuño Jesús  
Tabuada Flores Francisco J.  
Casado Romero Antonio  
Moreno Carrascosa Miguel

### Nombre

Zambudio Periago José  
Guzmán González Antonio  
García Fernández Roberto  
Bolívar Rodríguez Ángel Custodio  
Román Rodríguez José

## Jubilaciones parciales

### Nombre

Moreno López Miguel  
Fernández Marín Martín  
Chaves Jiménez Aurora  
Ferriz Martín María Carmen  
Godoy Fernández Juan José  
Herrero Jiménez Luís  
Coca Nuño Lourdes

### Nombre

Vilches Dueñas Antonio  
Caliente Isla Antonio  
Guerrero López Antonio  
Ruiz de la Fuente Utrilla Pedro Antonio  
López Rejón María Encarnación  
Valero Portillo Josefa M. Carmen  
Aguilera Carvajal Fernando

## Altas en plantilla

### Nombre

Sánchez Pertíñez Reyes Miguel  
Madrid Hurtado María Elena  
Carranza Gallego Alba Virginia  
Escudero García María Concepción  
Castro Carrillo Cirenía E.  
González Rute Inmaculada  
Galindo Cuesta Rubén  
Sorroche Quero José  
Rodríguez Martínez María José  
Olmo Molina Luís Antonio  
Serrano Serrano María José  
Fernández Rodríguez María Ángeles  
Perea Osuna María Karina  
Castillo Alcalde Ignacio del  
González Rodríguez María Dolores  
Parejo Laudicina Laetitia N.  
Madero Carrasco Elvira  
Guijarro Sánchez Regina  
González Valle Noelia

### Nombre

Cortes González Sandra  
Castro Ortiz Lorena  
Jaudenes Campoy Alicia  
López Cantal Sánchez Cristina María  
Liebanas Crovetto Pedro  
Navarro Cirre Jesús Javier  
LLorens Estévez Jesús  
Rueda Medina José Miguel  
Latorre Pulgar Luís Manuel  
Bueno Urbano Estefanía  
Cano Berne Andreu  
Mugiente Rodríguez Florencio  
Álvarez Castrejón María Carmen  
Moleiro Adolfo Roberto  
Muñoz del Moral Ángela  
Caba Pérez José Manuel  
González Fernández Javier  
Núñez González Manuel  
Pamies Sauret Enric

\*Datos hasta el 31 de Julio 2008



## RELACION DE PREMIADOS SORTEO ASOCIACIÓN

| FECHA      | NOMBRE                        | NUMERO |
|------------|-------------------------------|--------|
| 06/06/2008 | RAFAEL MARTÍN ROLDÁN          | 751    |
| 13/06/2008 | FRANCISCO DÍAZ PRETEL         | 371    |
| 20/06/2008 | JOSÉ GÓMEZ CAPPÁ              | 453    |
| 27/06/2008 | NO                            | 002    |
| 04/07/2008 | NICOLÁS NAVARRO MARTOS        | 252    |
| 11/07/2008 | PEDRO PEREA HIDALGO           | 853    |
| 18/07/2008 | JUÁN JOSÉ TORRES RUIZ         | 741    |
| 25/07/2008 | INOCENCIO CAÑAVERAL DE LA PAZ | 689    |
| 01/08/2008 | MARTINA CARRASCO NÚÑEZ        | 985    |
| 08/08/2008 | FRANCISCA MARÍA DÍAZ ROMERO   | 713    |
| 15/08/2008 | DIEGO GALINDO MARTÍNEZ        | 084    |
| 22/08/2008 | EMILIO ÁLVAREZ CRUZ           | 239    |
| 29/08/2008 | JESÚS GALLEGO OSUNA           | 535    |
| 05/09/2008 | EUGENIO GLUGLIERI LÓPEZ       | 436    |
| 12/09/2008 | JUÁN MANUEL DELGADO ULLOA     | 066    |
| 19/09/2008 | M. CARMEN CAZORLA VILLAR      | 243    |
| 26/09/2008 | MANUEL TRILLO LARA            | 424    |

\*Relación de numero premiados sorteo asociación sagrada familia desde Junio a Septiembre 2008



## AL MONTE SANTO DE GRANADA

Este monte de cruces coronado,  
Cuya siempre dichosa excelsa cumbre  
Espira luz y no vomita lumbre,  
Etna glorioso, Mongibel sagrado,  
Trofeo es dulcemente levantado,  
No ponderosa grave pesadumbre,  
Para oprimir sacrílega costumbre  
De bando contra el cielo conjurado.  
Gigantes miden sus ocultas faldas,  
Que a los cielos hicieron fuerza, aquella  
Que los cielos padecen fuerza santa.  
Sus miembros cubre y sus reliquias sella  
La bien pasada tierra. Veneradlas  
Con tiernos ojos, con devota planta.

Luis de Góngora y Argote, 1598

## AUSENCIA DEL AMADO

Larga noche que estuve despierta contigo.  
Ya cansada me dormí sin ti,  
me levanté sin tu vida;  
¡ya enloquecí dolorida!;  
¿qué noche es ésta que ya no descanso contigo?...  
ya sin tí, sin tu vida,  
sin el calor de tu roce,  
venció el tiempo a tu vida y morí contigo.  
¿Qué largas noches son éstas?...  
Vigilante constante fuí y de despierta a tu lado a dormida  
y de dormida me desperté a muerta.  
¡Larga la noche de la que no quisiera haber despertado  
si no estando muerta!...

Pasó el tiempo,  
salió el sol nuevo apagando con su luz lo negro,  
más no calienta;  
sólo acompaña a mi febril caminar en vida de locos días,  
sin vivir, que aún me quedan.  
No revive el sol la carne muerta...

José Casado Aranda



# Bizcocho de coco

Categoría: Postres  
Dificultad: Fácil

## Ingredientes:

3 huevos  
25 gramos de leche  
75 gr. de coco rallado  
60 gr. de aceite  
90 gr. de harina para repostería  
130 gr. de azúcar  
1/2 sobre de levadura de repostería



## Instrucciones:

Batir todo a mano con varilla y poner al micro 6 minutos, dejar reposar dentro 10 minutos, y desmoldar, cuando esté frío decorar con coco rallado y azúcar glas.

# Tsatziki (salsa de ajo y yogur)

Porciones / número de personas: 4  
Tiempo de Preparación: 15 minutos  
Tiempo de cocción: 3/4 horas de reposo en frigorífico  
Categoría: Especialidades internacionales (Griego)  
Dificultad: Fácil

## Ingredientes:

2 dientes de ajo.  
2 granos de pimienta negra.  
1/2 pepino mediano.  
1 cucharilla (tipo café) de orégano.  
1/2 cucharilla (tipo café) de eneldo  
1/2 cucharilla (tipo café) de sal.  
1/2 cucharilla (tipo café) de vinagre suave.  
1 cucharilla (tipo café) de limón  
1/2 vasito pequeño (tipo vino) de aceite de oliva.  
2 yogures naturales. (preferentemente casero) en caso de no ser así se recomienda utilizar el yogur griego Danone NATURAL



## Instrucciones:

En un mortero se majan bien los ajos y la pimienta, se le añade el pepino rayado, el orégano, el eneldo, la sal, el limón, el vinagre y el aceite, se mezcla bien y se le añade el yogur, moviéndolo todo bien hasta conseguir una pasta homogénea, se vierte en un tarro de cristal, se tapa y se guarda en el frigorífico.

Deberá de reposar un mínimo de 3 ó 4 hrs. antes de comenzar a usarse.

Siempre deberá de guardarse en cristal, cerrada y en el frigorífico.

Si se desea un sabor más fuerte, solamente hay que añadir más ajo.

## NOTAS:

(1) El pepino rayado deberemos de escurrirlo bien, lo ideal es colocarlo en un paño y apretarlo hasta quitarle la mayor cantidad posible de líquido aunque también se puede hacer en un plato apretando con una cuchara.

(2) En el caso de que no se disponga de yogur griego casero, podemos utilizar el yogur DANONE tipo griego pero NO OTRO.





# Moussaka de berenjenas

Ingredientes: para 6 personas

## Ingredientes:

8 berenjenas – 1 kg y medio

500 g de carne picada de buey o la que prefiera o 500 g de rodajas de patata frita (vegetarianos)

25 g de concentrado de tomate

300 g cebollas picadas

1 dl de salsa de tomate ( ver en salsas)

1'5 dl de aceite de oliva

1 cucharadas de perejil picado

7 dl de bechamel (ver en salsas)

150 g de queso parmesano rallado

Sal, pimienta, canela y nuez moscada al gusto

Un poco de orégano

25 g cucharada de pan rallado



## Instrucciones:

Limpiar y cortar las berenjenas en rodajas. Espolvorear con sal y dejar macerar durante una hora. Pasar bajo el grifo de agua y secarlas. Freír las rodajas de berenjenas y dejar escurrir en un colador. (puede cocer las berenjenas a la parrilla, así no tienen tanta grasa). Rehogar las cebollas picadas en aceite de oliva. Añadir la carne. Condimentar.

Cocer durante 10 minutos y añadir la salsa de tomate y el tomate concentrado. Cocer unos 15 minutos.

En una fuente de horno, disponer una capa de berenjenas, una capa de carne y otra de bechamel. Repetir la operación hasta que ya no queden ingredientes.

Finalizar con una capa de bechamel. Espolvorear por encima de parmesano y pan rallado. Cocer en el horno durante 45 minutos a 170 oC.

# Pollo al chilindrón

Categoría: Carnes

Dificultad: Fácil

## Ingredientes:

6 medias pechugas

1 cebolla grande

2 dientes de ajo

1 pimiento rojo

2 pimientos verdes italianos

5 tomates maduros

jamón serrano

1 vaso de vino blanco

1 hoja laurel

sal y pimienta

aceite de oliva virgen extra



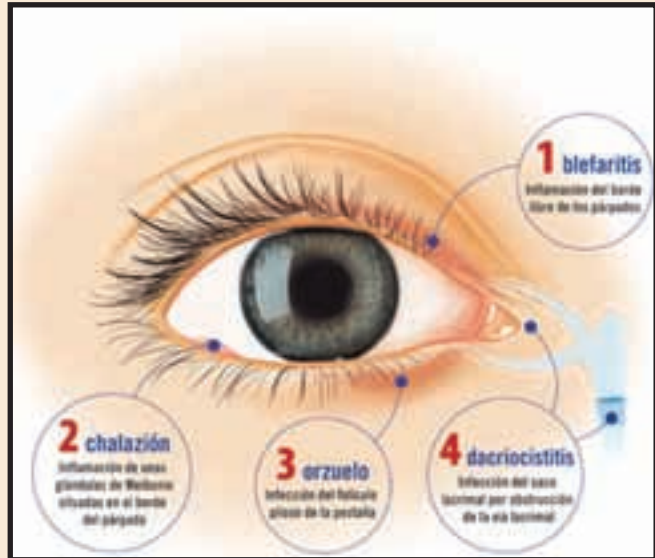
## Instrucciones:

Se cubre el fondo de una sartén con el aceite y se doran las pechugas de pollo y el jamón troceados y cuando estén bien salteado se añaden los pimientos y la cebolla, el tomate sin piel y sin semillas. Se deja cocer a fuego lento durante unos 20 min. Cuando las verduras han pochado, se añade el vino blanco, la sal, la pimienta y el laurel y se deja cocer a fuego suave hasta que el pollo esté tierno.



# Blefaritis

La blefaritis o inflamación del párpado consiste, como su propio nombre indica, en la inflamación del tejido que forma el párpado. A menudo su origen se debe a un mal funcionamiento de las pequeñas glándulas que se encuentran en el margen palpebral. En condiciones normales, estas glándulas producen una secreción grasa que ayuda a lubricar la superficie del ojo y la cara interna de los párpados, previniendo la evaporación de las lágrimas. En los sujetos con blefaritis, estas glándulas se hallan obstruidas, sus secreciones quedan estancadas y se forman ácido grasos que irritan la superficie ocular. El margen de los párpados se muestra en estos casos inflamado y enrojecido. El ojo se irrita y produce secreción mucosa y proteínas, y éstos se acumulan en el margen palpebral, creando a menudo una costra. El acumulamiento de estos materiales proporciona las condiciones óptimas para el crecimiento de bacterias, que a su vez liberan toxinas, que contribuyen a irritar todavía más los párpados y a agravar más el proceso patológico.



Por tanto, en la blefaritis se produce una cadena que incluye disfunción de las glándulas del párpado, irritación y formación de pequeñas costras en el margen palpebral, además de infección bacteriana. Si no se detiene el proceso, se produce un empeoramiento progresivo con inflamación dolorosa del margen palpebral, fuertes molestias en la superficie ocular e incluso disminución de la visión.

La severidad de la blefaritis varía considerablemente de unos individuos a otros. En algunos casos representa sólo una discreta molestia, creando una leve irritación de manera intermitente. En otros, es una enfermedad más seria que puede incluso afectar a la visión.

## Tipos de blefaritis

- **Blefaritis escamosa**

Muestra párpados escamosos debido a su apariencia y se caracteriza por la formación de escamas entre las pestañas, que muchas veces caen dentro de los ojos produciendo la sensación de que hay algo dentro de ellos. Los ojos se muestran rojos. Los bordes de sus párpados están enrojecidos la mayor parte del tiempo, dando la impresión de que ha estado llorando, y puede producir picor local. Es causa de la infección local de bacterias y hongos en una piel seborreica.

- **Blefaritis alérgica**

Es una forma de expresión de una alergia de contacto a productos de cosmética en su mayor parte, por ejemplo sombreadores, lápices y coloretos, así como los disolventes cosméticos para eliminarlos. Pero en realidad cualquier sustancia que contamine los dedos y que por medio de la manos sea llevada a los ojos puede provocar dermatitis agudas o crónicas de los párpados, como las plantas y sus jugos, vegetales, plásticos acrílicos o incluso medicamentos para las piernas o los pies, por poner algunos ejemplos.

Los propios medicamentos utilizados para los ojos, colirios y pomadas pueden ser también los causantes de una blefaritis alérgica de contacto. Los alérgenos de los medicamentos oftalmológicos pueden ser las sustancias activas: neomicina, bacitracina, sulfamidas, anticolinérgicos, antihistamínicos, anestésicos locales, óxido amarillo de mercurio, o los conservadores de los mismos parabenos, mercuriales, etilendiamina, etcétera.



# Efectos de la acupuntura

Cada vez son más las personas que se decantan por medicinas complementarias para poner solución a sus problemas de salud. También son numerosos los estudios que confirman los efectos reales, y no psicológicos, de este tipo de tratamientos. Tal es el caso de la acupuntura. Esta disciplina, procedente de China, ha sido ampliamente introducida en los distintos sistemas sanitarios occidentales. Así, en los últimos años, un gran número de investigaciones confirman que ante la estimulación con acupuntura, se activan diferentes zonas del cerebro, liberándose neurotransmisores y neurohormonas, como las beta-endorfinas, serotonina dopamina..., que son imprescindibles para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y son analgésicos naturales. Una de las indicaciones más habituales de la acupuntura es el dolor, casi de cualquier tipo. Se sabe que la acción de esta técnica está directamente relacionada con la activación, principalmente, de dos estructuras nerviosas: la amígdala y el hipotálamo (aunque estas no son las únicas zonas nerviosas que se activan). En la actualidad, numerosos estudios correlacionan las distintas indicaciones de la acupuntura con sus vías anatómicas y neurológicas, dando una explicación científica bajo el punto de vista del conocimiento actual.



Al sistema límbico, situado en el cerebro, es decisiva para procesar emociones, sobre todo, miedo y comportamientos defensivos causados por el dolor. “Los pacientes con dolor crónico tienen una alta actividad en la amígdala; con la acupuntura, ésta disminuye, aminorando el dolor”, indica el Dr. Carrillo. Asimismo, su actuación sobre otras zonas del sistema límbico permite explicar las bases fisiopatológicas de la acupuntura al tratar otras patologías distintas al dolor, como las náuseas y los vómitos (tanto en embarazos como en quimioterapia), el asma, el control de la drogadicción...

La acupuntura activa una glándula cerebral que se encarga de regular el apetito, la temperatura, el sueño y gran parte de las funciones neurohormonales, llamada hipotálamo. Bajo los efectos de la acupuntura, el hipotálamo regula el apetito, los trastornos del sueño, inhibe las inflamaciones, calma el dolor, mejora síntomas de menopausia, infertilidad...

A todo ello, hay que añadir que los efectos de la acupuntura y por tanto la activación del hipotálamo se mantienen en el tiempo, incluso cuando se deja de asistir a las sesiones de acupuntura.

## Algunos de los principales estudios

Las primeras investigaciones sobre las bases neurofisiológicas de la acupuntura comenzaron en los años 70, referidas su actuación como analgésico. Esta primera aproximación obtuvo como resultado la demostración, tanto en animales como en humanos, de su acción como un estimulante del sistema nervioso central lo que activa las múltiples vías que posee el organismo para combatir el dolor.

Investigaciones, como la del Dr. Cho y su equipo, mediante resonancia magnética funcional, han identificado cómo áreas específicas del cerebro, que se encargan de la visión, se activaban en respuesta al estímulo de puntos de acupuntura en el pie, igual que si se les realizaran estímulos de luz en los ojos. Se demostró así cómo el efecto de la acupuntura actúa de forma objetiva y real en el sistema nervioso.

Por lo tanto, gracias a los medios científicos actuales se han podido medir y demostrar las bases neurofisiológicas de la acupuntura y que su acción puede aplicarse en la mejora de muy diferentes patologías, y no sólo las relacionadas con el dolor, como en dependencias a drogas o tabaco y en trastornos psiquiátricos, además de en oncología, menopausia, vértigos, náuseas y un largo etcétera”, confirma el Dr. Beltrán Carrillo.



# La Nintendo DS no es solo para niños



Hace un año Nintendo estrenó la DS, otra maquinita con la novedad de la doble pantalla. Parecía que el consumidor iba a ser el mismo: los niños. El juego estrella con que se lanzó, Nintendogs, lo corroboraba.

Pero en el mismo periodo de tiempo, el presidente de Nintendo, Satoru Iwata leía un libro de un neurólogo que explicaba cómo mantener el cerebro en forma con ejercicios matemáticos. Iwata llamó al autor y le pidió que colaborara en un videojuego. Para entonces, en

Japón ya triunfaba el pasatiempo del Sudoku, pero en papel.

## Ensayos de neurología

El neurólogo Ryuta Kawashima invitó a su laboratorio a un equipo de programadores de Nintendo. Durante cinco meses estuvieron conectando electrodos a las personas que rellenaban diversos test. Así determinaron qué preguntas estimulaban el cerebro de los jugadores. El resultado de todo aquello se llama hoy Brain Training. Y su consecuencia es la entrada en el mundo de los videojuegos de un público que, hasta ahora, lo había despreciado, cuando no demonizado.

"Hemos incorporado a los no jugadores a los videojuegos", sentenció el presidente de Nintendo. "Para ello hemos tenido que cambiar completamente la forma de jugar". En una pantalla de la consola DS sale el test que hay que resolver, y en la otra pantalla el jugador escribe la respuesta. Según Kawashima, el ejercicio mental regular mejora la memoria y ayuda a retrasar el envejecimiento mental.

Quizá por ese motivo, en Japón un tercio de estos jugadores de pasatiempos mentales tienen más de 35 años y otro tercio más de 25. Para muchos de estos aficionados, era la primera vez que se acercaban a una consola. En España, la media de edad de los videojugadores es de 24 años.

Pasatiempo mentales y la sencillez del uso de la máquina, son los pilares básicos del éxito de la portátil de Nintendo DS, que atrae a gentes de todas las edades y de los dos sexos. La inclusión de ejercicios matemáticos también ha ayudado en Japón a aumentar las ventas de las calculadoras de Sharp.

Mientras que la moda de los videopasatiempos para adultos cala entre los europeos, en Japón ya van por la segunda oleada de juegos dedicados a la agilidad mental. Ahora es el turno de English Training, que en enero ya era número 1. En esta ocasión el reto es idiomático: aprender otra lengua divirtiéndose. Las pruebas son test, algunos escritos, otros orales. En un día se vendieron 250.000 copias. Como siempre en la consola DS, todo el control se ejerce con el lápiz y la pantalla táctil. No se necesita más.

## Consolas en la sala de espera

La aparición de libros y de programas de televisión del doctor Kawashima que proclaman los beneficios para la salud mental de Brain Training ha extendido la popularidad del juego y de la consola de Nintendo.

También en algunas salas de espera se colocan videoconsolas para que los pacientes se relajen, y en algunos hospitales nipones como el de Uchida, se anima a sus pacientes con algún tipo de problema mental, como la pérdida de memoria, a invertir algo de su tiempo diario en esta modalidad de juegos para adultos.



# ¿Qué es un blog?

Las bitácoras (o blogs, en inglés) son un tipo de página web de muy fácil actualización que permiten que tengan voz muchas personas a quienes hasta ahora no podíamos escuchar. Además, a través de los sistemas de comentarios, facilitan la participación de todos en la Red.

Una bitácora es forma de comunicación, una herramienta como puede ser el correo electrónico. También se le llama weblog o blog.

Algunos de sus rasgos son...



- A cada uno de los mensajes que se publican se les llama post, historia, nota o artículo. A veces en lugar de “publicar” se dice “postear”.
- Existen bitácoras fotográficas (fotoblogs), bitácoras de sonido (podcasts) y bitácoras con videos (videoblogs).
- Es una página web donde se agregan comentarios y se ordenan de forma cronológica inversa. Como verás cada blog tiene una lista de meses para consultar lo que se publicó anteriormente.
- Publicar una bitácora no requiere conocimientos de informática ni dinero. Hay portales que ofrecen páginas prediseñadas gratis, donde tu función es únicamente redactar el contenido. Publicar cada post de la bitácora es tan fácil como enviar un correo-e.
- Autores. La bitácora suele ser individual, pero también hay ejemplos de dúos, de grupos (llamados blogs colectivos).
- Un blog es sólo un formato, el tema del que se publique puede ser cualquiera.
- Se trata de una herramienta que -por su accesibilidad- puede ayudarnos a construir una comunicación horizontal, entre todos.

Algunos elementos importantes de las bitácoras

- Comentarios: sirven para fomentar el debate sobre los temas publicados en las notas de tu bitácora.
- Enlace permanente: normalmente marcado con la almohadilla (#) o con la hora. En cada nota de un blog suele haber un enlace permanente. Sirve para enlazar directamente esa nota y no otra o el blog entero.

## ¿Cómo encuentro blogs?

En cualquier buscador pueden aparecer blogs. Para reconocerlos, comprueba si cumplen varios de estos rasgos.

Además, hay directorios y buscadores especializados en blogs como google blogsearch, technorati o bitagora.com. Desde Canal Solidario hemos elaborado uno especial con blogs cuyo contenido predominante es el social.

## ¿Cómo se crean?

Te proponemos dos formas básicas de crear un blog:

- Utilizar un servicio gratuito, que te facilita tanto el programa y el espacio para crear el sitio. Tienes una lista en ñblog.
- Descargar un programa de software libre e instalarlo en tu propio servidor. Dos ejemplos son word press y Movable Type.



## Valencia contra el maltrato animal

Tolerancia cero con el maltrato animal. La nueva ordenanza que prepara el Ayuntamiento de Valencia incluirá medidas llamativas, entre ellas, la creación de un registro de maltratadores que servirá para prohibir que estos individuos tengan la oportunidad de adoptar un nuevo ejemplar tras probarse la existencia de una agresión previa. Esta es la idea que maneja la concejala de Sanidad, Lourdes Bernal, de cara a la actualización de la normativa sobre tenencia de animales, aprobada hace 18 años y que precisa de una revisión integral.

Será un registro completamente confidencial. Cada vez que se detecte un maltrato en un ejemplar, gracias al microchip se podrá determinar quién puede ser el autor las vejaciones, que además, recibirá una sanción ejemplarizante.



Aunque las cuantías económicas por maltrato animal no se pueden aumentar al estar definidas por una normativa autonómica, la Ley 4/94, en la ordenanza existirá el compromiso de que el importe sea el más elevado cuando haya motivos. Es decir, si actualmente las sanciones muy graves oscilan entre los 6.000 y los 18.000 euros, habrá más multas próximas a la máxima cantidad.

Precisamente, una de las reivindicaciones de la Sociedad Valenciana Protectora de Animales y Plantas (SVPAP) es que las sanciones al maltratador sean ejemplares, aunque también exigen que hechos de máxima gravedad, como causar la muerte a un animal, se diriman mediante una causa penal.

Para conciliar todas las posturas posibles, la creación de la ordenanza contará con la colaboración de diferentes sectores implicados, como es el caso de las protectoras de animales y el colegio de Veterinarios. La intención de Bernal es ampliar la participación a la Federación de Vecinos para que aporten su granito de arena. También se trabajará la concienciación ciudadana con el objetivo de mejorar la "educación de los dueños". "Trabajaremos con niños y jóvenes, que pueden servir de vehículo de concienciación ante los mayores", explicó la edil. Una vez confeccionada la normativa, se editarán versiones adaptadas al lenguaje infantil, y se organizarán visitas guiadas de escolares al Núcleo Zoológico Municipal, la antigua perrera, gestionada por la Protectora mediante un convenio que permitió acabar con la aplicación de la eutanasia a los perros sin dueño.

La idea, en conjunción con la concejalía de Educación, es crear material didáctico que pueda distribuirse entre el profesorado para tratar la relación con los animales en las clases. En cuanto a los colectivos vecinales, las asociaciones que lo soliciten podrán acoger charlas en sus sedes para fomentar el respeto hacia los animales.

servicio

# CARACTER

## de imagen personal

NUEVO SERVICIO EXCLUSIVO DE IMAGEN PERSONAL

TE  
AYUDAMOS  
A QUE  
DECIDAS TÚ

**Diagnóstico de imagen  
para una mirada más atractiva.**

¿Qué líneas describe tu rostro?

¿Qué color te favorece más?

¿Cuál es tu estilo?

Descubre cuál es la forma de montura que mejor armoniza tus facciones, y cuál es el color y estilo de gafas que mejor realzan tu mirada.

Servicio de Atención al Cliente: 900 626 626  
[www.generaloptica.es](http://www.generaloptica.es)

GENERAL & OPTICA

Tu mirada eres tú

# CajaGRANADA, donde tú estés.

A cualquier hora, los 365 días del año a tu lado. Desde Internet, desde tu móvil, por teléfono, entre CajaGRANADA y tú no hay fronteras, ni horarios. Para consultar tus cuentas, hacer transferencias, operar en bolsa, contratar productos, para todo lo que necesites. Además, SMS gratis, menos comisiones, alertas de saldos y movimientos y compras seguras por Internet. Para operar con total seguridad y con un seguro antifraude gratuito. Entra en [www.cajagranada.es](http://www.cajagranada.es) y date de alta o pasa por tu sucursal y llévate tus claves.

