

nuevaveleta*



nuevaveleta*

XIII FIESTA INFANTIL

CRUCES DE MAYO

FERIA DEL CORPUS 08

**PARTICIPACIONES
INTERCAJAS**

**OBRA SOCIAL DE
CAJAGRANADA**
actividades culturales

Cheque-Bebé

Domicilia tu Cheque-Bebé

y consigue su primera
cuenta de ahorro

... y este
precioso libro





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

Joaquín Díaz Ariza

Fernando Lillo Fernández

José Sánchez López

Loreto García Gómez

Francisco Molina Rayo

Eulalio Martínez Guzman

Participantes:

Sebastián Vico

Matilde Ruiz Plazas

Francisco Javier Peláez Sánchez

Mª Isabel Ródenas Iruela

Orionet

Agradecemos a

Eduardo G. Trabanco Hevia

por su colaboración

en esta revista

Diseño y Maquetación:

Orión Network Communication, S.L.

Imprenta: Escandón



Día inolvidable para los peques.

s u m a r i o

Actividades

- 04. XIX Campeonato A.C.R.E.C.A intercaja de esquí alpino
- 08. Viaje a Mojácar
- 10. XXI Congreso A.C.R.E.C.A.
- 11. Visita guiada para los congresistas
- 12. XIII Fiestas infantil 2008
- 14. Cruces de Mayo 2008
- 18. Feria del Corpus 2008
- 22. Obra social de CajaGranada

Cuéntame

- 30. Sidney 2008
- 34. Alejandría celebró su 250 aniversario

Convenios

- 36. Peleterías Piel Seda - Crivero
- 36. Motordos S.A - Alfa Romeo
- 36. Viajes Iberia - Grupo Iberosta
- 36. JPalmer Ice S.L. - Aire acondicionado
- 36. Centros dentales avanzados Dentalis
- 36. Mundomar y Aqualandia en Benidorm
- 37. Hoteles Center
- 37. Acuaterm Granada
- 37. Concesium oferta BMW
- 37. Carnet de conducir Avicena
- 37. Convenio Colect PC
- 37. Hotel Mojácar

Salud

- 38. Salud y cuidados (II)

Demografía

- 42. Bodas, Nacimientos
- 43. Jubilaciones, Altas

Sorteo

- 44. Relación de premiados sorteo

Buen apetito

- 46. Trucos de cocina
- 46. Salsa Boloñesa
- 51. Ragout de ternera
- 51. Helado de Tiramisú

Conéctate

- 48. Páginas Web Interesantes

En la Botica

- 50. Los diputados británicos votan un proyecto legal que apoya la investigación con embriones híbridos.
- 51. Medicamentos para la hipertensión en ancianos reduce un 21% la mortalidad.
- 51. Científicos buscarán en Cuba la definición de la muerte.

Qué sabes de ...

- 52. Service Pack 1 Windows Vista
- 52. Discos/CDs
- 53. Filtración de aguas de bajo consumo

Solidarios

- 58. Mejoras para discapacitados
- 58. Alquilar con opción a compra

e d i t o r i a l

No recuerdo un Semestre igual al 1º de este año, por mucho que trate de recordar. Una auténtica exigencia que ya a estas fechas podemos decir que hemos cumplido con creces. En retos internos y externos, pero codo con codo, todo ya realizado.

Viene a mi memoria fundamentalmente la cara de vuestros peques en la Fiesta de Reyes Magos, en la Feria Infantil de Fermasa y en la Fiesta Infantil de la Caseta. Para algunos de ellos (muchos) seremos ya casi de la familia, pero es verdad. Son las actividades más gratificantes, más numerosas y siempre orientadas a generar felicidad.

La Cruz de Mayo y la Caseta, que han disfrutado de buena climatología, han sido también referente social para nuestro colectivo. Sin dejar atrás el Concierto de Año Nuevo que esta vez nos reunió en el Palacio de Congresos, por cierto con buena acogida por la buena accesibilidad para todos/as.

Llega el verano y con él un pequeño medio paréntesis. Momento de respirar profundo y coger fuerzas, porque el cuatrimestre último del año también requiere cohesión, esfuerzo, y energías renovadas.

Y como siempre seguiremos contando con el respaldo de vuestra respuesta.



XIX CAMPEONATO A.C.R.E.C.A Intercaja de esquí alpino. Sierra Nevada 2008

En la cena de clausura del pasado campeonato del año 2007, en la estación de esquí y montaña de Boí Taüll se acordó que la Asociación de Empleados Sagrada Familia de Caja Granada sería la organizadora del campeonato intercajas de esquí. Al día siguiente iniciamos la preparación de la organización del mismo, designando como sede la estación de esquí granadina de Sierra Nevada, lo cual fue acogido con el mayor agrado por parte del resto de asociaciones, pues tras diez años, volvíamos a organizar esta competición en nuestra estación y ello implicaba muchos y buenos recuerdos por parte de todos los corredores que en aquella ocasión ya participaron así como una gran expectación de los que ahora sería su primera asistencia al macizo nevado andaluz.

Tras el paréntesis veraniego se retomó la organización del evento tanto a nivel de infraestructuras deportiva, lúdicas y de intendencia con la finalidad de mantener alto el listón por parte de nuestra asociación, en relación a la capacidad organizativa de eventos de este tipo, ya con una amplia y satisfactoria experiencia acumulada. Así las fechas elegidas para celebrar el XIX Campeonato A.C.R.E.C.A. Intercajas de Esquí Alpino fueron las comprendidas entre el 11 y el 14 de Marzo, y tras concertar alojamientos, concretar pistas para las pruebas de slalom especial y gigante, no dejamos en ningún momento de mirar al cielo, en espera de la tan ansiada y precisa nieve. Las escasas precipitaciones y el invierno tan benigno en lo concerniente a las temperaturas nos mantuvieron en vilo, pues hasta dos semanas antes del campeonato no tuvo lugar una buena nevada, no obstante las altas temperaturas hicieron que si bien pudimos contar con nieve, esta fue escasa, lo que obligó a la imposibilidad de realizar algunas de las actividades programadas de carácter de convivencia en el torneo, pero si permitieron celebrar la competiciones perfectamente, así como poder contar con unos días maravillosos en los cuales nuestra Sierra resaltó todo su esplendor en cuanto a poder disfrutar de las pistas con temperaturas muy agradables y unos momentos de apre-ski inolvidables.



Una vez finalizada la reunión se procedió a dar la bienvenida de la organización a todos los participantes con la realización de un cóctel en el Hotel Kenia Sierra Nevada, durante la cual aprovechamos para conocernos todos los corredores y compartir opiniones respecto al primer día de carrera que se nos avecinaba a menos de doce horas.



Un año más nuestra asociación convocó una prueba de selección de corredores entre el personal de CajaGranada para participar en las mejores condiciones posibles a nivel deportivo, tanto en categoría masculina como femenina, siendo los integrantes del equipo Marina Checa, Maria Eugenia Fernández, Laura Medina, Graziella Bedmar, Francisco Tenorio, Luis E. Molinero, Guillermo Rodríguez, Andreu Cano, Luis Bueno y F. Javier Peláez.



En el primer día de competición se celebró la prueba de Slalom Especial, en la pista de Prado de las monjas en la zona esquiable de Montebajo. En esta disciplina el equipo de chicos realizó una actuación extraordinaria alcanzando un 4º, 5º y 6º puesto en la clasificación individual a cargo de Andreu Cano, Guillermo Rodríguez y Luis E. Molinero respectivamente, lo que permitió alcanzar el 1ª puesto en Slalom Especial Masculino por equipos.

Durante el segundo día se realizó la prueba de Slalom Gigante, con un calor impropio de las fechas y de la zona, obligando a al Comité Organizador a adoptar la decisión de disputar la prueba a una sola manga, ya que las condiciones de nieve hacían peligrar la seguridad física de los corredores. Aún así nuestro equipo, dispuesto a seguir con la racha de resultados, se lanzó a disputar la prueba con un espíritu de competitividad muy elevado. Prueba de ello fue el extraordinario y merecido 2º puesto logrado por Andreu Cano en categoría masculina y el sensacional 3º puesto de María Eugenia Fernández Baldomero en categoría femenina, clasificaciones muy destacadas y meritorias, las cuales unidas al esfuerzo del resto del equipo permitieron conquistar el 3º puesto por equipos en esta disciplina a nivel masculino y el 4º por conjuntos mixtos. Esto unido a lo conseguido el día anterior permitió que Andreu Cano fuese 3º clasificado en la clasificación Combinada Masculina Individual y el equipo de CajaGranada lograra en su conjunto tanto femenino como masculino un merecidísimo y excelente.....





Tras esta embriaguez de excelentes resultados no quedó otro remedio que celebrarlo por todo lo alto tanto en las mismas pistas, al finalizar las pruebas como por la noche, compartiendo momentos entrañables con el resto de equipos en la Fiesta Blanca organizada por nuestro equipo en la propia estación.





El viernes y como consecuencia de la climatología se suspendió la gymkhana blanca a celebrar por todo el dominio esquiable de la estación dada la peligrosidad de salir fuera de pistas, la escasa nieve y el viento que ese día hizo acto de presencia, pero permitió algunas bajaditas con compañeros de otras cajas y conversar ya fuera de la competición. Por la noche se realizó la cena de clausura con la correspondiente y tradicional entrega de trofeos a los vencedores, tanto en categorías individuales como por equipos.



Ciertamente ha sido un éxito el campeonato para nuestros representantes, fruto a una labor de diez años compitiendo juntos, formando un gran equipo de compañeros, ampliado con dos nuevas y excelentes incorporaciones que seguro en próximas ediciones seguirán trayendo galardones deportivos y de deportividad para el grupo de empresa. No podemos dejar de agradecer la excelente labor desarrollada por los integrantes del Comité Organizador, Jueces y Controladores de la competición, realizando toda esta laboriosa tarea por personal del Club de Esquí y Montaña CajaGranada y en particular la entrega y disposición de Norberto Ortega y Joaquín Benitez.

Felicidades a todos y a seguir en esta línea.

Francisco Javier Peláez Sánchez
Delegado de Esquí CajaGranada



Viaje a Mojácar

Contar lo que es el Viaje a Mojácar se antoja ya complicado. Todos los años hablamos de nuevo máximo de asistentes y las bondades de la instalación, pero es que la realidad nos exige hacerlo. Como botón de muestra lo manifestado por un compañero jubilado y su esposa, que por cierto no han dejado de viajar un solo año desde que pusimos en marcha este desplazamiento : “ Este año he encontrado mejor aún la comida y la limpieza y atenciones de la instalación “.

Pues bien, 560 adultos y 31 bebés, el Viernes día 4 de Abril se pusieron en marcha hacia Mojácar, decididos a pasar un buen Fin de Semana, tranquilo (allí fundamentalmente se descansa) gastronómico (allí se come bien y mucho) de compañerismo (llevamos algunos cientos) familiar (muchos también y por cierto muy competentes) en definitiva un Fin de Semana muy agradable.

Unos se desplazan en coche propio (largas distancias, niños pequeños) y son los primeros en llegar. Otros en los 5 autobuses completos que ponemos a disposición del personal (por cierto extraordinariamente puntuales tanto a la ida como a la vuelta) , de manera que da gusto viajar con esta gente viajera.

Los paseos por la playa, la toma de sol, la piscina climatizada (a tope) las pistas de tenis y padel, el campo de golf etc, completan 2 jornadas muy aprovechadas, quedando deseos de volver al año siguiente. Bueno, al año siguiente o en cualquier puente o vacaciones, que ya muchos tenéis el lugar como fijo para vuestras escapadas vacacionales.

Para información y satisfacción de todos/as, el Director del Hotel Marina Playa nos trasladó su felicitación por la bondad de nuestro grupo, por el comportamiento de padres e hijos/as, por el respeto a la instalación y a las normas que tienen fijadas, horarios, etc. La vuelta se hace muy placentera después de escuchar estas y otras afirmaciones, porque no todos los colectivos son así como me confirmó y atestiguó con otros ejemplos y referencias.

Miguel Mendoza Terón
fotos: Miguel Angel Molina Rayo







XXI Congreso ACRECA

Nos habíamos comprometido con la Federación Nacional, para desarrollar en Granada el XXI Congreso Nacional de ACRECA. Y ese compromiso fue ratificado por la Entidad a través de Presidencia y Dirección General. A partir de ahí todo ha sido apoyo y colaboración por parte de todas las Direcciones de la Entidad, lo que nos ha permitido elaborar un programa que por segunda vez en Granada ha sido atractivo para cuantos congresistas y acompañantes han llegado de 27 Cajas de Ahorros de toda España.

Con un total de 118 participantes, las jornadas de trabajo han sido excelentes, participativas, con nuevas aportaciones, con un magnífico espíritu colaborador, de manera que entre las Juntas Directivas ya veteranas en estas tareas y las nuevas incorporaciones, los acuerdos alcanzados han sido importantes y como no, han permitido dar luz al gran proyecto de futuro de la Federación como lo es la ya aprobada creación de la ONG-ACRECA.

La Presentación-Inauguración tuvo lugar en el salón de Actos de Caja Granada, presidida por el Director General, al final de la cual se sirvió un coctail servido por la firma Abades.

Los participantes han disfrutado de una Cena Flamenca en el Restaurante El Asadero a cargo de la Zambra de Curro Albaicin y una Cena Lírica en el Hotel Alhambra con la Soprano Sonia González, el Barítono Andrés del Pino y la pianista rusa Tamara Romadina.

En el recorrido gastronómico han visitado también el Restaurante Oleum, Restaurante El Guerra y Complejo Turístico del Capricho.

Como actividades complementarias más importantes cabe destacar las Visitas culturales guiadas a la Alhambra, Albaicin, Catedral y Capilla Real, Basílica S. Juan de Dios, Monasterio de S. Jerónimo y La Cartuja.

El Acto-Cena de Clausura que tuvo lugar en el Hotel Abades-Nevada, fue presidido por el Director General y asistieron el Director G. Adjunto de Negocio y el Director de Recursos Humanos. En el transcurso del Acto, nuestra Asociación recibió el Primer Premio como Asociación que mejor contribuye en las actividades de ACRECA por su amplia participación en Deportes, Cultura, Viajes, Compras Comerciales, Lotería, etc.



Participantes en el XXI Congreso Anual ACRECA.



Miembros directiva ACRECA.



Visita guiada para los congresistas



Visita guiada al Albaicín por congresistas y acompañantes.



Visita guiada a la Alhambra.



XIII Fiesta infantil 2008



23 DE ABRIL. Este es el día elegido para celebra este año la VIII FIESTA INFANTIL organizada por la Asociación Sagrada Familia en la Feria de Muestras de Armilla.

Es difícil plantear esta fiesta para que nuestros hijos disfruten de un “día inolvidable”. Cada año intentamos mejorar y se busca nuevas actuaciones y juegos distintos y diferentes, pero siempre bajo la premisa fundamental de que sean “seguros”. Es muy complicado, no creáis... !

Bajo esta complejidad, y con la complicidad de nuestros amigos de “HECTOR OCIO”, se monta durante esta tarde los “cacharros” de esta pequeña feria que organizamos los miembros de la Junta de la Asociación para sus asociados y empleados de Caja Granada.

Circuitos de minicars, jumping, castillos hinchables, talleres de cerámica, de pintura, de globoflexia, futbolines humanos, mesas de pin pon, videoconsolas, camas elásticas todo ello amenizado con monitores y payasos, nos sirve para hacer hueco a la merienda que nos prepara nuestro compañero Joaquín y la EMPRESA MARITONI a los que hay que agradecer este “dulce regalo” que nos ofrecen.

Es una fiesta POR, PARA y CON nuestros 1.300 niños que acudieron este año a la fiesta aprovechando un día inmejorable en cuanto al tiempo. También tenemos nuestro recuerdo a los mayores. Para ellos la Cafetería de las instalaciones les sirven lo que les apetece, café, colas, agua y

Y ya solo nos queda esperar al próximo año, algunos con más ilusiones y otros esperando volver a ver a los compañeros que sólo podemos hablar con ellos en estos momentos debido a nuestro ritmo de vida.





Cruces de Mayo 2008



¿Cuál es el origen del Día de la Cruz? Los libros litúrgicos contienen dos fiestas dedicadas al culto de la Cruz: La Invencción de la Santa Cruz, el 3 de mayo, y la Exaltación, el 14 de septiembre. La Exaltación, que conmemora la dedicación de las basílicas de Jerusalén, es de origen oriental y no pasó a occidente hasta fines del siglo VII, a través del rito romano.

La Invencción de la Santa Cruz, en cambio, es conmemorada desde antiguo. En España aparece en todos los calendarios y fuentes litúrgicas mozárabes, poniéndola en relación con el relato del hallazgo, por Santa Elena, de la auténtica Cruz de Cristo. Este relato figura en los pasionarios del siglo X y puede resumirse así: En el sexto año de su reinado, el emperador Constantino se enfrenta contra los bárbaros a orillas del Danubio. Se consideraba imposible la victoria a causa de la magnitud del ejército enemigo. Una noche, Constantino tiene una visión: en el cielo se apareció brillante la Cruz de Cristo y encima de ella unas palabras, *In hoc signo vincis* ("Con esta señal vencerás"). El emperador hizo construir una Cruz y la puso al frente de su ejército, que entonces venció sin dificultad a la multitud enemiga. De vuelta a la ciudad, averiguado el significado de la Cruz, Constantino se hizo bautizar en la religión cristiana y mandó edificar iglesias. Enseguida envió a su madre, santa Elena, a Jerusalén en busca de la verdadera Cruz de Cristo. Una vez en la ciudad sagrada, Elena mandó llamar a los más sabios sacerdotes y con torturas consiguió la confesión del lugar donde se encontraba la Cruz a Judas (luego San Judas, obispo de Jerusalén). En el monte donde la tradición situaba la muerte de Cristo, encontraron tres cruces ocultas. Para descubrir cuál de ellas era la verdadera las colocaron una a una sobre un joven muerto, el cual resucitó al serle impuesta la tercera, la de Cristo. Santa Elena murió rogando a todos los que creen en Cristo que celebraran la conmemoración del día en que fue encontrada la Cruz, el tres de mayo.





El inicio de la celebración festiva de este día se podría deber a la construcción en el año 1625 de una cruz de alabastro en el barrio de SAN LAZARO, y que fue celebrada con danzas. Ya a principios del siglo XX los niños en el barrio del Albaicín y Realejo construían pequeños altares con una cruz siendo decorados con mantones de manilas, cacharros de cerámica, peroles de cobre y un pero con una tijera clavada. Por sus alrededores, los niños pedían el “chavico”, diminutivo que procede de la palabra chavo.

Nosotros cada año queremos formar parte de esta tradición y celebramos este día, como no podía ser menos con la realización de la Cruz, con sus peroles, sus mantones y sin olvidarnos del pero y las tijeras, ya sabéis, para que no puedan ponernos ningún pero. La Cruz de la Asociación no pide el “chavico”, pero a cambio si nos complace celebrar este día invitando a todos sus socios a una comida típica granadina, papas fritas con huevos, chorizo, morcilla, chuletas, y sin olvidarnos de la típica salailla, con habas y bacalao. Todo los años añadimos un ingrediente más, el sol, aunque no siempre lo conseguimos. Si es verdad que este año hemos conseguido sol como para “hartarnos”. Si bien es verdad que este día es el más multitudinario, para mí, el día más agradable es el día de la inauguración, el dos de mayo, donde cenamos todos juntos, pinchos, tomate aliñado, y sin olvidarnos del tradicional rebujito., en una noche agradable, donde nos acompañó hasta el tiempo. Cada año somos más los que participamos de al final, estos dos días de fiesta y esperamos que cada año sea menor del anterior. Así que, desde estas líneas os invitamos a su celebración los próximos 2 y 3 de mayo del 2.009. Hasta la próxima.







Feria CORPUS 2008



Compañeros de Marketing. Dando ejemplo de IMAGEN Y ESTILO.



DEPARTAMENTO RECURSOS HUMANOS.
¡¡¡BUENA GENTE EH!!!

< DEPARTAMENTO DE SECRETARIA GENERAL.



ZONA GRANADA OESTE Con compañeros casi jubilados.

ZONA GRANADA ESTE, Bueno unos pocos no es posible salir todos.



TAMBIEN TUVIMOS TIEMPO PARA LA DIVERSIÓN. ES UNA FERIA PARA TODO.



ZONA GRANADA OESTE Y actual Jefe de Zona.



Lunes noche, inauguración de la caseta. Ana Pardo, Jose Antonio López Berlango, PRESTAMOS.



Compañeros jubilados, que buen momento para reencontrarnos.



Director territorial con compañeros de la división



ZONA GRANADA NORTE. ¡Bienvenida a la caseta!



Nuestras compañeras brindando por una divertida feria



Con payasos incluidos.

MARTES DE FERIA , FIESTA INFANTIL

ColectPc

Informática para su colectivo
No encontrará mejor precio

CONDICIONES PARA COLECTIVOS ADHERIDOS



Portátil HP 530

1Gb Ram
120Gb HDD

Intel Celeron M320
1GB Ram
120GB HDD
Pantalla 13.1"

345€
I.V.A. incluido

TV LCD 37" AOC

Resolución 1366 x 768
TDT integrado
HD READY

37"
TDT integrado
HD ready
2 x HDMI

549€
I.V.A. incluido

Impresora SAMSUNG Láser ML-2010

Impresión 28 ppm
Bandeja 150 hojas
Función ahorro de tóner
Monocolor

Pc & Mac

novedad por solo

39.90€
I.V.A. incluido

Nintendo Wii Fit

82€
I.V.A. incluido

TV LCD 32" AOC

Resolución: 1366 x 768
TDT integrado
HD READY

32"
TDT integrado
HD ready
2 x HDMI

399€
I.V.A. incluido

NEVIR DVD NVR-2309DVD-TUCK

DivX
SD MMC MS

Controlador digital remota (DVR)
Buscador para memoria
Cable de salida 2 en 1 (DVI/HDMI)
Salidas: coaxial digital, optical digital, video

42.31€
I.V.A. incluido

Wii Sports

Nintendo

239€
I.V.A. incluido

NINTENDO DS LITE

123€
I.V.A. incluido

i-90 ESSENTIAL

2 años garantía in site

Intel Celeron G30
1Gb Ram
500000 4x7Wb
DD Seagate 160Gb 5A
Regrabadora DVD
Garantía 2 años IN SITE

169€
I.V.A. incluido

acer Extensa 5620G-1A2G16Mi

2Gb Ram
1600Gb HDD

Intel Core 2 Duo T5230
2GB Ram
160GB HDD
Pantalla 15.1"
Gráficos HD 3400GT
teclado 104"
Webcam integrada
Wato Home Premium

490.90€
I.V.A. incluido

Será necesario la presentación de la Tarjeta identificativa de la Asociación S. Familia o la específica de Colect que podrá recoger en:
Su tienda Colect Pc en Granada: C/ Melchor Almagro, 8

www.colect.es



OBRA SOCIAL de CajaGRANADA

ACTIVIDADES CULTURALES

MARZO 2008

Suscríbete al newsletter de actividades de Obra Social CajaGranada Informa. Haz link aquí 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 La entrada a todas nuestras exposiciones y actividades es libre, salvo indicación de lo contrario.

EXPOSICIONES

Horario de todos nuestros Centros Culturales y Salas de Exposiciones:
De lunes a domingo, de 11 a 14 y de 18 a 21,30 horas

Granada

LOS COLORES DEL POPART

Centro Cultural de Caja
CajaGRANADA en
Puerta Real (Sala A).

Del 5 de junio al 13 de
julio.



LOS ROSTROS DE LA LLAMA. PINTURAS RECIENTES DE ALEJANDRO CORRUJEIRA

Centro Cultural de Caja
CajaGRANADA en Puerta Real
(Sala B).

Del 12 de junio al 13 de julio.



Motril

FRANCISCO REYES. LA LUZ EN LA PINTURA

Centro Cultural CajaGRANADA Motril.

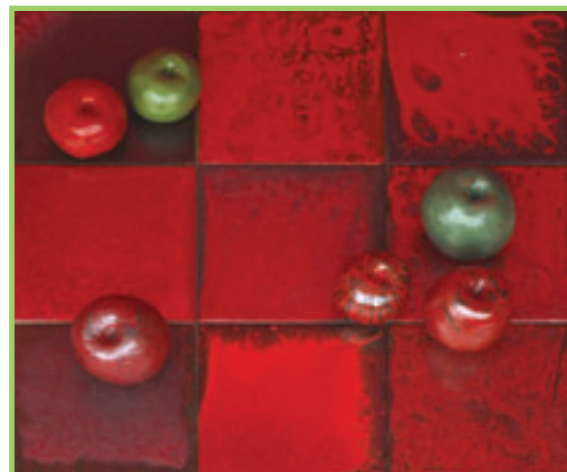
Hasta el 1 de junio



LA ESCUELA DE ARTE DE MOTRIL

Centro Cultural CajaGRANADA Motril

Del 3 de junio al 22 de junio



DIEGO DOMINGUEZ. ILUSIONES ROTAS

Centro Cultural CajaGRANADA Motril

Del 25 de junio al 23 de julio



Almería

**DIEGO DOMÍNGUEZ.
ILUSIONES ROTAS**

Centro Cultural de
CajaGRANADA en
Almería

Hasta el 15 de junio



CARLOS DE PAZ. FOTO-GRAFÍAS

Centro Cultural de CajaGRANADA en Almería
Del 19 de junio al 27 julio



Roquetas de Mar

EXPOSICIÓN LA GALLINA CIEGA. UNA MIRADA CONTEMPORÁNEA

Castillo de Santa Ana –Roqueta de Mar (Almería)
Hasta el 20 de Junio

En colaboración con el Ayuntamiento de Roquetas de Mar

GOLUCHO

Teatro Auditorio de Roquetas de Mar (Almería)
Hasta el 30 de Junio

En colaboración con el Ayuntamiento de Roquetas de Mar

Jaén

**MIGUEL VALLECILLO
MATA. Pinturas**

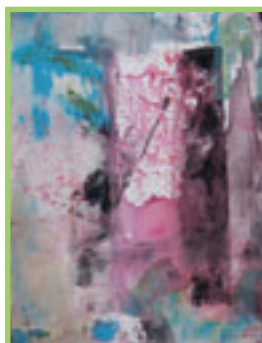
Sala de Exposiciones de
CajaGRANADA en Jaén

Hasta el 6 de junio

**TERESA ORTEGA RUIZ.
SOLEDAD CREADORA
2007-2008**

Sala de Exposiciones de
CajaGRANADA en Jaén

Del 9 al 21 de junio



**ROSARIO PAJARES GUTIÉRREZ.
Pinturas**

Sala de Exposiciones de CajaGRANADA
en Jaén
Del 23 de junio al 2 de julio





Baeza

GEOGRAFÍAS DEL AGUA. DEL INCONSCIENTE ESTÁTICO A LA MIRADA LIQUIDA.

Sala de Exposiciones del Antiguo Cuartel de Sementales de Baeza
Hasta el 8 de junio

En colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Baeza



Melilla

ANDRÉS GARCÍA IBÁÑEZ. RETABLOS

Centro Cultural Federico García Lorca. Melilla
Hasta el 20 de junio

En colaboración con la consejería de Cultura de la Ciudad Autónoma de Melilla

ACTIVIDADES MUSICALES

Motril

JORNADAS DE FLAMENCO
Charla Coloquio: EL FLAMENCO,
ENCUENTRO DE CULTURAS

Esta charla sobre los orígenes y evolución del flamenco estará ilustrada con diferentes cantes. Participan: Juan López, Antonio Rabanedas, Laura Díaz, Ángel Torres, Antonio Pérez y José Fajardo a la guitarra
Día 5 de junio a las 17,30 h

ESPECTACULO DE BAILE FLAMENCO
LUCÍA GUARNIDO Y SU CUADRO
FLAMENCO

Elenco Artístico:
Baile: Lucía Guarnido
Guitarristas: Andrés Martínez y Ramón Amador
Cantaores: Miguel Rosendo y Antonio Campos Palmeros: Jesús Ortega y Abel Harana.
Día 5 de junio a las 19,30 h

Organiza: C.E.P. de Motril

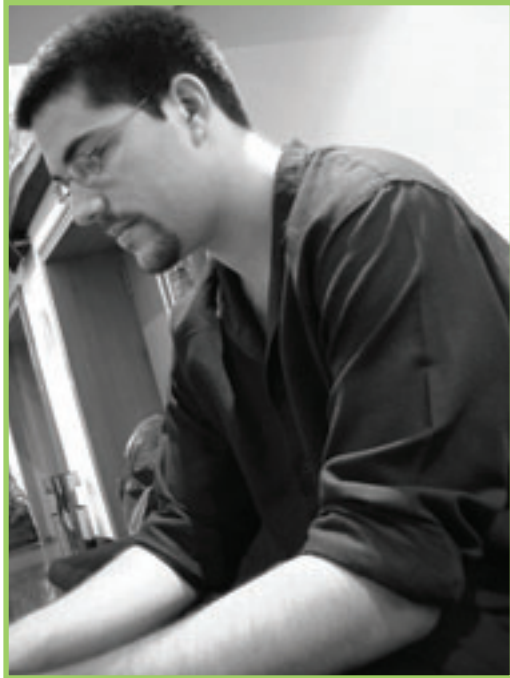




CONCIERTO DE PIANO:
JOSÉ RAMÓN MARTÍN, piano

Sábado, 7 de junio a las 21h
 Entrada libre hasta completar aforo

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



Concierto de fin de curso
ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ARTES ESCÉNICAS

Día 19 de junio a las 18:30 horas

Organiza la Concejalía de Educación del Excmo, Ayuntamiento de Motril



ORQUESTA DE CÁMARA "GALANTE"
 Gala lírica: Arias y romanzas de ópera y zarzuela

Verónica Plata, soprano.
 Miguel Ángel Pino, tenor.
 Miguel Rodríguez, bajo.
 Director: Jorge Rodríguez Morata

Sábado, 28 de junio a las 21 h
 Entrada libre hasta completar aforo

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

ACTIVIDADES PARA MAYORES

PASEOS POR NUESTROS BARRIOS

Sábados

Información e inscripciones en los teléfonos 958 244404 y 958 244626

Granada

HOSPITAL REAL

Fecha: Sábado 7 de junio.
 Horario: Dos turnos, 11:00 y 12:30 horas.
 Lugar de encuentro: Hospital Real.

ENCUENTRO CON EL ARTE

Fecha: Domingo 15 de junio.
 Horario: Por determinar.
 Lugar de encuentro: Sede Central CajaGRANADA, Avda. Fernando de los Ríos, 6 (antigua Carretera de Armilla)

MUSEO ARQUEOLÓGICO DE GRANADA

Fecha: Sábado 21 de junio.
 Horario: Dos turnos, 10:00 y 12:00 horas.
 Lugar de encuentro: Museo Arqueológico





OTRAS ACTIVIDADES

Granada

CONVOCATORIA DEL PREMIO CajaGRANADA DE NOVELA HISTÓRICA

Obra Social CajaGRANADA y la Editorial Random House Mondadori, S.A, convocan el I PREMIO CajaGRANADA DE NOVELA HISTÓRICA.

Podrán participar en este certamen escritores de cualquier nacionalidad, siempre que las novelas que concursan, de tema libre y de género novela histórica, sean escritas en castellano, originales e inéditas y no hayan sido premiadas anteriormente en ningún otro concurso.



Las novelas deberán ser presentadas antes de 31 de octubre de 2008 (plazo máximo de entrega) y la proclamación de la obra ganadora se efectuará en Granada, en la última semana de enero de 2009.

El premio tendrá una dotación de 180.000 €. Las bases se pueden consultar en la web de CajaGRANADA o solicitarlas en la Obra Social en el teléfono 958244701.

CONVOCATORIA DEL X PREMIO DE TEATRO MARTÍN RECUERDA

El pasado martes 27 de marzo se presentó la décima edición de este Premio de Teatro, que es convocado por la Delegación Provincial de la Consejería de Cultura de la Junta de Andalucía en Granada, Diputación Provincial de Granada y CajaGRANADA

El plazo de presentación de obras terminará el 30 de septiembre de 2008, el fallo se hará público antes de finalizar el presente año.

II FESTIVAL DE GRANADA CINES DEL SUR Encuentros con autore

Centro Cultural de Caja CajaGRANADA en Puerta Real (Sala B)
Hasta el 7 de junio

VIII CURSO "FLAMENCO"

"EL FLAMENCO COMO EXPRESIÓN ARTÍSTICA"

"INFLUENCIA GRANADINA" (A la memoria de Esteban Valdivieso García)

Martes y viernes de los meses de Abril, Mayo y Junio de 2008

Sesión 13

Martes 3 de junio a las 20:30 horas en la Peña la Platería

EL CONCURSO DE 1922:

Orígenes, organizadores y participantes . Ponente: JOSÉ DELGADO OLMOS.

Lección práctica: debate sobre "sus luces y sus sombras".

Sesión 14

Viernes 6 de junio a las 20:30 horas en la Peña la Platería

FORMACION DEL AFICIONADO:

Contraste de la calidad artística, disciplina escénica, medios técnicos, escenografía, etc..

Ponente: JUAN PINILLA MARTIN. Lección práctica: Criticas y Críticos. (debate)

Sesión 15ª

Martes 10 de junio a las 20:30 horas en la Peña la Platería

PEÑA "LA PLATERÍA":

Historia y vivencias.(papel de las Peñas) Ponente: ANTONIO GALLEGOS MONTERO.

Lección práctica: "Aljibe de los Cabales", Curro Andrés, Juan Pinilla, Paco Moyano, Sergio Gómez, Fcº. Manuel Díaz, Rubén Campos, Josele Ortiz, Antonio y Gilberto la Luz, etc .

Sesión 16ª

Viernes 13 de junio a las 20:30 horas en la Peña la Platería

EL BAILE: Importancia del baile en el flamenco actual.

1ª PARTE

Reseña histórica y desarrollo práctico: LUCIA GUARNIDO ARIZA. (Ballet Flamenco de Andalucía).

2º PARTE

Actuación a cargo de: Alba Heredia y su cuadro flamenco





Almería

PRESENTACIÓN DE LA REVISTA LITERARIA "TRANSPARENCIAS"

Centro Cultural CajaGRANADA en Almería
Jueves 19 de junio a las 20 horas



Motril

CURSO DE MONITOR EN SENSIBILIDAD INTERCULTURAL

Duración 30 horas.
De lunes a jueves
Horario de 18 a 20:30 horas.
Hasta el 12 de junio



TEATRO INFANTIL. TEATRÓFILOS Cámara...¡Acción!

UNA DE SEGUNDAS PARTES

El inimitable equipo de cineastas de "Cámara... ¡Acción!" quiere terminar la temporada por todo lo alto, así que se disponen a rodar una secuela de su mejor película... ¿Cuál es tu peli de Skandenfor favorita? ¡Ven al rodaje y podrás salir en la segunda parte!

El problema es que Adelaida, Melanie y Pipi también quieren aportar sus disparatadas ideas al rodaje, e intentarán colar a todos sus personajes de la temporada en la película. ¿Conseguirá Skandenfor que semejante popurrí tenga sentido?.

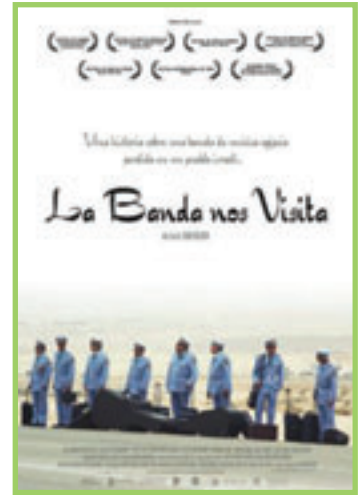
Cámara... ¡Acción! es un espectáculo infantil interactivo, único en su clase, revolucionario y siempre diferente, donde los niños se convierten cada mes en auténticos protagonistas. Una experiencia teatral, educativa... ¡y divertida!

Domingo, 1 de junio
Hora 12 de la mañana
Entrada libre hasta completar aforo

CINE EN MOTRIL

LA BANDA NOS VISITA

Dirección:
Eran Kolirin.
País: Israel.
Duración: 85 min.
Interpretación:
Saleh Bakri, Ronit Elkabetz, Sasson Gabai.



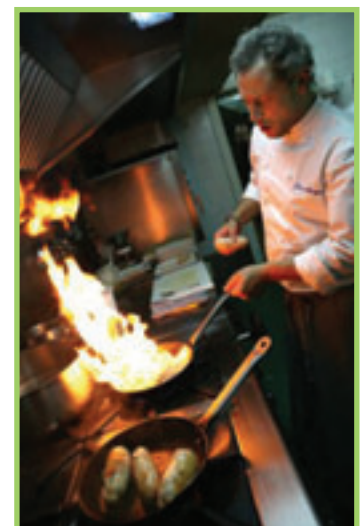
SINOPSIS:

Una modesta banda de música de la policía egipcia aparece en una pequeña y aislada localidad de Israel después de haberse perdido mientras se dirigían a dar un concierto protocolario. Enseguida son acogidos por los amistosos habitantes del lugar, quienes les abren sus corazones a pesar de las diferencias culturales. Con ellos pasan más de un día lleno de pasiones, comedia y malentendidos.

Miércoles, 4 y Viernes, 6
Hora 20 h
Organiza: Cine Club Mediterráneo

EL POLLO, EL PEZ Y EL CANGREJO REAL

Dirección:
José Luis López Linares.
País: España.
Duración: 86 min.
Interpretación:
Documental.



SINOPSIS:

Documental que muestra el esfuerzo de Jesús Almagro –actual campeón de cocina de España y uno de los mejores chefs emergente en la industria gastronómica de los últimos años– para ganar el Bocuse D'Or, el premio gastronómico más prestigioso del mundo que se celebra cada dos años en Lyon, Francia.

Miércoles, 11 y Viernes, 13
Hora 20 h
Organiza: Cine Club Mediterráneo



AŞUNTOS PRIVADOS EN LUGARES PÚBLICOS

Dirección: Alain Resnais.
País: Francia.
Duración: 120 min.
Interpretación: Lambert Wilson, Sabine Azema, André Dussollier.



SINOPSIS:
Dan, un soldado recientemente expulsado del ejército, se refugia en la bebida para escapar de su vida y de la gente. A pesar de ello, Nicole, su novia, todavía cree en que ambos puede salvar su amor.

Miércoles, 18 y Viernes, 20
Hora 20 h
Organiza: Cine Club Mediterráneo

ELEGY

Dirección: Isabel Coixet.
País: EE.UU.
Duración: 108 mi.
Interpretación: Ben Kingsley, Penélope Cruz, Dennis Hopper, Patricia Clarkson.

SINOPSIS: David Kepesh (Ben Kingsley), un carismático profesor, está orgulloso de seducir a alumnas deseosas de probar experiencias nuevas. Aunque eso sí; nunca deja que ninguna mujer se le acerque demasiado. Pero cuando la hermosa Consuela Castillo (Penélope Cruz) entra en su clase, su barniz de protección se disuelve. Esta belleza de cabellos negros como el azabache le cautiva a la vez que desconcierta. A pesar de que Kepesh afirma que su cuerpo es una obra de arte perfecta, Consuela es más que un objeto de deseo. Es una persona con un gran sentido de su identidad y una intensidad emocional que hace que se tambaleen las ideas preconcebidas del profesor. Consuela se convierte en una obsesión para Kepesh...

Miércoles, 25 y Viernes, 27
Hora 20 h
Organiza: Cine Club Mediterráneo

DEPORTES

CLUB DE ESQUI Y MONTAÑA

Sección Montaña. Excursiones

EXCURSIÓN A RIO VERDE
Domingo 1, para todos los socios

SENDERISMO URBANO CULTURAL:
HOTEL ALHAMBRA PALACE, CARMEN DE LOS MÁRTIRES Y CASA MANUEL DE FALLA
Sábado 7, para todos los socios

ALMUERZO / CENA FIN DE TEMPORADA
Domingo 8, para todos los socios





CLUB DE TENIS DE MESA

SUPERDIVISIÓN MASCULINA (Play Off por el título)

Final

El CajaGRANADA disputará entre los días 6 y 8 de junio el partido de vuelta de la final de la Superdivisión masculina. Su rival saldrá del emparejamiento entre CajaSur Priego y San Sebastián de los Reyes.

CAMPEONATO DE ESPAÑA BENJAMÍN Y ALEVÍN

Entre el 28 de Junio y el 6 de Julio se disputará en la sede del Club Villa de La Zubia el Campeonato de España Benjamín y Alevín en el que estará presente el CajaGRANADA con dos equipos (masculino y femenino).



CLUB DE AJEDREZ

Todas las actividades se desarrollarán en la sede del Club

TORNEOS DE PARTIDAS RÁPIDAS

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

TORNEO JUNIO 2008 RAPIDAS

Día: sábado 28, comienzo 17 horas
Lugar: Club de Ajedrez CajaGRANADA
Inscripciones y premios; En el Club de Ajedrez hasta media hora antes del comienzo, 10 premiados.

CURSOS DE AJEDREZ SEPTIEMBRE 2007/JUNIO 2008

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: viernes de 17.30 a 19 horas





Sidney 2008



Erase, una pareja que por el trabajo desarrollado en CajaGranada de uno de ellos, se dirigían al aeropuerto para coger un vuelo transoceánico, nada menos que de Madrid a Sidney. El viaje como ha quedado dicho, era de empresa, es curioso que estos viajes se hacen de dos en dos, nunca va una persona sola, o un trío, siempre de dos en dos.

Bueno, pensábamos todos los viajeros (y desde ahora os tuteo y os cuento en primera persona) habrá que poner buena cara a la cantidad de horas que nos esperan por delante en el avión, ¿20 horas?, ¿mas?. Con los nervios y excitación propios del inicio, de la documentación que hay que presentar, de instalarnos, de conocer o reconocer a otros viajeros y viajeras, como decía las primeras horas pasaron deprisa, palpándose una emoción latente por llegar a destino y disfrutar de la estancia y visita a Sidney. Quien más, quien menos, llevábamos ciertos itinerarios para realizar además de los programados, ¡vaya con Internet, que sabia es!. En el avión departimos divertidas conversaciones con compañeros y compañeras de viaje y de empresa y con sus acompañantes. De Caja Granada íbamos ocho, acomodados en distintas zonas del enorme avión, aunque había otro grupo que había llegado en otro desplazamiento unos días atrás, y coincidiríamos con ellos en parte de la estancia.

Curiosa fue la conversación que mantuve con un joven brasileño que regresaba del Carnaval de Río de Janeiro a Australia donde se trasladó con su madre unos años atrás, y que se detuvo en Madrid, para ver el estadio del Real Madrid ¡como si no hubiera otras cosas que ver allí!. La verdad es que era un rato simpático, y entre su portugués, su inglés y nuestro español, además del lenguaje de signos, estuvimos bastante entretenidos, él me enseñó fotos de su familia brasileña y del carnaval, los desfiles,...y yo las que tenía en mi cámara, si a eso le sumamos que las azafatas no paraban de ofrecernos bebidas, comidas,...y las visitas a los demás compañeros de viaje, el vuelo resultó mucho menos pesado de lo que pude parecer un traslado en avión de 20 horas.



Y LLEGAMOS, ¡qué bien! –pues no, resulta que se perdieron las maletas de dos “compas” de CajaGranada, PERO, a primera hora del día siguiente ya estaban en el hotel con sus dueñas, muy buen hotel, por cierto. En ese primer día nos dieron una vuelta en autobús por esa bella y moderna ciudad. Tan moderna que no se ven ancianos, con la de abuelos que hay en nuestras calles, y no te digo *ná* en las plazas de nuestros pueblos. Bueno pues en Sidney, nos enseñaron un bello parque donde entre otras cosas y árboles había una roca, llamada “la silla” con forma de un sofá muy grande y con respaldo alto, donde se sentaba en su antigüedad (hace 150 años) la mujer del gobernador, para observar con nostalgia los barcos de su patria y la bella bahía. Fijaos, eso es historia para ellos. En fin, después nos enseñaron bellas panorámicas de la ciudad, playas donde paseaban y hacían deporte multitud de tipos de personas, y como no, la “Opera House” y el puente de hierro que es impresionante, es enorme y bonito, y comunica dos partes de la bahía. En fin un día bastante completito, y con muchas conversaciones y fotos. La verdad es que, no nos aburríamos para nada, al contrario.

Y por la tarde noche a andar, y a pasear, ya que la ubicación del hotel, al lado de la catedral católica, era bastante buena para ello (algunos y sobre todo algunas se quedaron impresionad@s de lo que andábamos). Pues sí y lo bien que nos lo pasábamos con nuestras chácharas y nuestras contemplaciones de las hermosuras de Sidney.

De noche su bahía impresiona, es preciosa, con esos edificios modernos, altísimos y con luces auxiliares encendidas que procuran unas vistas fabulosas, acompañadas con el Puente y la Opera House.





Otro día comenzó con la charla que los compañeros de Lico-Leasing les ofrecieron a los bendit@s que habían obtenido el pasaje para Sidney gracias a su trabajo. Los acompañantes, je,je,je nos libramos. Bueno, fue corta la conferencia y sobre todo les animaban para el próximo año, jolín qué difícil será repetir. También nos invitaron a la cena de gala, que divertida, y que buena, nos visitaron aborígenes, y algunos se echaron un “bailecito” con ellos.

Al día siguiente, ala, de nuevo a los autobuses y a enseñarnos las montañas azules, que son como cualquier parque natural de aquí, pero más grande y lleno de eucaliptos, y dicen que se ven reflejos azules en el aire que proporcionan los eucaliptos. Pues será en otra época del año, porque entonces, no las vimos azules. Si vimos canguros y koalas en una especie de zoológico abierto y nos montamos en varios trastos que surcaban las montañas en cables.

Cuando llegó al hotel el autobús, comenzó a llover, pero a llover de verdad, y como llevábamos tanto tiempo sin ver caer una gota en España, y además con esa fuerza, oye que algunos hasta grabamos como llovía. Cada gota de lluvia era como 20 de las nuestras, bueeeno, vaaale, como 10 de las nuestras, allí es que todo es grande.

Y después de nuevo a andar.





Fuimos los de CajaGranada a un barrio, que es el mas antiguo de allí, creo que tiene también 150 años, o más bien menos. Bonito si era, agradable también de pasear por allí, algo antiguo, pero, cuando venga un australiano a conocer Granada, Sevilla, Córdoba, Jaén, pues se irá ALUCINADO, de lo antiguos que somos, de la historia que tenemos, de nuestros monumentos,...

El barrio chino, y sus almacenes son bastante curiosos para visitarlos, y el jardín chino, que precioso. El paseo en barco por toda la bahía es una maravilla, y que brisa, y qué fotos.

Paseamos también por una curiosa calle, donde el fin de semana siguiente desfilarían gueys de toda la Tierra, y vaya que si se notaba, por ejemplo en los escaparates había maniqués con medias para tíos, otros vestidos de policías,...

Y la hora de la partida, como de cualquier viaje llegó, y ¡ala! 20 horas de vuelo y encima de regreso, o sea, que se ha acabado lo bueno. Al menos el avión y la asistencia es de lo mejorcito que se puede encontrar.

El recuerdo que queda es maravilloso, lo que vimos, lo que anduvimos y lo que conversamos, y lo que conversamos, ya lo he dicho, pues otra vez, y lo que hablamos, en definitiva una experiencia estupenda en la que hicimos y agrandamos amistades que perdurarán en el tiempo, seguro.

Se me olvidaba, que nos colamos en la Opera House. Si, estaban ofreciendo una Opera, creo que "Carmen" y nos colamos, lo que pasa es que nos salimos, porque entre otras muchas causas, estaban completamente llenas todas las butacas.

Mensaje para lo comilones: allí se come bien, eso sí aquí mejor, y si vais y escucháis continuamente por la calle, la musiquilla del antiguo juego de los comecocos, tranquilos, sólo son los semáforos dando paso a los peatones.

Sebastian Vico





Alexandria celebró su 250 aniversario

Durante mi primera estancia en Estados Unidos hace siete años, fue mi primo Ramón quien nos llevó a Alejandría para conocer una ciudad típicamente colonial y que aún se conserva virgen. Ramón estudió Medicina en la facultad de Granada. En un viaje a Tánger conoció a una chica americana, Nancy, se casó con ella, se fueron de Estados Unidos y allí en el Hospital de Alejandría trabajó durante cinco años, allá por la década de los cincuentas. Fue después cuando ejerció la medicina tras revalidar sus estudios y aprender el idioma. Aunque no olvida su tierra y viene al menos dos o tres veces al año, muy satisfecho por los avances de España, tanto en la economía como en la ciencia, es ciudadano americano y conocedor de la historia de su nueva nación que nos muestra con orgullo a los que tenemos la suerte de visitarla, siendo el perfecto anfitrión. A sus setenta y picos años, ejerce la medicina. Continúa trabajando en los ministerios de la Casa Blanca. Buen deportista, socio fundador de un famoso complejo deportivo, veinte pistas de tenis, gimnasios, etc., en Fair-Fax. Es un guía oficial en Washington por vocación y nosotros, los afortunados beneficiarios.

Alejandría es una ciudad histórica y cultural, junto al río Potomac. Fue fundada en 1749. Su nombre se debe a John Alexander. Anteriormente se la conoce como Hunting Creeck. Más de 4200 edificios del silo XVIII y XIX. Desde la ribera del Potomac River a King Street, metro, restaurantes, tiendas y pequeños negocios se alinean en ésta y las calles transversales.

Los visitantes se deleitan paseando por los 300 bloques de Cameron Street, se encuentra con el Ayuntamiento, viendo paisajes pintorescos (Si Old Town es la gran dama de los distritos, Del Ray y Arlandría son las hermanas menores) a lo largo del centro que conduce hacia el transitado Washington.

Al norte Del Ray, hacia Mountain Vernon Avenue, está Arlandría, un pequeño barrio situado entre Arlington y Alejandría. También se conoce popularmente como Chirilagua.

El Eisenhower Valley es el hogar del United Status Patent and Trade Office, un complejo de 5 edificios que próximamente va a proveer a más de 7000 empleados federales de todos los elementos imaginables, hasta de un pequeño campo de golf y parque acuático. A ocho millas del centro está Washington D.C. Este es uno de los más populares barrios y que crece muy rápidamente. En la época de la Guerra Civil se construyó el ferrocarril, haciendo estratégicamente importante el Extremo Oeste para la defensa de la Unión. Fueron construidas una serie de fortificaciones y hoy, la mejor conservada es Fort Ward, la primera atracción histórica del West End.

Hoy West End alberga gran número de restaurantes, buenos hoteles, así como una reserva botánica y parque. Alexandria es uno de los lugares mejor considerados para trabajar y vivir; de ahí que se llame "The Fun Side of the Potomac".

HISTORIA DE ALEXANDRIA (1749-1999)

1669- El escocés John Alexander compró la tierra de la actual Alexandria a un capitán de barco inglés por "six thousand pounds of tobacco and cask".

1743- George Washington se mudó a Mount Vernon, la Mansión de su hermanastro Laurence y su esposa Ann Fairfax de Belvoir.

1749- Un prominente terrateniente y hombre de negocio, llevado por los escoceses John Carlyle y William Ramsay, pidió a la Virginia General Assambly establecer una ciudad llamada Alexandria, en honor de John Alexander.

1752- Alejandría llega a ser un puerto muy importante para embarque de tabaco, trigo y otros productos para Inglaterra y el Caribe. John Carlyle, hombre influyente en Alexandria construyó una mansión Georgiana, Carlyle House.

1753- George Washington introduce sus tropas militares en Market Square.





1755- Durante la guerra entre Francia e India, el general Eduard Braddock y varios miles de soldados británicos acamparon en los alrededores de Alexandria. Cinco Gobernadores de Colonias Reales se reunieron en la casa de John Carlyle para discutir la forma de fundar una campaña militar británica. Un impuesto a “All his Magesty’s dominions in America” se recomienda al Parlamento Británico y así comienza el primer impuesto colonial. Sigue una sucesión de impuestos, impulsando la llama del resentimiento colonial contra Inglaterra, alzando gritos de “taxition without representation”.

1761- George Washigton hereda los 2000 acres de la finca Mount Vernon.

1774- Sintiendo mal por el impuesto británico en Boston Port Act, los Alexandrinos aprueban que Jorge Manson’s Fairfax Resolves llegue a un acuerdo para negociar con Inglaterra.

1775- La tensión de las colonias alcanza un punto álgido de ebullición, provocando una guerra, de seis años para independizarse de Inglaterra.

1789- Siguiendo el éxito de América en la revolucionaria guerra, George Washington es nombrado el primer Presidente de los Estados Unidos.

Maryland y Virginia donan tierra para una nueva Ciudad federal que se llamará Washington, D.C. Alexandria es incluida en el distrito federal que en 1791 es rodeada por un muro.

1799- George Washington muere en Mount Vernos.

1801- Alexandria incluida dentro de las fronteras del nuevo distrito de Columbia en 1791, legalmente llega a ser parte de la ciudad federal.

1810- “Light Horse Harry” Lee, héroe de la guerra revolucionaria y padre de Robert E. Lee, establece su familia en Alexandria.

1814- Durante la guerra de 1812 Alexandria se rinde a las fuerzas navales británicas y es ocupada. Para mantener la ciudad, Alexandria paga una recompensa en tabaco, harina, algodón y azúcar.

1824- El Marqués de Lafayette, soldado francés y hombre de estado, visita Alexandria en un viaje de dos años por los Estados Unidos.

1847- Después de recibir una pequeña ayuda y sin derecho a voto, los Alexandrinos queda desencantado con ser parte del distrito de Columbia y votan para regresar a Virginia.

1858- La Mount Vernon Ladies Asociation, primera organización histórica conservadora de América, adquiere la dilapidada mansión Mount Vernon por 200.000 dolares.

1861- Un día después de que Virginia vote para salir de la Unión, las tropas federales imponen a Alexandria la obligación de defender Washington. Alexandria es ocupada durante cuatro años. La ocupación más larga que haya tenido otra ciudad durante la guerra civil.

1939- Enfadado por haber sido rechazado en la sagrada Biblioteca de Alexandria el juez negro Samuel Tucker, conduce a cinco afroamericanos a una sentada, dos décadas antes del movimiento de Derechos Civiles. La protesta lleva a la ciudad a abrir una biblioteca para afroamericanos, la Robert Robinson Library (ahora el Alexandrian Black Histoy Museum), en 1940.

1940- La Nacional Torpedo Station, construida en 1918 es reactivada en la época de la II Guerra Mundial. Durante el periodo de la guerra casi 6000 trabajadores mantenían la fábrica abierta. Al final de la guerra, la fábrica “The top”, informa que torpedos “made in Alexandria” han hundido o dañados más de 1400 barcos.

1971- Alexandria hace de tres institutos uno: El integrado (multirracial) T. C. William High. Ese año el equipo de football T. C. William “The Titans” gana al Varsity Football State Championship. Casi treinta años después, la historia inspira “Remember the Titans” cuyo protagonista es Denzel Washington.

1974- El posterior Naval Torpedo Station, utilizado para almacén después de la Guerra Civil, es convertido en Torpedo Factory Art Center. Ahora da cobijo a 80 estudios de artistas, es considerado el más grande de la ciudad y el centro de más éxito.

Matilde Ruiz Plazas



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 CRISWAGON 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

Mundomar y Aqualandia en Benidorm

A través de la Federación Nacional, A.C.R.E.C.A., se ha ofrecido la posibilidad de obtener unos magníficos descuentos en el precio de entrada para disfrutar del Parque de animales exóticos MUNDOMAR y del Parque Acuático AQUALANDIA, ubicados en la Playa de Levante, en BENIDORM.

Para ver las ofertas, por favor visite la web www.asociacionsagradafamilia.com, apartado de ofertas.



Acuerdo colaboración Hoteles Center

Acuerdo especial para socios de Asociación Sagrada familia.
Para más información visite la web: 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, 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, 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, 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, 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
S 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 (II)

NUTRICIÓN Y CALIDAD DE VIDA

El estudio 2003 del INSERSO sobre hábitos alimentarios revela que la dieta es más adecuada en las personas de más edad que en la de otros grupos. Las razones para que esto sea así son la existencia de hábitos aprendidos en la infancia, el hecho de tener ingresos económicos menores hacen que la cesta de la compra se llene más de verduras, legumbres y hortalizas y menos de proteínas o que existen cambios en el aparato digestivo que hacen que la ingesta total de calorías sea menor que en otras edades.

Se ha demostrado de manera científica que una adecuada alimentación aumenta la esperanza de vida, disminuye la mortalidad por prevenir enfermedades crónicas discapacitantes, mejora la calidad de vida, disminuye la dependencia y favorece un envejecimiento satisfactorio.



¿Cuáles son los factores que influyen sobre la alimentación del adulto mayor?

1. **Cambios fisiológicos:** En los órganos de los sentidos se produce una atrofia de los receptores que hace que tengamos más dificultades en el olfato, oído y vista. Esto puede conducir a que la comida nos parezca menos atractiva o apetitosa y que el preparado de esta sea más dificultoso. Además interfiere en las relaciones personales que se establecen durante la comida.

En el sistema digestivo la pérdida de piezas dentarias, la atrofia de las papilas gustativas, la disminución de saliva que además se hace más viscosa y la disminución de secreción de ácido gástrico y de la peristalsis normal del tracto digestivo, pueden provocar que tengamos digestiones más largas y difíciles. Los cambios en la **composición corporal** (SARCOPENIA: disminución de la masa muscular y ósea y el aumento relativo de tejido adiposo), hacen que se tienda a la obesidad y las enfermedades que van de la mano de esta como la hipertensión o la diabetes. Por último, también hay cambios en la función renal, el riñón concentra menos la orina, al estar más diluida, se pierde más agua y por tanto las necesidades de aporte hídrico son mayores.





2. Cambios patológicos: El proceso del envejecimiento no implica un aumento de enfermedad, pero sí un aumento de vulnerabilidad a los agentes externos y más fragilidad con respecto a las enfermedades. Es fácil de entender cómo una enfermedad aguda interfiere en el apetito y el estado nutritivo (por ejemplo, una gripe). En el caso de enfermedades crónicas, sobre todo las que afectan más al ámbito psicológico o cognitivo (depresión o demencia), suponen un riesgo de malnutrición muy importante y a la inversa, el estado de malnutrición en un paciente de estas características, supone un marcador de mal pronóstico de su enfermedad de base. Suele referirse en la literatura científica, que uno de los lugares con más porcentaje de desnutrición es el medio hospitalario. Esto puede ser debido al uso más que extendido de dietas restrictivas en enfermedades crónicas que interfieren de manera muy importante en el apetito y al uso de numerosos fármacos.

3. Factores psicosociales: Desde el cambio en el estatus económico hasta los factores de índole cultural. Cuando seamos mayores comeremos lo que hemos aprendido a comer durante nuestra vida y también aquello que podamos permitirnos según el lugar donde vivamos. Los hábitos de vida adquiridos locales y familiares también son fundamentales en el hecho de llevar a cabo una correcta nutrición. La soledad, el aislamiento social, las dificultades económicas y barreras físicas pueden interferir en una correcta alimentación.

4. Cambios derivados del modo de vida que hallamos llevado y de los propio factores de riesgo: Es evidente que cada uno tiene una carga genética que incluye el más o menos riesgo para determinadas enfermedades; pero el aprendizaje de un modo de vida saludable y una correcta higiene alimentaria así como el abandono de sustancias nocivas nos ayudará a mantener nuestra salud en buen estado, a prevenir la aparición de enfermedades y a controlarlas en el caso de que aparezcan.

¿Cómo se si tengo riesgo de estar mal nutrido?

Responde a las siguientes preguntas marcando sí o no y suma los puntos.

	SI	NO
¿He cambiado mi dieta por enfermedad?.....	2	0
¿Como menos de dos veces al día?.....	3	0
¿Tomo poca fruta, vegetales o lácteos?.....	2	0
¿Bebo tres o más dosis de alcohol al día?.....	2	0
¿Tengo problemas dentales que me hacen difícil comer?.....	2	0
¿Me falta alguna vez dinero para comprar comida?.....	4	0
¿Como solo la mayoría de las veces?.....	1	0
¿Tomo más de tres medicamentos al día?.....	1	0
¿He ganado o perdido 5 kilos en los últimos cinco meses?.....	2	0
¿Tengo dificultad para comprar, cocinar o comer?.....	2	0

Si tu resultado total está entre 0 y 2 puntos: Tienes un buen estado nutricional.

M^a Isabel Ródenas Iruela. Médico Geriatra . Hospital Universitario San Rafael. Granada. e- mail: isarodena@andaluciajunta.es



¿Qué se considera una buena alimentación?

Una alimentación diversa y que cubra las necesidades del individuo en concreto y que permite un adecuado funcionamiento físico y psíquico. La malnutrición puede ser por exceso o por defecto. Lo ideal es adecuar la ingesta de energía a la demanda de nuestro organismo. No se ha demostrado de forma científica que con la edad disminuyan las necesidades energéticas. El Gasto Energético Total (GET) de nuestro organismo resulta de sumar el gasto energético basal (la energía que nuestro propio organismo precisa para funcionar en reposo) más un factor corrector de actividad física o estrés. A más actividad física, mayor necesidades, o ante una situación estrés como pueda ser una enfermedad, también aumentan las necesidades. De forma aproximada el GET diario se puede calcular multiplicando 30 Kcal. por el peso en Kg. Ej: una persona de 70 Kg, tendrá un GET aproximado de 2100Kcl/ día (70 x 30). A esto hay que sumarle el factor corrector de actividad. Por regla general, dietas restrictivas de menos de 2300 Kcl/ día para hombres o de menos de 1800 Kcal/día para mujeres son deficientes y deben ser supervisadas por un médico.

Comer bien es además de un placer, un beneficio importante para la salud. Una dieta equilibrada consta de la mezcla proporcionada de los alimentos que provienen de los cinco grandes grupos de alimentos. Cocinar bien, es el arte de mezclar bien los alimentos de estos grupos:

1. Grasas y aceites
2. Lácteos, yogur, queso
3. Cereales, pan pasta arroz...
4. Carne, pescado, huevos y frutos secos.
5. Verduras y frutas.



REQUERIMIENTOS ESPECÍFICOS

Los alimentos constan de distintos componentes químicos. Se dividen en macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) y micronutrientes (vitaminas y sales minerales). Nos ocuparemos de cada uno de ellos:

· **HIDRATOS DE CARBONO** (aproximadamente el 55-60% del total de calorías diarias): Con la edad se produce una disminución de la tolerancia a la glucosa y se aconseja un aumento de consumo de azúcares complejos (cereales y verdura) de absorción más lenta, y una disminución de azúcares simples de rápida absorción. Lo que llamamos fibra, es el representante de los azúcares complejos o polisacáridos. Alimentos ricos en fibra son los productos integrales, la fruta, verduras y hortalizas. Son muchos los efectos beneficiosos de la fibra: ayuda a disminuir los niveles de colesterol, mejora el tránsito intestinal y previene la formación de divertículos, enlentece la absorción de glucosa...también reduce la absorción de vitaminas, minerales, proteínas y calorías. Es muy importante que el consumo de fibra vaya siempre acompañado de la ingesta suficiente de agua, si no, podemos provocar el efecto contrario del que vamos buscando.



· **LÍPIDOS** (30% del total de calorías diarias). La enfermedad coronaria origina la mayor tasa de mortalidad en nuestro medio y está asociada de manera íntima con niveles altos de colesterol en sangre, entre otros factores de riesgo. Pero las grasas también son necesarias en nuestra alimentación diaria, lo que hay que tener en cuenta además de la cantidad (menos de 100 gr. / día son bien toleradas) es la calidad de éstas. Se recomienda el consumo preferente de grasas saludables o monoinsaturadas (ácido oléico). Esta es la clave de la famosa dieta mediterránea.

· **PROTEÍNAS** (10- 35% del total): Las necesidades proteicas del adulto mayor son similares a las de los jóvenes, aproximadamente 0,5 g/Kg. de peso / día. Se recomienda que un 60% sean de origen animal y el 40% restante de origen vegetal. Su déficit origina patologías importantes y problemas en la piel, edemas, fatiga, cansancio, etc...No todas las proteínas son iguales. Se caracterizan por su digestibilidad: la diferencia entre aminoácidos ingeridos y aminoácidos absorbidos (ej, el huevo tiene un 97% de proteínas digeribles). También tienen distinta calidad biológica según la cantidad de aminoácidos esenciales que contengan (son los que no pueden sintetizarse a partir de los alimentos de la dieta y resultan vitales para el organismo); en general tienen más calidad biológica las proteínas de origen animal que las de origen vegetal.



· **VITAMINAS:** Son sustancias que no se pueden sintetizar de manera suficiente por el organismo. Son vitales para el hombre ya que se utilizan para la formación de sustrato del organismo, la mayoría se han descrito a raíz de estudiar las enfermedades carenciales que producen, por ejemplo, el escorbuto. No producen energía ya que no contienen calorías. Se diferencian según su solubilidad en agua: liposolubles (se almacenan en el organismo y los niveles son más difíciles de alterar) y las hidrosolubles (su almacenamiento es mínimo, y precisan cubrirse las necesidades de forma diaria).

· **SALES MINERALES U OLIGOELEMENTOS:** Son elementos químicos imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo ya que entre otras funciones, regulan el agua de éste. Los suplementos sólo deben tomarse bajo prescripción médica.

· **AGUA:** Hasta 2/3 partes de nuestro organismo está compuesto por agua. Entre un 60- 70% de nuestro cuerpo al nacer es agua, con el paso del tiempo, esta va disminuyendo hasta el 40% de forma aproximada. Si la ingesta de alimento es imprescindible para el correcto funcionamiento del organismo, el agua es vital. Debemos asegurar la ingesta hídrica diaria aunque no tengamos sensación de sed (esta disminuye con la edad). Las necesidades básicas se estiman en 1 mililitro por kilocaloría ingerida o de 30 ML por Kg de peso y día.

Afortunadamente la naturaleza es sabia y no existen “alimentos puros”, ya que todos llevan un porcentaje de los diferentes componentes que hemos mencionado. En general, la dieta mediterránea rica y variada cumple con los requisitos de una buena alimentación. Las características principales son un alto consumo de vegetales (, , , frutos secos, y otros), el como grasa principal, un mayor consumo de aves y que de carnes rojas, y el consumo regular de en cantidades moderadas.



Jubilaciones

Nombre	Fecha jubilación
José Balaguer Vela	05/02/2008
José Luís Calero De La Paz	24/01/2008
Emilia Castillo Martínez	17/01/2008
Laureano Cuevas Salvador	15/01/2008
José Espinosa Mallorquín	18/01/2008
Manuel Gámez Borja	12/01/2008
José Ibañez Fuentes	23/01/2008
José Luís Iglésias Fernández	17/03/2008
Fernando José Jiménez Robles	03/03/2008
Antonio José Martín Fajardo	20/01/2008
José Martínez Ferrer	29/03/2008
Heliodoro del Moral Quesada	02/01/2008
Manuel Navarro Romero	07/03/2008
José Juan Nofuentes Martín	08/02/2008
Elias Palma Bautista	07/02/2008
María Ángeles Prats Ardila	11/03/2008
José Javier Rodríguez Calvo	31/01/2008
Consolación Romero Cotelo	24/02/2008
José Manuel Rubio Reguera	08/01/2008
José María Vilchez Martínez	11/02/2008

Altas en plantilla

Nombre	Fecha
Mireia Alonso Boldú	25/03/2008
Carmen Elena Baena Espadafor	03/03/2008
Antonio Camacho Vega	11/02/2008
Ana Belén Cano Fernández	05/02/2008
Luís Daza Ruíz	17/01/2008
Gracia María González Hidalgo	08/01/2008
Tamara Ibañez Fernández	20/01/2008
Jéssica Jiménez Rodríguez	04/02/2008
Sandra Lara Medrano	27/03/2008
Alberto López López	23/01/2008
Esteban Maldonado Pareja	24/03/2008
Francisco José Rodríguez Chinchilla	22/02/2008
Victor Manuel Ruíz Fernández	24/02/2008
María Jesús Sánchez Oliveros	31/01/2008
Luís Humberto Téllez Lupiáñez	29/03/2008

*Datos hasta el 31 de Marzo



RELACION DE PREMIADOS SORTEO ASOCIACION

FECHA	NOMBRE	NUMERO
04-01-08	Enrique Sánchez Tiscar	516
11-01-08	Juan M. Moreno Cruz	157
18-01-08	Francisco Jimena Osuna	978
25-01-08	Angel Rios Durán	341
01-02-08	Juan Marín Cruz	961
08-02-08	Matilde Pérez Ruiz-Funes	631
15-02-08	Alicia Rodríguez Vázquez	176
22-02-08	Angel Ríos Durán	341
29-02-08	José Román Rodríguez	748
07-02-08	José Luis Jiménez Cabrera	047
14-03-08	Maria A. Delgado Morea	370
21-03-08	Miguel Rosales Vallejo	621
28-03-08	Fco. Manuel Martín Raya	660
04-04-08	José L. Marin del Moral	419
11-04-08	Manuel Lozano García	520
18-04-08	M. Angustias Lillo Fe	616
25-04-08	Antonio Guerrero Fortis	857

*Relación de numero premiados sorteo asociación sagrada familia desde 04/01/08 a 25/04/08

Oferta **aire acondicionado** solo para Asociación Sagrada Familia

- De un 21 a un 26 % de descuento sobre P.V.P.
- 4 años de garantía en equipos. 2 años de regalo.
- 2 años de garantía en instalación.
- Financiación en un año sin intereses.
- Toda la instalación la realizamos con personal de la empresa. Sin subcontratas.
- Gestionamos los servicios técnicos.
- Un regalo de un MP4.



GENERAL



C/ Miguel Delibes, nº 2.

La Zubia (Granada)

958.59.27.85





TRUCOS DE COCINA.

- Para quitar el olor de las manos después de tocar ajo o cebolla, hay que dejar que el chorro de agua caiga en la hoja de un cuchillo de acero inoxidable y que luego esa agua enjuague las manos. Funciona sorprendentemente bien.
- Si cuando vas a machacar ajos, quieres evitar que se te escapen del mortero, solo has de añadirles un poco de sal.
- Cuando hagas tomate frito, si quieres quitarle ese punto de acidez, ponle una cucharadita de azúcar. Con eso queda más suave.
- No tires el agua de hervir verduras. Con ese caldo y alguna cosilla más puedes conseguir una sabrosa sopa. Siempre será más gustosa que si la hicieras con agua monda y lironda.
- Para evitar que las legumbres produzcan gases se puede añadir unos cuantos granos de comino al hervir.
- Si una salsa se te queda demasiado espesa la puedes alargar en caliente con un poco de leche. Esto permitirá que no pierda "cuerpo" y mantendrá su sabor y textura.
- Los garbanzos se ponen a cocer en agua hirviendo y en agua fría las lentejas y las judías.
- Cuando tengas que freír morcilla, cortada en rodajas, y quieras que no se te deshaga, ni que se le encoja la piel, deberás pasar antes de freír la morcilla, por un poco de harina.
- Para que no salpiquen los huevos al freirlos echar un poquito de maicena al aceite.

SALSA BOLOÑESA

Ingredientes para la receta

- ¼ kg pierna de cerdo
- ¼ kg ternera
- ¾ kg tomates
- 150 g jamón
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- caldo de carne
- 60 g mantequilla
- 6 cucharadas de aceite
- perejil
- sal



Tiempo: 70 minutos Dificultad: Media Comensales: 4 personas

Ponemos a calentar el aceite y la mantequilla en una sartén, y mientras picamos la cebolla, la zanahoria y el perejil. Cuando la mezcla de aceite y mantequilla esté a punto, echamos la cebolla, la zanahoria y el perejil y lo dejamos unos minutos.

A continuación añadimos el cerdo y la ternera junto con el jamón y lo salteamos unos minutos más. Luego incorporamos un par de vasos de caldo y lo dejamos cocer a fuego suave, hasta que veamos la carne bien tierna.

Por último, pelamos y picamos el tomate, sin semillas. Luego picamos la carne muy fina y la mezclamos con el tomate. Lo dejamos a fuego lento una hora más.



RAGOUT DE TERNERA

Ingredientes:

1 kg de morcillo de ternera (u otra parte sabrosa)
 1 cebolla grandecita
 2 hojas de laurel
 2 dientes de ajo
 2 botes pequeños de guisantes
 tomate frito
 2 ó 3 zanahorias medianas
 1 vaso vino blanco (bueno)
 Aceite de oliva virgen
 Sal
 Patatas para freír
 Pastilla de starlux (optativo, poner si no tenemos morcillo)



Instrucciones:

Troceamos la carne, y la freímos y una vez dorada añadimos la cebolla picadita, los ajos, el laurel, la salsa de tomate, el vino blanco y las zanahorias en rodajas.
 Se deja que cueza a fuego lento y con la tapa puesta. Cuando la carne esté ya casi tierna, añadimos los guisantes con el caldito y los champiñones escurridos. Freímos las patatas, más grandecitas de lo normal, y las añadimos al guiso, dejamos cocer todo junto unos 10 minutos más y listo. Como todos los guisos está mejor de un día para otro.

HELADO DE TIRAMISU

Ingredientes

100 gramos de azúcar glass
 3 yemas de huevo
 200 gramos de leche
 250 gramos de queso mascarpone
 200 gramos de nata
 1 sobre de azúcar vainillado
 Para la decoración y el montaje del helado:
 bizcochos de soletilla, café, licor amaretto, cacao en polvo y una chocotina en forma de grano de café.



Instrucciones:

Para hacerlo en la heladora verter todos los ingredientes y dejar que monte, yo este lo he tenido 25 min, pero dependerá de la heladora que cada uno tenga.

Modo tradicional: dispondremos en un cazo la leche, el azúcar glass y el azúcar vainillado y diluiremos todos, dejaremos enfriar, para que la leche coja bien el perfume y los aromas, una vez frío añadiremos las yemas de huevo, y el queso mascarpone, batiremos uniendo todos los ingredientes y reservaremos. Montaremos la nata, cuando esté montada, a ésta le añadiremos toda la masa que tenemos reserva, haciendo la unión con movimientos envolventes. Vertemos la mezcla en un recipiente en el congelador, como mínimo durante una hora. Pasado el tiempo batiremos la mezcla para romper los cristales, que se forman; volveremos a ponerlo en el congelador durante otra hora, y luego podremos disfrutar de nuestro magnífico helado.



www.imperioonline.com

Acabas de adentrarte en el mundo de Imperio. Entra al sitio crea tu cuenta en registro, descarga el juego y comienza a vivir la magia de imperio. Enfrentate y únete a usuarios de todo el mundo. Web en español.



www.atrapalo.com

Atrapalo.com es el primer portal de viajes y ocio urbano español, en su web encontrarás ofertas de todo tipo. Destaca su buscador de vuelos, ya que trabaja con más de 40 compañías de vuelos low cost, además de las tradicionales.



www.mundorecetas.com

portal dode encontrarás una de las mejores colecciones de recetas divididas por categorías. También encontrarás un foro para dudas, consultas o si te apetece conocer a otros usuarios con tu misma afición. Serás un gran chef.



www.mantillasalhambra.com

Es una web donde se expone una gran variedad de mantillas, velos de novias, e charpés... realizadas artesanalmente a mano y con unos diseños espectaculares.



www.dibujos-infantiles.com

La web es algo simple pero contiene series de dibujos animados para los más pequeños de la casa, con opción de poder imprimir fichas coloreables o ver algunos de sus capítulos.



www.todomusica.org

Exelente web sobre música, donde podras buscar a tu artista favorito por nombres o por estilo, además de visualizar sus videoclip o letras de sus canciones. Incluye un apartado muy amplio y variado en tiendas online.



www.kiosco.net

Kiosco.net es un buscador online de medios de comunicación. Puedes buscar todo tipo de prensa: desde diarios y revistas científicas, hasta comics y publicaciones, permitiendo incluso buscar según su localización geográfica.



www.Hobbiesguinea.com

Tienda online de artículos coleccionables, y especialmente dedicada a los productos para hobbies como acuarelas y pinturas, coches y aviones por control remoto, soldaditos de plomo, aerografía, wargames de tablero y con figuras etc..



www.filmaffinity.com

Informese sobre lo ultimos lanzamientos en DVD o simplemente sobre lo que puede encontra ya en alquiler, además de los últimos estrenos en cine, fichas técnicas y criticas de todas las películas que desee.



www.dietecon.es

Primer sitio web elaborado por nutricionistas. Información sobre dietas de adelgazamiento. dietas de musculación, menús escolares, elaboración y valoración nutricional. También encontrarás ofertas de empleo para dietistas, artículos y un foro.



www.pc-online.net

Tu tienda de informática online. Precio, rapidez, servicio y un amplio catálogo. Venta de ordenadores, portátiles, pdas, monitores, impresoras, componentes pc, periféricos, consumibles, mp4, webcams...



http://blog.as.com/julio_maldonado.com

Para los que realmente quieren saber más sobre el deporte Rey, en este blog del gran Maldini encontrarás artículos sobre temas futbolísticos que los usuarios piden.



Los diputados británicos votan un proyecto legal que apoya la investigación con embriones híbridos

El Parlamento británico somete hoy a debate y votación la polémica propuesta del Gobierno para autorizar la investigación con embriones híbridos, creados a partir de una combinación de ADN humano y animal.

El Gobierno británico considera que el llamado Proyecto de Ley de Embriología y Fertilidad Humana, que pretende actualizar con los últimos avances científicos una ley que data de 1990, es crucial para lograr tratamientos de enfermedades como el Parkinson o Alzheimer.

Sin embargo, sus críticos califican de inmorales los embriones híbridos y la Iglesia Católica del Reino Unido ha llegado a tildar este tipo de investigación de "monstruosa" y de "Frankenstein".



Para vencer la resistencia de diputados de todos los partidos, el primer ministro británico, Gordon Brown, pidió este domingo a los parlamentarios que apoyen el proyecto por considerar que constituye "un esfuerzo intrínsecamente moral" que puede salvar y mejorar la vida de miles de personas.

Durante hoy y mañana, los diputados someterán a votación diversos aspectos de la legislación, que propone también el desarrollo de embriones para crear los llamados hermanos "salvadores", puesto que las células de la médula o el cordón umbilical del bebé ayudarán a algún hermano con problemas genéticos a recibir el tratamiento adecuado.

Además, la nueva legislación contempla que las clínicas de fertilidad supriman la exigencia de un padre a la hora de ofrecer los tratamientos *in vitro*, a fin de que parejas lesbianas puedan tener acceso a este procedimiento médico.

El proyecto incluye, asimismo, la enmienda conservadora de reducir a veinte semanas el plazo límite para abortar en el Reino Unido, actualmente fijado en 24 semanas de gestación.

Los partidos Conservador y Liberal-Demócrata, los principales de la oposición, han dado libertad de voto total a sus parlamentarios en este proyecto de ley, en tanto que los diputados laboristas sólo podrán desoír la disciplina de voto en algunos aspectos, como el asunto de los embriones híbridos.

Está previsto que los diputados voten este lunes el uso de embriones híbridos y la creación de hermanos "salvadores", mientras que otras cuestiones del proyecto de ley, como la eventual reducción de los plazos para abortar, se someterán a votación el martes.

Una coalición de organizaciones médicas británicas pidieron hoy en una carta abierta publicada en la prensa británica a los diputados que apoyen la investigación con embriones híbridos, que pueden llevar a "avances cruciales" en el tratamiento de una gama de enfermedades.



Medicamentos para la hipertensión en ancianos reduce un 21 por ciento la mortalidad



Buenos Aires, 18 may (EFE).- El uso de medicamentos para el tratamiento de hipertensión en personas mayores de 80 años reduce un 21 por ciento la mortalidad, reveló un estudio divulgado en el marco del XVI Congreso Mundial de Cardiología, que comienza hoy en Argentina.

El Estudio sobre hipertensión en las personas muy mayores (HYVET, por sus siglas en inglés), realizado en más de 3.800 pacientes hipertensos de más de 80 años, será analizado durante el encuentro que se desarrollará en Buenos Aires hasta el próximo miércoles, con la participación de más de 10.000 profesionales de unos cien países.

"Las Guías Europeas de Hipertensión, publicadas en 2007, apoyaban firmemente el tratamiento antihipertensivo en la vejez, pero reconocían que los beneficios de ese tratamiento todavía no habían sido probados en pacientes de 80 o más años", explicó Alberto Zanchetti, cardiólogo del Centro de Fisiología Clínica e Hipertensión de la Universidad de Milán (Italia).

Por su parte, el vicepresidente de la Fundación Cardiológica Argentina (FAC), Guillermo Fábregues, afirmó que la hipertensión arterial "es el principal problema de en todas las regiones del mundo".

"Recientemente fue publicado un estudio que demuestra que 7,5 millones de personas murieron en 2001 como consecuencia de ser hipertensas", subrayó.

La hipertensión arterial es considerada además uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Científicos buscarán en Cuba la definición de la muerte



Cerca de 300 científicos asistirán en Cuba al V Simposio Internacional de la Red para la Definición de la Muerte, que debatirá del martes al jueves próximos aspectos éticos, filosóficos, históricos y culturales de la muerte encefálica, informaron hoy medios oficiales.

El foro tendrá lugar en el Centro de Convenciones del balneario de Varadero, a unos 144 kilómetros al este de La Habana, y tratará temas como el diagnóstico clínico del coma, la eutanasia y el suicidio asistido en pacientes terminales.

La agenda incluye también las donaciones de órganos y los trasplantes, la reanimación cardio pulmonar cerebral y las técnicas de neuroimágenes en la evaluación de los trastornos de conciencia.

Además, se discutirá el uso de células madre en la restauración neurológica y se impartirán cursos sobre la eutanasia y el derecho de disposición del cadáver.

La Red para la Definición de la Muerte, filial de la Asociación Internacional de Bioética, fue fundada en 1996 para mantener una permanente discusión científica sobre estos temas.



Service Pack 1 Windows Vista

Aunque seas de esos a los que no les gusta para nada este sistema operativo y siguen usando el XP, que sepas que el Service Pack 1 de Windows Vista hace que el sistema operativo gane muchísimos enteros. Al menos eso es lo que se desprende de los análisis que han realizado en 'APC Magazine'. Los redactores de este medio en líednea han realizado una batería de pruebas para tres versiones de Vista. La primera, justo después de ser instalado el sistema operativo, sin más. La segunda, aplicando todos los parches de seguridad disponibles en Windows Update hasta la fecha. Y la tercera, aplicando el SP1 que ya está en versión RTM (versión lista para entrar al proceso de fabricación).



Aunque en las pruebas se demuestra que ciertos test son peores para Vista SP1 que para la versión original de Vista, lo cierto es que en la mayoría de los casos el Service Pack ha sido beneficioso para el rendimiento. Así, en las pruebas con PCMark Vantage se ha obtenido un 1,5 por ciento más de rendimiento que la versión de Vista con los parches publicados por Microsoft hasta la fecha, y un 14,5 por ciento más que sobre Windows Vista recién instalado. Pero en algunas pruebas las mejoras han sido muchísimo más importantes. Por ejemplo, la copia de un fichero desde una máquina con Windows Vista a una con XP se hace un 86 por ciento más rápido una vez instalado el SP1, gracias sobre todo a un nuevo algoritmo para este tipo de transferencias que gestiona mucho mejor que antes el trasiego de datos.

Como suele pasar la versión RTM de Windows Vista SP1 ha logrado filtrarse al submundo de los piratas informáticos y está disponible a través de BitTorrent (protocolo diseñado para el intercambio de ficheros entre iguales P2P). No obstante, hasta ahora la opción más compartida en esta red P2P es el instalador completo de Vista con el SP1 y no un archivo que incluya solo la actualización. No obstante, que sepas que a mediados del mes de Mayo estará disponible el SP1 de en español, inglés, francés, alemán y japonés, según anunciaba este pasado 4 de marzo Mike Nash, gerente de producción de Microsoft.

Discos /CDs



La Sociedad General de Autores (SGAE) habla de una caída en la venta de discos de un 13% en el 2003. Ahora se saca partido a otras salidas como las sintonías para teléfonos móviles y las descargas a través de Internet.

Una de las cabezas pensantes de Billboard ha manifestado recientemente a la BBC que las conexiones de banda ancha y la facilidad de hacer copia de temas musicales a través de Internet acelerará la desaparición de los discos sencillos (singles) en un plazo aproximado de tres años.

Si el vinilo ha pasado a formar parte de la historia junto a las cintas de cassette, los reproductores MP3 (tanto en su versión con disco duro como aquellos dotados con memoria flash) y los nuevos terminales móviles pueden ser los futuros medios en los que se sintonizará la radio o se escucharán los últimos éxitos o los grandes clásicos de la música.



Filtración de aguas de bajo consumo

Nuevo sistema de purificación de agua.

La mayoría de las tecnologías de filtración de aguas requieren mucha energía para impulsar el agua a través de unas membranas que, finalmente, se acaban manchando y deben ser reemplazadas. Ambos factores hacen que la filtración de aguas resulte demasiado costosa para la mayoría de las aplicaciones.



Ahora investigadores del Centro de Investigación de Palo Alto (PARC, por sus siglas en inglés) han logrado superar estas dificultades incorporando conceptos científicos de la física de los movimientos de las partículas de los toner en un dispositivo de filtración de aguas de bajo consumo que no utiliza membranas.

Son buenas noticias para el incipiente espectro de filtración de agua salobre que amenaza gran parte del mundo en vías de desarrollo e incluso algunas zonas de los países desarrollados con escasez de agua. En el pasado, sin embargo, el factor económico ha sido el principal escollo para la creación de sistemas de tratamiento de aguas asequibles.

Los investigadores del PARC llaman a su dispositivo concentrador de espiral. Se trata de un trozo de tubo plástico, de 50cm de largo y un milímetro de diámetro, con forma de espiral. A medida que se bombea el agua desde un extremo del dispositivo, las partículas que están en el agua son presionadas contra las paredes del tubo. Las partículas del tamaño de una micra son separadas por fuerza centrífuga y llevadas lejos del agua limpia por medio de horquillas divergentes en el concentrador en espiral.

La ventaja de este enfoque es que no requiere tanta energía como hacer pasar agua contaminada a través de una membrana. Estas membranas suelen estar construidas de resina y cuentan con muchos agujeros diminutos perforados en ellas, que pueden ser de entre unos cuantos micrómetros a unos cuantos nanómetros.

La innovación del PARC proviene de un proyecto de investigación anterior contratado por el ejército estadounidense. El objetivo era diseñar un dispositivo para concentrar peligros biológicos como el ántrax concentrando unas cuantas partes por litro de contaminantes, de modo que el sensor pudiera detectar su presencia.

Los investigadores del PARC tienen mucha experiencia en el estudio de la física de partículas. El toner de las fotocopiadoras está hecho de partículas en miniatura cargadas de electrones. Entender la física de cómo estas partículas cargadas se mueven tanto en aire como en líquido ha sido un área fundamental de investigación del PARC.

Las lecciones aprendidas con el toner de partículas se usaron en el sistema de detección de agentes biológicos y el purificador de agua del PARC.

El purificador requiere una velocidad de caudal de agua constante, de modo que los movimientos de las partículas se ajusten a unos patrones previstos. Ese caudal de agua se puede lograr con una bomba de bajo consumo que puede funcionar con un panel de células solares.



Mejoras para discapacitados

Renfe ha puesto en marcha un Plan de Accesibilidad con el fin de lograr la plena adaptación de todos sus servicios para personas con discapacidad en el año 2010, y desde ayer ya no es preciso avisar con 48 horas de antelación si un discapacitado toma un tren para que se le preste asistencia. Junto a la adecuación de todos los trenes que aún no son accesibles, ha creado un servicio de atención especializado para viajeros con discapacidad. Tras los nueve primeros meses de funcionamiento de este servicio, que se inició con un plazo de solicitud de 48 horas, Renfe ya ofrece la asistencia inmediata en el 75,8% de los viajes.



Alquiler con opción a compra

En pleno reajuste del mercado inmobiliario, la posibilidad de alquilar una vivienda con opción a compra se perfila como nueva forma de adquirir un inmueble. Y es que el descenso de demanda ha hecho que los promotores vean en esta fórmula la posibilidad de movilizar el stock de viviendas disponibles.

Pero esta opción no sólo beneficia a promotores y vendedores. Las personas que por diferentes motivos no pueden acceder a una vivienda, ya sea por su elevado coste, por falta de liquidez para hacer frente a la entrada o porque les ha sido negado el acceso a la financiación necesaria por parte de las entidades bancarias, pueden encontrar en esta opción una salida a su situación.

¿Qué es el alquiler con opción a compra?

El alquiler con opción a compra, no es más que un contrato de alquiler en el que tanto inquilino como propietario pactan por adelantado la posibilidad de venta del inmueble a medio o largo plazo. Es decir, el inquilino pagará una cuota de alquiler al entrar a vivir a la vivienda, pero podrá decidir comprarlo al acabar el tiempo pactado.

Además, el inquilino recuperará el dinero invertido mientras vivió en régimen de alquiler en el momento que decida materializar la compra de la vivienda, ya que ésta cantidad se le descontará del precio final del inmueble. De esta forma las promotoras permiten a sus clientes acceder a una vivienda por un alquiler, que eso sí, suele ser algo más elevado que lo que predomina en el mercado, reservándose la posibilidad de comprarlo en el plazo de dos a cinco años.

Normalmente es en este contrato inicial donde se especifica tanto el plazo en el que el inquilino podrá acceder a la compra del inmueble, como su precio final. Cabe destacar que esta fórmula permite al inquilino desestimar la adquisición de la vivienda una vez cumplido el plazo marcado para el régimen de alquiler. Si bien en este caso perderá todo el dinero invertido en el alquiler.



Qum
muebles

MUNDO
INTERIOR

Qum Granada

Camino de Ronda, 64
Granada
qumgranada@qum.es
Tfno.: 958 261625

Qum Jaén

Paseo de la Estación, 58
Jaén
qumjaen@qum.es
Tfno.: 953 26 23 10

Cocinas y Hogar
www.qum.es

Depósito
Selección

Selecciona una gran jugada

7

Ahora, ser titular de un Depósito Selección de CajaGRANADA es ganar seguro. Porque desde 3.000 € puedes conseguir un gran interés para tus ahorros. Contrátalo ya en tu sucursal habitual hasta el 7 de julio de 2008.

Plazo: 18 meses.

T.A.E. máxima 5,42%

T.A.E. mínima 4,06%

Consulta las condiciones especiales en el folleto informativo que encontrarás en tu sucursal.

 CAJA
GRANADA

902 100 095 www.cajagranada.es