

nueva veleta



nuevaveleta*

FIESTA PRIMAVERA

CORPUS 2010

CAPEA CARTOJAL

HOMENAJE A JUBILADOS

**PARTICIPACIONES
INTERCAJAS**

**VIAJES, SENDERISMO
Y EXCURSIONES**



Casas que se venden solas.com

cuotas adaptadas a ti*

isoy un chollo!

financiación hasta el 100% + los gastos**

con CajaGRANADA es muy fácil



piso de ciudad ▲ casa con jardín ▲ casa en la playa ▲ viviendas pareadas

conócelas

www.casasquesevendensolas.com

INFÓRMATE EN TU SUCURSAL • 958 244 500

* Consulta condiciones en tu sucursal. Sujeto a las normas de concesión de CajaGRANADA.

** Para los productos Hipoteca 100 y Plan Maxi. Se consideran incluidos los gastos inherentes a la compra de vivienda (notaría, registro e impuestos), la comisión de apertura del préstamo y la prima del primer año del seguro de incendios obligatorio. Consulta condiciones en tu sucursal. Sujeto a las normas de concesión de CajaGRANADA.



Juntos somos más



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
M^a Carmen Ruiz de Miras
Inocencio Ródenas García
Miguel Ángel Molina Rayo
Manuel Correa Castro
José Sánchez López
Loreto García Gómez
Francisco Molina Rayo
Miguel González Fernández

Participantes:
Miguel Mendoza Terrón
Miguel González Fernández
M. Mar Sánchez García
José Martín Ortega
Francisco Vallejo Puertas
Pepe Gómez Castillo
Alberto Martín Vilchez
Francisco Molina Rayo
José Antonio López Berlango
Paloma Lozano Nieves
M^a Carmen Moral Santaella
Miguel Sánchez López
Sylvia Izquierdo Martín
Pedro Prades Barranco
Orionet

Diseño y Maquetación:
Orión Network Communication, S.L.

Imprenta: Escandón



D. Antonio Jara en el acto del XXI homenaje a los socios/as jubilados y XIX 25 aniversario.

sumario

Actividades

- 04. II Fiesta de la Primavera Zona de Loja
- 10. CORPUS 2010
- 14. Un día en la Alhambra
- 16. Capea Cartojal
- 20. Intercajas de Senderismo
- 24. Caja Granada y el Seat 600
- 26. Intercajas de Padel en Mallorca
- 30. Intercajas Futbol Sala Tenerife
- 32. Homenajes a socios/as, jubilados/a y 25 aniversario
- 35. Fiesta Primavera Zona Costa
- 36. Viaje a París
- 37. Viaje a Mojácar

Qué sabes de...?

- 38. El año de la Televisión 3D
- 39. Guerra de Tablet...

Conéctate

- 40. Páginas interesantes
- 41. Páginas interesantes

Salud

- 42. La anemia

Muy interesante

- 44. Flores de Bach

Buen apetito

- 48. Recetas
- 49. Recetas

Sorteo

- 50. Relación de premiados sorteo

Convenios

- 51. Convenios

Demografía

- 52. Nacimientos
- 53. Jubilaciones y Bodas

editorial

Jamás se ha mezclado desde la Asociación Sagrada Familia, conceptos de empresa con los propiamente asociativos. Llegada esta fecha, no hacer un mínimo estudio de lo que esta pasando y lo que está por llegar, sería creo que torpe.

Desde hace 57 años la Asociación ha venido ofreciendo el cumplimiento de los Estatutos de forma rigurosa y algo más y en general ha habido un vínculo muy fuerte entre unos y otros y ello ha dado lugar a una presencia muy activa de la Asociación en el día a día de nuestros asociados/as. A partir de ahora será exactamente igual, pero con un añadido muy especial. Es un clamor de dudas y en consecuencia de preguntas, lo que tienen algunos Socios/as sobre su futura permanencia en la Asociación, estoy seguro que fruto de la próxima realidad profesional que les desvincula de la Entidad. Quieren todos ellos/as imaginar que la Asociación puede ser el medio de permanecer vinculados a la que durante tantos años ha sido su empresa, bueno, la que durante tantos años lo ha sido todo en su vida..

Nosotros solo podemos manifestar que la Asociación es símbolo de unión y que al igual que todas las Asociaciones, Clubs y Hermandes de Empleados de toda España inscritas en ACRECA, vamos a proceder a modificar los Estatutos en una próxima Asamblea General Extraordinaria para que efectivamente quien lo desee pueda seguir vinculado a la ASF. Seguirán así disfrutando de su cualidad de Socios/as pudiendo participar en todo cuanto quieran estar presentes. Ello conllevará un esfuerzo de gestión y control, pero estamos seguros de que habremos dado un paso importante en lo que representa la ASF entre los Socios/as. Algo más allá de las Fiestas Sociales, de los asuntos Deportivos, los Viajes, etc. etc.

Para acometer esta importante remodelación del apartado de cualidad de socio/a, vamos a necesitar vuestro refrendo. La decisión de hoy aglutinará a estos compañeros/as, en el futuro quizá a otros/as. Solo necesitamos es respaldo de la masa social, que no es poco y seguiremos unidos con nuestras actividades y nuestras cosas, esas que hemos compartido codo con codo, acto tras acto, con un nivel de respuesta que solo los utópicos se atreven a plantear. Y doy fé que lo hemos conseguido.

Miguel Mendoza: Presidente ASOCIACIÓN SAGRADA FAMILIA.



II Fiesta de la Primavera Zona de Loja



Llegó el momento tan deseado y en un espléndido día primaveral del mes de Abril, acrecentado por el generoso calor humano que todos los asistentes aportábamos, l@s compañer@s, amig@s, aliad@s, camaradas, colegas....., es decir, el Equipo de iguales de la Zona de Loja, junto a nuestr@s querid@s acompañantes, tod@s feligreses del pasarlo bien, del buen beber y mejor comer, celebramos nuestra Fiesta de la Zona en su II Edición Anual.

L@s niñ@s disfrutaron como mayores.....

L@s mayores nos lo pasamos como niñ@s.....

En una perfecta confabulación entre júbilo, alegría, regocijo y satisfacción, que nos hizo descubrir que las horas pueden parecer minutos cuando estás embriagado de afecto y cariño, transcurrió esta agradable jornada de convivencia.

Ya se ha iniciado la cuenta atrás para la III Edición, ya hay que ir pensando en el color de las camisetas.....

Un fuerte abrazo.

Pepe Gómez









OFERTA ESPECIAL 2010

VIAJES IBERIA OFRECE UN DESCUENTO ESPECIAL A LOS EMPLEADOS DE CAJA GRANADA

En viajes Iberia trabajamos para poder ofrecerte las ventajas más exclusivas en tus vacaciones

8%

DESCUENTO
por compra
anticipada 60 días

5%

DESCUENTO
sin compra
anticipada



Nuestros destinos:

Islas, Caribe, Europa, África, Oceanía, América, Fines de semana, Costas, Cruceros, Grandes Viajes, Viajes a medida y muchos destinos más ...

Válido hasta el 31 de Diciembre de 2010

Seguro
que
te vas

Consulte condiciones generales del Acuerdo de colectivos 2010. Plazas limitadas.

VIAJES  IBERIA



CORPUS 2010





Día de la inauguración Coro Rociero Alcaicería





Fiesta infantil Caseta Corpus 2010





Un día en La Alhambra

Quizás el título más certero sería “Sueños y Magia en la Alhambra”..... ¡Qué vamos a decir nosotros ya, que no se haya escuchado, dicho o escrito sobre esta maravilla del mundo (nos lo quieran reconocer o no)!

La gente fue puntual (de hecho sólo faltó un par de personas que fueron rápidamente sustituidas por otro par de compañer@s). La visita empezaba a las 10:00 y allí estábamos todos, compañeros en activo, compañeros prejubilados, jubilados, mujeres, maridos y niñ@s (muchos niñ@s (o se movían muy rápido :) y, sin duda, fueron l@s que más disfrutaron).

Éramos sobre 50 personas (o eso creo recordar) y se hicieron 2 grupos que nos repartimos con dos monitoras/guías/profes o seños (como a mi me gusta llamarlas). Nos enseñaron una maqueta de la Alhambra y nos contaron su historia desde su inicio (lo mejor era que la “seño”, que se llamaba Elena, lo explicaba para los niños y así nos enterábamos todos... je, je:). La historia empezaba así:

“Cuando Ben-Al-Hamar (Mohamed-Ben-Nazar) entró triunfador en Granada en ese año de 1238, la población le recibió con el grito de Bienvenido el vencedor por la gracia de Alá, él respondió: Solamente Alá vence. Éste es el lema del escudo nazarí y también está escrito por toda la Alhambra. Ben-Al-Hamar construyó el primer núcleo del palacio. Su hijo Mohamed II, que fue amigo de Alfonso X el Sabio, lo fortificó ¹”

A mi se me quedó bien grabado lo del nombre de su fundador, Al-Hamar (Alhamar), porque es como la palabra “calamar” si le quitamos la C.





Más de 600 personas visitaron La Alhambra

Más de 3 meses ofreciendo visitas para nuestros Asociados

Nos explicaron la importancia del agua y todo lo que significa para los árabes (y cómo se creó la Acequia Real desde el río Darro) para poder expandir así la Alhambra. Luego fuimos a los Palacios (que estaban rehabilitándose), a la instancia de Washington Irving, al Palacio de Carlos V, al Generalife (esta visita corría por nuestra cuenta)...

No quiero extenderme mucho, porque está demostrado estadísticamente, que cuantas más letras tiene el texto menos gente lo lee, así que creo que lo mejor será adjuntaros unas fotos, ¿no os parece?.

PD: Concluir recomendándoos que no dudéis en apuntaros en próximas visitas. ¡Os esperamos!

¹ <http://es.wikipedia.org/wiki/Alhambra>

Pedro Prades Barranco



Capea Cartojal



El pasado día 24 de abril, sábado de farolillos, con ocasión de la llegada de la primavera, los compañeros de la Zona de Málaga disfrutamos de una jornada campera en la que, aparte de dar buena cuenta de las viandas del lugar, disfrutamos de una simpática y divertida capea.

Al lugar, situado en el pueblo de Cartojal –nombre que evoca vinos, toros y caballos- nos desplazamos en autobús gracias a la colaboración de la Asociación Sagrada Familia.

¿He escrito capea?, bueno, era lo que estaba previsto, pero gracias al nervio torero de algunos compañeros, la cosa devino en una estupenda corrida en la que solo faltaron los picadores (y la música).

Se lidiaron, dos toros, dos, de la acreditada ganadería de Torrefernando de Antequera. El primero, de cara lavada y cornamenta en ristre, muy huesudo, se mantuvo alerta y vigoroso todo el tiempo. El segundo, que lucía astifinas perchas, con la misma pinta que su hermano, de galope trotón y más orientado al bulto que al trapo o capote, con una rebrincada que mas parecían dos toros que uno para los que, en la arena, estaban más pendientes al tendido que del astado.

Por la mañana, el “Niño de Santander”, alisó mucho al primero, le corrió la mano diestra con mayor limpieza de lo esperado y se lo pasó muchas veces por delante con enorme mérito. Su terciado enemigo sacó genio, pero el plante y señorío de “Joselito de Lucena”, al quite, redobló la faena con varios lances a la verónica.

La entrada desde tablas de Juanjezú y Molina Travel, muy agarrados al piso, pero con predispo-







sición manifiesta, animó el tendido. Comprobaron como se sacudía con violencia el capote y decidieron compartir riesgos a escote.

En el segundo, ya por la tarde, repitieron los citados diestros, además de Miguel “El Rayo”, que con nerviosos trasteos al inicio, se encendió de orgullo y derivó en interesantes quites variados. Jorge “Papelitos” hizo una eficaz demostración del conocido pase “aaaaaaaaaaaa, ya, ya, aaaaaaaaaaaaa, y al suelo” que fue aplaudido por la peña.

También se lanzaron al coso otras figuras, como Cuervo de León, Yolanda Dos Cerezas, Stierkämpfer de Brandenburgo ó Fernando Alonso que, con los colores de Ferrari, argumentaba que le dieron por “atrás” pero en otro sitio.

El reglamento y la autoridad impidieron a los niños torear a pesar de la insistencia de la chiquillada, que disfrutó de lo lindo alternando el espectáculo taurino y los vítores con la práctica del fútbol, pues allí, se sitúan colindantes Malagueta y Rosaleda. Alguno que llegó al evento con muletas (de ortopedia en este caso) no paró de darle al pie y a la garganta, volviendo al chiquero más sano que salió.

Hubo mucho para el recuerdo, y se apuntaron lances cercanos a la larga cambiada de rodillas y pases en redondo, que serán perfeccionados en próximas ediciones, a las que estáis, desde ahora, todos invitados.

Antonio Olvera Porcel





Intercajas de Senderismo



Este año ha sido Donostia- San Sebastian el punto de encuentro de los participantes en la XI CONCENTRACION A.C.R.E.C.A. INTERCAJAS DE SENDERISMO.

El País Vasco nos ha acogido con los brazos abiertos y nos ha mostrado su específico carácter de tierra hospitalaria repleta de tradición y de historia. La reunión ha tenido lugar en Donostia- San Sebastian, ciudad encantadora de atmósfera cosmopolita y exclusiva; una de esas ciudades en las que el viajero disfruta de cada uno de sus rincones paseando con calma por sus calles tranquilas y sus bellísimas playas.

Los compañeros vascos de la KUTXA, organizadores del evento, nos han recibido con un derroche de hospitalidad y nos han ofrecido la posibilidad de disfrutar de unas jornadas realmente interesantes, divertidas y perfectamente organizadas. En ellas han participado representantes de doce cajas de ahorro. Montañeros llegados de todas los lugares de España: vascos, aragoneses, canarios, baleares, madrileños, castellanos...y nosotros ¡los únicos andaluces del grupo!

El programa oficial se inició en la tarde del miércoles 30 de Junio con una reunión de delegados a la que siguió la presentación del programa oficial de actividades en donde nos explicaron detalladamente las rutas que íbamos a realizar con fotos, perfiles, dificultad, horarios y todos los datos necesarios para afrontar con seguridad las duras caminatas que nos esperaban.

Después de un coctel de bienvenida en el transcurso del cual pudimos contemplar la actuación de los típicos txisularis vascos, cenamos en el hotel y tras un corto paseo por la playa de Ondarreta hasta llegar al famoso "Peine del Viento" de Eduardo Chillida, nos fuimos todos a la cama porque se tocaba diana a las 5:30h. de la mañana y había que dormir unas horas antes de acometer el duro recorrido del día siguiente.

Así pues, el día 1 de julio, bien tempranito estábamos dispuestos a subir el "Haitxuri", la montaña más alta del país vasco con 1.551m. de altitud. Me diréis: no es mucho, acostumbrados como estamos a los 3.000m. de nuestra sierra; pero se trataba de subir prácticamente desde el nivel del mar, con casi 1.400m. de desnivel. Nos ofrecieron la posibilidad de realizar hasta tres variantes de menor a mayor dificultad. Los que escogimos la dificultad alta, hicimos una integral de tres cumbres: "Haitxuri, "Aketegui" y Aitzkorri" que resultó realmente espectacular. El paisaje del País Vasco es un regalo para los sentidos. Son sierras de escasa altitud que sirven de línea divisoria entre los ríos de la cuenca cantábrica, pintadas con todas las tonalidades imaginables del verde: prados, montes, bosques de ensueño y una exuberante



vegetación en cada curva de los senderos, que hacen la delicia del caminante.

Esta primera jornada terminó en el Santuario de Arantzazu, una impresionante construcción que alberga la imagen de la Virgen de Arantzazu, patrona de la provincia, y que, según cuenta la leyenda, fue encontrada sobre un espino por un pastor en el año 1496. Después de una visita guiada al santuario y de tomarnos unas tapitas para recuperar fuerzas, volvimos a coger los autobuses rumbo al hotel. Esa noche tuvimos cena en el mismo hotel y tempranito a la cama que al día siguiente nos esperaba... ¡otro madrugón!

El día siguiente, 2 de Julio, emprendimos la “Ruta de las Mugas”. Este recorrido es una travesía de norte a sur por otro de los grandes macizos atravesando diferentes mugas que son pasos fronterizos entre diferentes pueblos. Casi todo el tiempo caminamos por inmensos prados que conforman una espectacular alfombra verde a lo largo de todo el recorrido. A 1.245m. de altitud, nos tropezamos con el dolmen Trikuarri, catalogado de la Edad de Bronce, que marca la “muga”, el límite provincial entre Gipuzkoa y Navarra.

Una anécdota que nos dejó a todos impresionados fue la aparición de improviso de una manada de caballos corriendo por el prado, crines al viento, en una estampa absolutamente espectacular y emocionante. ¡Maravillas del País Vasco!



Este día solo tuvo un desagradable incidente que nadie podía esperar. Una de las compañeras de la CAM se sintió enferma y absolutamente imposibilitada para andar. Los compañeros de la organización avisaron inmediatamente a los servicios de emergencia y en pocos minutos apareció un helicóptero de la Ertzaintza para recoger a la enferma y trasladarla al hospital más cercano. Afortunadamente no fue nada de consideración y pudo acompañarnos al día siguiente en la cena de despedida una vez que fue dada de alta. Este incidente, como es lógico, retrasó la marcha de modo que no pudo cumplirse en su totalidad el objetivo previsto, pero igualmente resultó para todos nosotros una deliciosa jornada por la espectacular belleza de estos parajes.

Esa noche nos tocaba cena en sidrería y ... ¡vaya con la sidra!, parece que no la notas pero traguito a traguito cuando quieres acordar estas cantando “Asturias Patria Querida”, cosa que ocurrió textualmente ya que terminamos cantando todo tipo de cantos regionales y no regionales y, como no podía ser menos, la representación granadina... !!!bailando La Reja”!!!!

Y al día siguiente, unos más perjudicados que otros por los efectos de la sidra, afrontamos la última jornada de ruta. Ese día no hubo que madrugar tanto y nos levantamos a las 7:30h. Nos esperaba la “Ruta de Litoral” un encantador paseo por las cimas de los acantilados sin perder nunca de vista el mar. La costa del País Vasco en esta zona recuerda el paisaje escocés, con la vegetación casi rozando las olas. Durante la primera parte del recorrido fuimos subiendo por un sendero rodeados de helechos que se deslizaban por la pendiente hasta la línea de la costa. Desde lo alto de los acantilados, contemplando el misterioso mar Cantábrico, el caminante no puede dejar de imaginar a los intrépidos marineros vascos, hace siglos, zarpando en sus naves para alcanzar lejanas costas allende desconocidos mares. Os aseguro que es un espectáculo inolvidable.

Este día la ruta fue más corta y a las cuatro estábamos en el hotel para descansar un poco y luego disponer de toda la tarde libre para compras o visitas a la ciudad.

Y finalmente esa noche celebramos la cena de gala con la clausura de la concentración. Había un pequeño gran problema ya que a las 8:30 empezaba el partido España-Paraguay en el cual España debía





clasificarse para pasar a las semifinales del Campeonato del Mundo. ¡Máxima expectación! El problema se solucionó colocando en la sala donde se celebró la cena, un gran televisor para poder seguir el partido mientras cenábamos. Y, como afortunadamente ganó España, todo fue alegría y ganas de celebración. Cenamos estupendamente y a los postres se realizó la tradicional entrega de obsequios de todas las delegaciones participantes. Para llamar a los delegados, los compañeros de la KUTXA prepararon para cada uno de los grupos una canción representativa de su región o su ciudad. A nosotros nos llamaron al son de la famosísima “Granada” de Agustín Lara y resultó muy emocionante ver a Miguel Serrano, nuestro delegado y coordinador del grupo, levantándose para saludar y entregar nuestro obsequio. A continuación Miguel requirió la presencia de Chencho como representante de la junta directiva de la Asociación Sagrada Familia quien, con unas sencillas y emotivas palabras, agradeció a nuestros anfitriones todas las atenciones que nos habían dispensado durante estos días y citó a todos los presentes para la próxima convocatoria intercajas que se celebrará el próximo año en nuestra ciudad. El acto finalizó con una intervención de D. Carlos Ruiz, director de la Obra Social y Comunicación de la KUTXA que nos despidió con unas palabras que fueron el lema de una campaña publicitaria lanzada hace unos años por la Consejera de Turismo del Gobierno Vasco: “VEN Y CUENTALO”.

Realmente ha sido una experiencia inolvidable que seguro contaremos muchas veces a lo largo de nuestros caminos.

Volveremos.



Caja Granada y el Seat 600 Tesoro Nacional



Con motivo de la concentración nacional “Reino de Granada Capitulaciones de Santa Fe y el Seat 600”, organizado por la Escudería Amigos del SEAT 600 Tesoro Nacional, de Granada, celebrada los días 17 y 18 de abril de 2010, se dieron cita en la explanada del Palacio de Congresos más de ochenta seiscientos llegados desde distintas provincias, para comenzar la jornada del día 18 en la que el tiempo que nos acompañó lució por mostrarnos todas su variables, desde un sol que calentaba hasta un buen aguacero.

Entre los actos culturales previstos, y después de un pasacalles en la que los paseantes con agrado y expectación saludaban a la caravana, se procedió a la visita del Centro Cultural Caja Granada Memoria de Andalucía, que aunque corta para el contenido, fue intensa y acogida con gran interés de los visitantes sobre todo por los de fuera de la Comunidad. ¿Dónde aparcar tanto seiscientos? No podía ser otro sitio que el Patio de los Tilos de Caja Granada, donde se dio un espectáculo inusual. Todo el aparcamiento tomado por “el seiscientos”, por el vehículo que hizo historia, que tanto cariño se le tiene y a la vez protagonista de tantas historias y batallas, que si entramos siete y la suegra, que si fuimos al pueblo y vinimos cargados, en fin un coche en el que el espacio no era problema, entraba todo.

A continuación os envío unas fotos que al menos resultan curiosas y entrañables, y que a la vez faltaban en el álbum de nuestra Caja. Se me olvidaba el 600 que está listo para iniciar unas vacaciones, es mío.

Paco Vallejo





Intercajas de Padel de Mallorca



Equipo Femenino. Paloma Lozano, M^o José Romera, Laura Medina , Mar Sanchez

No es fácil sentarse delante del ordenador cada año e intentar transmitir a todos vosotros las experiencias de un acontecimiento social y deportivo como es el Intercajas, y aún más complicado si se trata del Intercajas de padel. Y es que conseguir haceros llegar la satisfacción que supone acudir a este torneo es harto complicado. Y no sólo por la pasión que nos supone a todos aquellos que amamos este deporte participar en este evento, sino además, por la gozada de ir acompañado de compañeros y compañeras de una gran calidad humana que puedo considerar como amigos. Si estos dos ingredientes los añadimos al compañerismo y al ambiente de confraternización que existe con el resto de Cajas, los echamos en una coctelera y le añadimos una pizca de que se celebre en esta ocasión en la isla de Mallorca, removemos y nos encontramos con una experiencia para recordar toda la vida. Y esto ocurre año tras año. Puede parecer exagerado y alguno de vosotros (voy a omitir el vosotras que parezco la ex-Ministra de Igualdad) podrá tacharme de “flipado” y lo entiendo porque sólo se puede pensar de esta manera si has vivido esta experiencia.

La ciudad de Palma de Mallorca fue la elegida por la asociación hermana de Sa Nostra, miembro de nuestra reciente fusión fría, para disputar el Intercajas 2.010.

Un año más, acudimos formando parte del equipo masculino Miguel Ángel Molina, Pablo Rubio, Fran Matilla, Álvaro Gómez, Gerardo Pérez, el que escribe y JuanMa Villén que tuvo el placer de ser en esta ocasión nuestro querido novato y por cierto aprobó el examen con nota. El equipo de las chicas ha estado compuesto por Paloma Lozano, Maria José Romera, Maria del Mar Sánchez y Laura Medina.

En esta ocasión echamos muy en falta a nuestros compañeros Pepe Serrano, Teresa Moreno y nuestro querido Alain que estuvo telepáticamente con nosotros. Esperamos que en las próximas ediciones podamos contar con ellos y disfrutar de su presencia, tanto deportiva como personalmente.

Este año finalizó la hegemonía de Cajasol como campeones en la categoría masculina cediendo paso a nuestros otros hermanos de la asociación de Caixa Penedes, y es que estos últimos dieron una auténtica sorpresa eliminando a los todopoderosos sevillanos que aún se están frotando los ojos de no poder



creerse qué es lo que sucedió en aquella fatídica semifinal.

En cuanto a nuestro equipo, volvimos a repetir el noveno puesto de Alicante pero esta vez con veinte participantes, lo que supone un gran éxito ya que hemos mantenido la categoría del pasado año, puesto que en esta disciplina existen dos divisiones.

Hay que destacar la casta y el pundonor de todos y cada uno de los integrantes del equipo, sirva como ejemplo otro mítico encuentro de Pablo y Miguel Angel en el que volvieron una vez más a levantar cinco bolas de partido en el desempate frente a Caixa Sabadell, y es que este hecho se está haciendo habitual año tras año. O el partido definitivo frente a Cajastur en el que Gerardo “el Grande” y un impresionante JuanMa vencieron in extremis, con este último lesionado desde el primer set con un fuerte dolor en el muslo. No fue nuestro único lesionado puesto que Fran Matilla tuvo que abandonar en otro partido finalizando así su participación en un campeonato casi inmaculado para él.

¡Y qué decir de las chicas!, todos los años sólo me basta elogiarlas y presumir de tener unas compañeras casi campeonas. La pareja formada por Paloma y María José finalizaron el torneo terceras y aunque eran las grandes favoritas, una serie de “infortunios” sólo permitieron que acabaran en tan meritoria posición. Estoy seguro que en alguno de los próximos años tendré el placer de escribir con letras mayúsculas que han finalizado como vencedoras de la competición.

La otra pareja de chicas, con Laura y Maria del Mar, mejoraron su posición en el ranking con respecto al año pasado y finalizaron en el puesto once. Ya comienzan a tomarle el pulso a la competición y poco a poco van a ir subiendo también y mejorando en próximos años.

Si bien, Caixa Penedes han sido los vencedores y Sa Nostra los organizadores, hay que cerrar el círculo indicando que los componentes de la Asociación de Caja Murcia vienen siendo durante hace ya





una serie de años nuestros mejores amigos, lo cual refleja una curiosa coincidencia con nuestro S.I.P.

Todos los años, el equipo anfitrión organiza una serie de eventos y visitas. En esta ocasión los compañeros de Sa Nostra nos deleitaron con una preciosa visita guiada al centro histórico de Palma, a un estupendo cocktail en el patio del museo de Es Baluard y a una cena en las afueras de Mallorca como clausura del campeonato.

En mi caso, ha sido la primera ocasión en la que visitaba la isla de Mallorca pero seguro que no será la última porque realmente he de decir que es una auténtica maravilla. Se trata de una isla de cincuenta kilómetros de norte a sur y de ochenta kilómetros de este a oeste en la que podemos encontrar una gran y bella ciudad como es Palma, pueblos con encanto medieval, acantilados de miedo y unas calas de arena fina, blanca y fondos turquesa enclavadas en un parque natural.

Hasta ahora, cuando escuchaba hablar de Mallorca sólo se mencionaba la fiesta, las playas, las masas de extranjeros borrachos o la nueva locura del “balconing” este verano, pero creo que no se hace justicia a esta bella región porque hay mucho más que todo esto y de hecho, entiendo que los turistas acudan a visitar la isla e incluso residan en la misma puesto que se conjugan una serie de aspectos que dudo se reúnan en cualquier otra región del mundo.

Hay que destacar que al norte de Mallorca se encuentra la verde Sierra de Tramontana, ideal para senderismo y paseos en bicicleta, donde se encuentran preciosos pueblos como la turística Valldemosa, la encantadora Deia con su preciosa iglesia y cementerio en lo alto del pueblo, el maravilloso puerto de Soller enclavado entre montañas y acantilados y las pintorescas aldeas de Fornalutx y Biniraix. Al Noroeste podemos encontrar el cabo Formentor con sus serpenteantes carreteras entre acantilados y bosques y junto a éste, el bonito pueblo de Pollença. Finalmente, al sur se puede disfrutar de calas de ensueño como



Equipo Caja Granada. , De pie y de Derecha a Izda. Jose,M Mar, Paloma, M Angel, M José Fran, Laura. Pablo, Alvaro, Juanma, Gerardo.

la Cala Mondragó, Cala Figuera o Cala LLombards.

No sé si he conseguido transmitir la experiencia vivida en el Intercajas, pero me contento con que hayáis acabado de leer el artículo al cual le faltan los indispensables agradecimientos a mis compañeros y a nuestra Asociación Sagrada Familia sin los cuales no podríamos disfrutar de estos Intercajas, así como del resto de eventos que organizan a lo largo del año con tanto esmero.

Espero volver el año próximo por estas fechas a tener que calentarme la cabeza para intentar hacer lo más ameno posible el artículo sobre el próximo Intercajas de Oviedo y mientras tanto, seguiremos mejorando en este deporte del padel para así poder ser convocado nuevamente y disfrutar una vez más de esta incansable experiencia.

José Antonio López Berlango



Torneo Intercajas Futbol Sala Tenerife 2010



Un año mas, coincidiendo con la festividad del día de la hispanidad, se celebró el XIV Torneo Intercajas de Fútbol Sala, esta vez en la ciudad de Arona (Tenerife Sur) en la playa de las Américas.

La organización fue magnífica, toda la expedición concentrada en un mismo hotel dentro del Mare Nostrum Resort, la copa de recepción inusualmente bien controlada, hubo de todo para todos pero sin agobios ni carreras en busca de una bandeja. El clima, ni que decir tiene, tropical, con unas temperaturas no muy altas (máximo 28º) y unas mínimas de lo mas agradable que nunca bajaban de los 20º.

Hasta aquí, lo positivo. Lo negativo empezó en el sorteo de los cruces que por primera vez se hizo en directo con todos los participantes pendientes. Se hicieron 6 grupos con los 5 cabezas de serie de la pasada edición y como sexta, la asociación organizadora ATECCA (Asociación Teide Empleados Caja Canarias).

Nos tocó enfrentarnos en la fase de clasificación contra Caixa Catalunya, subcampeona en la pasada edición y ganadora en tres ocasiones del torneo, Caja Segovia, y Caja Murcia que debió ser la 6ª cabeza de serie de no ser porque este puesto lo ocupó Canarias.

El primer partido, aún así, lo ganamos, de poder a poder a Catalunya por un 3 -1, lo que nos dio mucha moral, pero perdimos el segundo partido contra Murcia por 4 - 2.

El tercer partido era fundamental ganarlo a Segovia para pasar a octavos de final, quien hasta ese momento había perdido sus dos partidos anteriores.

A priori no debería ser un rival difícil, empezó el partido y al descanso íbamos ganando 3 - 0. Probablemente esto fue lo peor que no podría pasar porque, no sabemos si por relajación, porque no supimos atar el resultado, la verdad es que acabamos perdiendo el partido 3 - 4. Esto nos dejaba fuera de la si-



guiente fase para desconsuelo de todos los que componemos el equipo. Fue un mazazo demasiado fuerte ya que lo tuvimos en nuestras manos.

Para mayor desconsuelos en la fase siguiente para jugar del 17 al 24 al día siguiente nos volvió a tocar en los cruces contra Segovia e, ironías del destino, les ganamos 5 – 2, luego ganamos todos los demás partidos por lo que quedamos los primeros del segundo grupo, lo que nos dio derecho a un trofeo (muy grande) de consolación que nos provocó problemas de sobrepeso en la maleta para facturar de vuelta en el Aeropuerto.

Poco más que contaros, sólo que el equipo se merecía mucho más pero no siempre la fortuna está del lado que uno quiere.

Los compañeros que compusimos la expedición bajo la dirección de Jesús Revelles como entrenador fuimos Alberto Martín Juárez (portero titular), Nono Hernández, Santi Morales, Jerónimo Coca, Nikki (Juan Francisco Fernández), Luis Daza, Nacho Calero (Capitán del equipo), José Montes, José Carlos Álvarez, Paco Mingorance y Miguel González como portero suplente y Delegado del equipo. Agradecer a todos su dedicación y especialmente a las dos nuevas incorporaciones Jerónimo Coca y José Montes que han recalado en el equipo como si siempre hubieran estado ahí.

Quiero aprovechar estas líneas para reclamaros a todos los compañeros, miembro de esta asociación vuestro compromiso y vinculación con esta actividad. “Nos estamos haciendo mayores” y necesitamos sabía nueva. Queremos contar con los futboleros que sabemos que hay entre nuestro colectivo para que os animéis a participar en este bonito evento que, mas allá de lo estrictamente deportivo sirve para ampliar fronteras de amistad y compañerismo.

También desde estas líneas animar a nuestras SOCIAS COMPAÑERAS; este torneo, así como este deporte NO es exclusivo de hombres. Las mujeres tienen las puertas abiertas como lo demuestra la participación, año tras año de equipos femeninos como Cajastur, Kutxa, Burgos o Vital.

El año proximo se celebrará en la bonita ciudad de San Sebastián. Ánimo a todos y todas para que en San Sebastián volvamos a ser CAMPEONES en la XXV edición.





XXI HOMENAJE A SOCIOS/AS JUBILADOS/AS XIX HOMENAJE A SOCIOS/AS 25 ANIVERSARIO



El pasado 24 de septiembre de 2010 tuvo lugar en el salón de actos de la Sede Central de “nuestra Caja” el XXI Homenaje a Socios/As Jubilados/as y XIX homenaje a socios /as 25 aniversario. En el, tuvimos el placer de reencontrarnos muchos compañeros y compañeras que han dado los mejores años de su vida a nuestra empresa y otros tantos y tantas, que a pesar de llevar 25 años en la brecha nos quedan todavía años en los que volcar nuestro buen hacer y profesionalidad hacia la misma.

El acto fue un tanto singular, en el sentido de que era el primero de este tipo que nuestro Presidente D. Antonio Jara asistía, dedicando en su alocución palabras de gratitud a todos los hombres y mujeres que a lo largo del tiempo han ido forjando lo que hoy es CajaGRANADA.

En la presentación del acto, el Presidente de nuestra asociación dedicó unas palabras de recuerdo a nuestro compañero Jesús Chaves, que desafortunadamente nos ha dejado. Tras esto, se entregaron los recuerdos correspondientes a todos los homenajeados que orgullosamente asistieron al acto, una vez más, para compartir el espíritu de unión y compañerismo que durante tanto tiempo nos ha y seguirá ligándonos. Se veían rostros felices, tanto en el escenario de entrega, como en las butacas del salón, repletas de familiares y amigos que decidieron acompañarnos en un día tan especial.

Tras el acto, nos desplazamos en autobús hacia la sala de El Capricho, en donde tuvo lugar la cena en un ambiente recogido y tranquilo. Fue una noche grande, compartida con nuestras parejas, hijos y amigos. Fue una noche, también, melancólica, porque pese a haber transcurrido muchos años desde que los homenajeados y homenajeadas nos incorporásemos a “nuestra Caja”: aún parece que fue ayer...

Enhorabuena a todas y todos los asistentes. Unos se van y otros nos quedamos pero de una manera u otra, nuestra empresa, nuestras vivencias y nuestra amistad han marcado nuestras vidas hasta lo más profundo. Desde aquí un abrazo para todas y todos y felicidades a quienes les llegue el evento en el próximo 2011.

Miguel Sánchez López







Fiesta Primavera Zona Costa





Viaje a París



Basilica del Sagrado Corazón (Sacré Coeur, París)



Chateau de Versailles



Viaje Mojácar



Viaje Fin de Semana en Mojácar



¿Quién soy? Yo también estuve en Mojácar



2010, el año de la televisión en 3D

La base tecnológica para conseguir imágenes en 3D no es nueva, de hecho la primera película en 3D se produjo en 1922. Tuvo su época de popularidad en los cines durante los años 60 y 70, sobre todo en los Estados Unidos, pero durante los años 80 las películas 3D cayeron en el olvido. Gracias a Avatar, las películas 3D han renacido y esta vez la tecnología está suficientemente avanzada como para llegar a los salones de casas de todo el mundo. En la nueva ola tecnológica, los fabricantes japoneses han empezado con buen pie y han tomado una posición ventajosa en este mercado emergente. Son pioneros: las primeras televisiones 3D se pusieron a la venta en Japón en el 2008 y los primeros móviles con pantallas holográficas también.

El precio de venta al público todavía es algo caro, en torno al 50% más que una televisión del mismo tamaño sin capacidades 3D. Aún así, en Japón se están vendiendo bien. Sony calcula que el 10% de las pantallas que venderá este año serán 3D. Todos los fabricantes de televisiones 3D estiman que se han vendido 1,6 millones de aparatos en el mundo y que para finales de 2014 las ventas acumuladas serán de 35 millones de unidades.



Las pantallas 3D son una realidad. Este año se publicaron en Blu-ray decenas de películas con posibilidad de visionado en 3D y son varios los canales de televisión en Japón y Estados Unidos que ofrecen programas en 3D. También en Europa han empezado a emitirse los primeros programas en 3D.

El siguiente paso de la industria, para completar el nuevo ecosistema tecnológico, son las cámaras de vídeo que puedan grabar en 3D y cámaras de fotos que tomen fotos en tres dimensiones. La japonesa Fujifilm fue la primera en poner a la venta una cámara de fotos compacta con esta capacidad. A primera vista parece una cámara de bolsillo cualquiera, pero un segundo vistazo te hace notar el botón para cambiar de modo 2D a 3D y que la cámara tiene dos objetivos. Además de fotos, también puede grabar vídeo en 3D.

El NAIST (el Instituto Nacional de Ciencia Industrial Avanzada y Tecnología) está investigando para llevar la experiencia 3D un paso más allá. En sus laboratorios han conseguido crear la tecnología necesaria para poder “tocar” objetos 3D y sentirlos. El prototipo utiliza seis cámaras para detectar los movimientos de una persona, que viste dos guantes, unas gafas especiales y maneja una especie de mandos con giroscopios. Las personas pueden mover, jugar y crear objetos 3D con las manos y también, gracias a los guantes y mandos pueden “sentir” lo que están tocando.

La tecnología todavía está lejos de ser transferida a productos reales, pero el NAIST ya ha pensado algunas aplicaciones que podría tener como por ejemplo simulación de operaciones quirúrgicas para entrenar a cirujanos.

Una de las principales quejas de los presumibles compradores de aparatos 3D es la necesidad de utilizar gafas. Toshiba está trabajando en ello, pues acaba de anunciar que antes de Navidad pondrá a la venta un televisor que reproducirá imágenes 3D sin necesidad de usar gafas especiales, lo que ahorra mucho dinero a las familias. El camino todavía es largo, pero la industria se mueve hacia el 3D con energía.

Fuente: Héctor García, elpais.com



Guerra de tablet, todos a por el iPad



Parece ser que 2011 va a ser un año de desafíos para Apple, ya que los grandes marcas tecnológicas están preparando toda su artillería para desbancar al gigante de la tablet del momento, el iPad.

HP promete sorprender con su tablet WebOs, sistema específico para entornos táctiles. A parte de este dispositivo HP tampoco abandona su proyecto inicial de tablet con Windows 7, HP Slate más orientado al uso empresarial. Habrá que esperar a primeros de 2011, para conocer más detalles de la tablet de HP.

Por su parte, LG es el fabricante más agresivo asegurando que su Optimus Tablet será mucho mejor que el iPad. Basado en el sistema operativo Android, esta tablet está orientada a todos aquellos usuarios generadores de contenido, enfocados a la redacción de documentos, edición de videos y creación de programas.

SmartPad de Toshiba será presentada oficialmente a finales de octubre de este mismo año. Con pantalla de 10 pulgadas presenta un diseño sencillo de marco negro con bordes plateados. Dispone de lector de tarjetas, web cam para videoconferencias y conexiones HDMI, USB y mini USB.

Samsung apuesta fuerte con su Galaxy Tab con sistema operativo Android. Una tablet de 7 pulgadas de la que se espera que también se use como teléfono móvil.

Google y HTC unen fuerzas para acabar con la hegemonía de Apple. Una nueva tablet con sistema operativo Android y navegador Chrome es la apuesta de esta alianza. Se espera su fecha de salida al mercado para el 26 de noviembre, coincidiendo con el Black Friday americano, día en el que se da comienzo la campaña navideña, temporada en la que se dan las mayores ventas en productos tecnológicos.

Vistas las expectativas y esfuerzos vertidos de todas estas marcas en sus respectivas tablets, cabe preguntarse si nos encontramos ante un inminente olvido de los netbooks. Habrá que esperar un tiempo para ver si las tablets se convierten en el protagonista indiscutible de la tecnología portátil.

Fuente: conzumo.com por Lidia



www.mis-remedios-caseros.com

En este sitio usted podrá encontrar muchas recetas caseras para diferentes condiciones. Los remedios que aquí se presentan han sido sacados de libros y de gente que los ha usado porque les han sido pasados de generación en generación.



www.encuentos.com

Cuentos infantiles. Contenidos educativos. Pagina para niños. Fábulas. Leyendas y Literatura Juvenil. Juegos. Destaca el amplio número de autores y títulos, pudiendo a demás escuchar los cuentos.



www.feb.es

Todas las noticias del Baloncesto Nacional e Internacional están aquí. Información sobre las diferentes competiciones, noticias, fotografías y videos.



www.reservatuaventura.com

Son una empresa creativa que diseña, desarrolla, produce y gestiona eventos de incentivos, comunicación corporativa, formación de outdoor-indoor y aventuras que maximizan y optimizan las relaciones humanas a través de la comunicación y la participación en experiencias muy divertidas.



www.labutaca.net

Revista de cine con los estrenos de cada semana, videocartelera, críticas, noticias, tráilers de películas, reportajes, fotos, carteles, enlaces y más ...



www.balneariodearchena.com

Es un complejo termal de más de 200.000 m2, situado en la provincia de Murcia. En el Balneario de Archena nace un manantial de agua minero-medicinal cuyas propiedades convierten a este excelente hotel mediterráneo en un establecimiento líder en el turismo de salud en España.



www.neomoda.com

Información sobre moda. Noticias, colecciones, modelos, pasarelas, desfiles, diseñadores, fotógrafos y reportajes. Todo lo necesario para vestir a la última y conocer las nuevas tendencias.



www.hobbymodelismo.com

Hobbymodelismo es una tienda de modelismo, maquetas y coleccionismo en la que podrás comprar todos los productos relacionados con tus hobbies; desde aviones a barcos, vehículos militares, etc.



www.ejercicios.org

Guía de Ejercicios ... Ejercicios Tríceps · Videos Abdominales · Videos Bíceps · Anatomía. Secciones ... Una web muy práctica donde te explicarán como hacer correctamente los ejercicios de musculación.



www.casadellibro.com

Si te apasiona la lectura, en esta web encontraras la más amplia variedad de títulos a un buen precio. Ofrece una variada gama de servicios entre los que destaca el de Pedidos Personalizados y la amplitud y profundidad de su base de datos.



www.mantillasalhambra.com

Es una web donde se expone una gran variedad de mantilla, velos de novias, echarpes, etc. Realizadas artesanalmente a mano y con unos diseños espectaculares.



www.lasexta.com

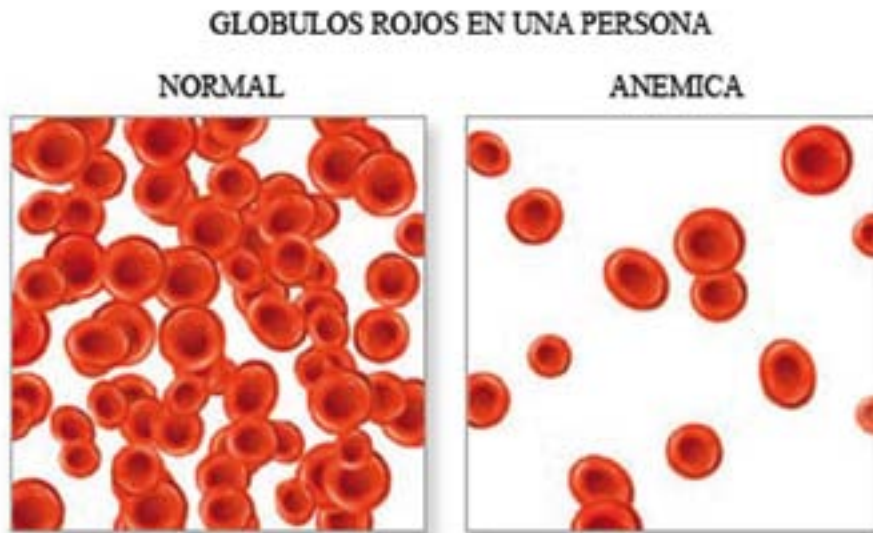
En esta web encontrarás información actual sobre la programación, contenidos, novedades y entrevistas diarias del canal. Destaca por la posibilidad de poder ver en directo la sexta tv online.





La Anemia

La anemia (del griego alhaima, falta de sangre) es una condición donde existe una disminución en el número de hemoglobina o células rojas que llevan oxígeno a los tejidos.



Las materias primas requeridas para producir estas células son proteínas, hierro y las vitaminas (ácido fólico y B12) De éstos, el hierro es una de las más importantes.

La anemia puede ser causada por:

- Excesivo sangrado en cirugías, sangrado menstruales o intestinales por úlceras o gastritis erosiva, accidentes, rupturas de vasos sanguíneos, hemorroides, etc.)
- Mala alimentación o enfermedades crónicas (artritis, reumatismo y daño hepático) enfermedades tiroideas, cáncer, enfermedades renales, trastornos gineco-obstétricos, etc.)
- Incremento en la destrucción de glóbulos rojos por factores que pueden acelerar este proceso, como: agrandamiento del bazo, reacciones autoinmunes, anomalías de la hemoglobina o en la forma de los glóbulos rojos, etc.

Entre los síntomas que presentan las personas con anemia se puede mencionar:

- Fatiga
- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar con cualquier esfuerzo
- Vértigos
- Memoria pobre, una respiración corta
- Dolor de cabeza,
- Palidez de la piel y las membranas mucosas.

Debido a lo esencial que es el hierro en la hemoglobina, los remedios naturales que se han recopilado buscan proporcionar justamente este mineral al enfermo con el fin de combatir la anemia.

Remedios populares

Remedio para la anemia 1: Un remedio tradicional de botica natural es consumir diariamente sopa de lenteja o arveja (semilla de la planta *Pisum sativum*) y se le agrega cebolla mucho mejor..

Remedio para la anemia 2: En muchos lugares de Europa el remedio popular es mezclar jugo de remolacha con zumo de pomelo rojo. De esta mezcla se toma dos cucharadas cuatro veces al día.



Remedio para la anemia 3: Un remedio de la abuela consiste en tomar dos veces al día un cocimiento de hojas de nogal (20 gramos de hojas en medio litro de agua) junto con una cucharadita de aceite de hígado de bacalao y una cucharadita de polen.

Remedio para la anemia 4: Las sopas de ajos también ayuda a combatir la anemia. Para elaborarlo se machacan un poco seis ajos y se fríen en 1/2 vaso de aceite. Cuando se han dorado un poco se le añade dos rebanadas del pan duro y, por último, el 1/2 cucharada de pimentón, ya fuera del fuego para que no se queme. En seguida se le agrega el agua y se deja hervir una media hora a fuego lento.

Remedio para la anemia 5: La mayoría de los anémicos suelen sentir de frío en los pies y en las manos sin motivo aparente. Para eliminarlo, se recomienda las friegas con 1/2 vaso de vino jerez y dos huevos. Estos dos ingredientes deben ser mezclados bien los dos ingredientes para proceder luego con las friegas en la espalda del anémico.

Remedio para la anemia 6: La calabaza es buena, sobre todo para niños anémicos, por lo que se recomienda que las coman en compotas.

Para elaborarlas, se debe partir la calabaza, que debería ser roja o anaranjada, en pequeños pedazos y se le añade al puchero junto con una manzana picada, las pasas de corinto y los orejones. Se hierve en agua durante 15 minutos hasta que se logra una papilla, que se irá aplastando con un tenedor. El agua se ha de evaporar y el puré quedará espeso

Remedio para la anemia 7: Preparar un jugo que contenga zanahoria, rábanos, espinaca, nabo y berro los cuales se licúan. Se recomienda tomar este jugo una o dos veces al día.

Remedio para la anemia 8: Consumir frutas como uvas, fresas, melocotones, ciruelas pasas, bananas, cerezas, aguacates, higos secos, manzanas, etc.

Remedio para la anemia 9: Elaborar un jugo que contenga una cucharada de limón, yema de huevo y una cucharada de melaza de caña. Para ello, se debe añadir a la yema de huevo un poco de limón y de melaza. Se debe tomar sólo una vez por día tres veces por semana.

Remedio para la anemia 10: Preparar una infusión con 2 gr de raíz de genciana en 2 tazas de agua. Se debe hervir la hierba con el agua durante 5 ó 6 minutos. Luego se debe tapar y dejar reposar por 3 minutos. Servir y endulzar con la miel. Tomar 1 taza 1/2 hora antes de las comidas.

Remedio para la anemia 11: Combinar a partes iguales alfalfa con bolsa de pastor, cola de caballo y ortiga verde. Mezclar 4 cucharadas de la mezcla por litro de agua. Hervir durante 3 minutos, dejar otros 8 en reposo, colar y beber durante el día. Añadir zumo de limón para mejorar el sabor.

Remedio para la anemia 12: Mezclar 5 cucharadas de semillas de hinojo en un litro de vino blanco y dejar reposar durante una semana. Transcurrido ese tiempo, colar la preparación y consumir 1 copita al diaria.

Remedio para la anemia 13: Cortar en pedazos 2 tallos de apio y agregar a una taza grande de leche caliente. Tomar esta preparación una vez al día.

Recomendaciones

Existen algunas recomendaciones muy útiles para evitar y prevenir la anemia las cuales describimos a continuación:

- Si sufre de una hemorragia anormal, debe recibir atención médica.
- Tome un programa regular de ejercicios suaves. Por ejemplo el yoga y los ejercicios respiratorios.
- Se debe evitar alimentos como el café, té, salvado de trigo, carne de cerdo, cerveza, dulces, bebidas alcohólicas, sodas con cafeínas, picantes, chocolates, etc.

FUENTE: remediosnaturales.com



Flores de Bach

¿Qué son las Flores de Bach?

Son 38 efusiones naturales, extraídas de igual número de flores. A esto hay que añadir un remedio de urgencia compuesto por 5 flores concretas, de las 38 señaladas anteriormente.

Como ejemplo de las flores de las que se extrae el remedio floral, podemos citar: Flor del Olivo, Roble, Haya, Castaño Rojo, Genciana, Aulagac Castaño Blanco, Impaciencia etc ... hasta 38. Cuyas propiedades curativas fueron descubiertas por el médico e investigador Edward Bach, entre los años 1926 a 1934.

Forman un sistema médico cuyo axioma básico, indica que la enfermedad es el resultado de un desequilibrio emocional. Este desequilibrio se produce en el campo energético del ser vivo y que si persiste, se produce la enfermedad en el cuerpo físico. El agente curativo deberá actuar sobre las causas y no sobre los efectos. E. Bach.

Al recurrir a estos remedios naturales obtendremos grandes resultados a nivel psicológico, siendo la consecuencia la cura de la disfunción física detectada.

Para Edward Bach, la enfermedad es inmaterial en su origen , por ello y a lo largo de sus investigaciones, llegó a la conclusión de que existían dos errores básicos:

a) La disociación entre alma y personalidad, que suele ser consecuencia de un conflicto o bloqueo energético, se manifiesta de forma física. Podemos decir que la personalidad no está cumpliendo el destino del alma o del ser espiritual para el que ha sido concebida.

b) La crueldad o el mal frente a los demás , que juega en contra de la unidad cósmica de los seres.

Las siete enfermedades básicas :

Según Edward Bach el ser humano se enferma de 7 formas básicas:

1. Por el orgullo
2. Por la crueldad
3. Por el odio
4. Por el egoísmo
5. Por la ignorancia
6. Por la inestabilidad
7. Por la codicia

El día a día nos lleva a situaciones muy diferentes y diversas que pueden provocar en nosotros un desequilibrio entre la armonía del cuerpo y de la mente.

Edward Bach, clasificó los 38 remedios curativos en 7 grupos o familias, según los diferentes tipos de pacientes o situaciones:







- I. Remedios para el miedo o terror
- II. Remedios ante la incertidumbre
- III. Remedios para luchar contra el desinterés
- IV. Remedios contra la soledad
- V. Remedios contra la hipersensibilidad
- VI. Remedios contra el desaliento
- VII. Remedios contra la excesiva preocupación



Podemos decir que los remedios florales, nos ayudan a combatir esos fantasmas (internos o externos) y conseguir la tranquilidad, la capacidad y equilibrio necesarios para que el ser humano viva en armonía. Esta armonía psicológica irradia a todo nuestro cuerpo físico, consiguiendo resultados, algunas veces, sorprendentes.

Si comparamos estos remedios nos encontramos que hay diferentes situaciones que nos llevan al mismo punto, por ejemplo:

“La Ansiedad puede tener orígenes distintos: Vocación insatisfecha, no van las cosas como uno quiere, preocupación por los seres queridos, por dependencias emocional, por desasosiego, por desconocer lo que sucede o va a suceder.... etc.

Para cada causa que nos lleva a la ANSIEDAD, tenemos un remedio distinto para combatirla. Y es ahí, donde el profesional tiene que descubrir el remedio exacto”.

La Terapia Floral como se ha dicho, tiene múltiples utilidades y entre ellas se puede utilizar para combatir el sobrepeso.

En la revista “Mujer Hoy”, de 22 de mayo del 2010, un artículo me llama la atención:

Comida: ¿Premio o Castigo?

Nos dice el artículo:

Comer es un acto ligado a nuestra vida afectiva. Por ello, muchas dietas fracasan si no se resuelve el conflicto que puede esconderse detrás de esos intentos.

Las pulsiones fundamentales del ser humano son el hambre y el amor, según Freud. El hombre se satisface con el alimento: el amor cumple nuestro deseo de ser alguien para el otro. Dañamos nuestro cuerpo si comemos mal. Si no podemos amar, la tristeza nos invade y el apetito se altera, de modo que, o bien no deseamos comer o bien tratamos de calmar con la comida otros dolores internos de los que nada sabemos.

Mi experiencia, me ha demostrado, que podemos conseguir el remedio floral exacto, para vencer estos dolores internos, consiguiendo una armonización psicológica, con la que el paciente cambia sus



hábitos alimenticios y comenzar a hacer una dieta adecuada, no presenta ningún problema, ni de voluntad y mucho menos de castigo.

(El sistema utilizado para saber el remedio exacto, es mediante la utilización de la Radiestesia)

Aunque el trabajo diario me ha impedido dedicar tiempo a cultivar esta disciplina ha sido ahora, cuando la estoy practicando con unos logros muy sorprendentes.

En este momento estoy ayudando de forma didáctica y práctica a poner en conocimiento esta terapia en el “Centro de Técnicas Naturales”, en Maracena, calle Rivera nº 33 bajo.

He querido participar en nuestra revista, con este artículo, que , para mi, es tan importante tanto como conocimiento y como Terapia que da su fruto.

“Los Remedios Florales son inofensivos para la salud y no presentan contraindicaciones“.

Manuel López Puertas
Técnico Superior en Flores de Bach.





Champiñones al ajillo

Ingredientes

Medio kilo de champiñones
4 dientes de ajo
1 cayena
1 pizca de sal
1 chorrito de vinagre
Aceite de oliva virgen extra



Elaboración

Limpiamos los champiñones y cortamos la parte inferior del tallo, es decir el pedúnculo ya que suele tener arena, y los cortamos...
Ponemos en la sartén un poco de aceite de oliva, los ajos cortados en láminas y la cayena.
Dejamos que se doren...y añadimos los champiñones.
Los hacemos a fuego fuerte que queden dorados, casi al final le ponemos una pizca de sal y un chorrito de vinagre, dejamos un par de minutos más y servimos...

Brochetas de lomo y verdura sweetchilli

Ingredientes

400 gr de lomo de cerdo.
Verduras al gusto, en este caso calabacín, puerro y cebolleta
200 ml de cerveza
1 lata de piña en almíbar (400 gr escurrido)
1 cucharada de miel
4 cucharadas de ketchup
Cayena molida
2 cucharadas de vinagre de arroz
Sal
Pimienta negra



Elaboración

Cortamos la carne en dados de forma regular y de igual tamaño. Cortamos las verduras de igual forma.
Untamos las brochetas con un poco de aceite de oliva, este truco es estupendo porque así se desprenden muy fácilmente luego los trozos...
Insertamos las verduras y la carne en la brocheta, yo he hecho dos modelos, uno con puerro y calabacín y otras cambiando el puerro por la cebolleta, estas últimas son las que más me han gustado. He puesto carne, verdura, carne, verdura y carne.
Ponemos las brochetas en un recipiente y las dejamos macerar con la cerveza un par de horas.

La Salsa.

Ponemos a rehogar la cebolla picada muy fina con un poco de aceite. Cuando esté añadimos el almíbar de la piña, el ketchup, el vinagre, la miel y la cayena (al gusto). Dejamos cocinar a fuego suave unos 20 minutos y lista.
Si os gusta aún más picante al terminar podéis añadir unas gotas de tabasco, si hacéis cantidad deciros que aguanta en la nevera hasta un mes y congelada unos 6 meses.
En la plancha bien caliente hacemos las brochetas con un poco de sal y pimienta negra. Hacemos también las rodajas de piña que nos van a servir de guarnición. Servimos las brochetas con la piña y la salsa.



Lasaña de verdura y atún

Ingredientes

1 berenjena
 1 pimiento rojo
 1 cebolla
 Champiñones (unos 6)
 Atún (3 latas)
 12 placas de lasaña precocidas
 Tomate frito
 300 ml de nata líquida para cocinar
 Aceite de oliva virgen extra
 Sal
 Pimienta negra recién molida
 Orégano
 Queso manchego rallado



Elaboración

Lavamos y picamos las verduras.

En una sartén ponemos un poco de aceite y rehogamos la cebolla, el pimiento y la berenjena. Añadimos después los champiñones y cocinamos hasta que esté todo hecho...

Incorporamos el tomate frito, el atún....

Por último las especias que os gusten, en este caso pimienta y orégano. Ponemos un poco de tomate en el fondo de la bandeja y placas de lasaña y cubrimos con la mezcla de verduras y atún..

De nuevo ponemos placas de lasaña y así hasta terminar con las verduras, esta vez he puesto 4 capas de pasta y tres de verdura. La última capa debe ser de pasta.

En un cuenco mezclamos la nata con tomate y con esta mezcla cubrimos toda la lasaña. Rallamos el queso y lo ponemos.

Introducimos la bandeja en el horno precalentado, a unos 200° unos 25 o 30 minutos con calor circular.

Sacamos y servimos,

Magdalenas de Belén

Ingredientes

350 gr. de harina
 250 gr. azúcar
 2 sobres de levadura
 1/4 litro leche
 1/4 litro aceite
 3 huevos
 Ralladura de un limón

Elaboración

Batimos los huevos con el azúcar, añadimos el aceite de oliva, la leche y la ralladura. Batimos.

Incorporamos la harina con la levadura y batimos.

Y ya tenemos la masa lista, como me habían regalado unos huevos “caseros” quedó una masa muy amarilla.

Vertemos la masa en los moldes o en las cápsulas de papel.

Ponemos un poco de azúcar por encima.

Y metemos en el horno precalentado a 190° unos 15 minutos.





Relación de premiados sorteo asociación

<u>FECHA</u>	<u>NOMBRE</u>	<u>NUMERO</u>
02-04-10	M ^a CARMEN CAZORLA VILLAR	243
09-04-10	EMILIO BLANCO RAMIREZ	530
16-04-10	MIGUEL ROMÁN FERNÁNDEZ	836
23-04-10	NO	279
30-04-10	SANTIAGO MORALES NUÑEZ	868
07-05-10	JOSE ENTRENA GARCÍA	921
14-05-10	EDUARDO BLAS GÓMEZ SÁNCHEZ	737
21-05-10	FRANCISCO LÓPEZ VARELA	427
28-05-10	M ^a CARMEN BRAVO PEÑA	950
04-06-10	FRANCISCO FERNÁNDEZ PÉREZ	053
11-06-10	M ^a ROSARIO CARRANZA GONZÁLEZ	345
18-06-10	FRANCISCO FERNÁNDEZ PÉREZ	053
25-06-10	ANTONIO ARIZA LÓPEZ	356
02-07-10	JOSE A. DAZA LORCA	081
09-07-10	CLAUDIO GUGLIERI LÓPEZ	389
16-07-10	LAUREANO ROLDÁN SÁNCHEZ	867
23-07-10	NICOLÁS ZAFRA FLORES	612
30-07-10	NO	250
06-08-10	GUGLIERI LÓPEZ	436
13-08-10	M ^a PAZ MARTINEZ CÁRDENAS	595
20-08-10	FERNANDO DÍAZ ESCUCHAS	860
27-08-10	VICENTE MUÑOZ JIMÉNEZ	225
03-09-10	DAVID GÓMEZ MACHADO	299
10-09-10	M ^a CARMEN VÍLCHEZ AVILÉS	065
17-09-10	JOSE MANUEL LÓPEZ PARRA	574
24-09-10	EDUARDO COLLADO EXPÓSITO	641
01-10-10	JOSE A. RAMÍREZ JIMENA	984
08-10-10	NO	027
15-10-10	JOSE LUIS JIMÉNEZ CABRERA	974
22-10-10	ANTONIO GARCÍA PADILLA	090
29-10-10	NO	850

*Relación de números premiados sorteo Asociación Sagrada Familia desde Abril a Octubre 2010



Viajes Tema

Dentro del marco de vinculación en materia de Viajes que venimos manteniendo con la Agencia de Viajes Tema, hemos recibido nuevas condiciones para la temporada del Verano-2010, que plasmamos en nuestra web www.asociacionsagradafamilia.com para conocimiento y beneficio de nuestros/as socios/as.

Viajes Iberia - Grupo Iberostar

Para efectuar consultas o reservas, dirigirse a cualquier oficina VIAJES IBERIA S.A. o llamar al 958295840. Mayoristas preferentes: Iberjet, Cruceros Iberojet, Costa Cruceros, Transcontinental Iberojet, Solplan, Viva Tours, Viamed, Balnearios Viajes Iberia.

Hotel Hospes Palacio de los Patos

Convenio de colaboración entre las dos Entidades, que repercute en beneficio de nuestros Asociados/as. Las características de las ventajas ofrecidas las podeis ver en nuestra web www.asociacionsagradafamilia.com

Centro Óptico Emperatriz

El CENTRO OPTICO EMPERATRIZ, ubicado en C/Emperatriz Eugenia nº 3 Bajo – Granada, www.optica-emperatriz.com, Tlfno./ Fax958209028, nos recuerda las condiciones Especiales para todos los miembros y familiares de la Asociación Sagrada Familia. Para más información visite nuestra web www.asociacionsagradafamilia.com

Taller Infantes Autos

Hemos recibido de la firma ANTONIO Y GUILLERMO C.B., cuya denominación comercial es INFANTES AUTOS una oferta de su Taller, que se encuentra situado a 100 metros de la SEDE CENTRAL, en C/Jardín de la Reina - Edificio ADELFA. Por favor visite la web www.asociacionsagradafamilia.com, en el apartado de ofertas.

Centro AVICENA

Con el Centro Médico de Conductores AVICENA, situado frente a la Jefatura de Tráfico, renovamos 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. Para más información visite nuestra web www.asociacionsagradafamilia.com.

Oferta Campiñg Castril

En la localidad de Castril (Granada), se encuentra ubicado el Camping “ EL ÁNGEL “ , en concreto en el Paraje del El Ángel s/nº. Sobre los precios que son PVP, a nuestros/as socios/as se aplicará un Descuento del 20%. También disponen de Casas-Rurales, a las que también se aplicarán el mismo Descuento. Para todo tipo de consulta llamar al Tlfno. 958 / 747428, preguntando por D. Manuel Ruiz Martinez, Gerente del Camping “ El Ángel “.

Hotel Mojācar

Os ofrecemos el Hotel MARINA PLAYA, ubicado en MOJÁCAR, con sus magníficas instalaciones, entorno natural, aguas cálidas y buenas playas (Desayuno, comida y cena, bufet libre). Antes el Descuento era del 10% y ahora será del 15%, debiendo el socio/a acreditar en los Hoteles su pertenencia a la Asociación con la tarjeta que tenéis todos/as. Las reservas habrán de efectuarse llamando al Tlfno. 950 – 548500 o al 902333411.

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



Nacimientos

<u>NOMBRE</u>	<u>FECHA NACIMIENTO</u>	<u>NOMBRE</u>	<u>FECHA NACIMIENTO</u>
Marta Aguilar Morales	15/07/2010	Ángel López Santiago	10/07/2010
Alejandro Alarcón Portela	11/06/2010	Teresa Marin Baena	27/04/2010
Nerea Alonso Gómez	19/07/2010	Eva Márquez Hidalgo	31/07/2010
Diego Arcos Sánchez	19/06/2010	Daniel Martín Orellana	15/09/2010
Julia Barquero Ríos	20/06/2010	Mario Martínez Martínez	13/06/2010
José Ángel Bravo Haro	04/06/2010	Álvaro Martínez Ruiz	01/10/2010
Álvaro Bueno De la Fuente	16/09/2010	Clara Eugenia Merino Ruiz	01/05/2010
Celia Camacho Expósito	05/06/2010	Gema Miranda Madueño	31/08/2010
Esmeralda Carreño Fernández	07/10/2010	Manuel Montalvo Olivencia	08/09/2010
Naiara Castañeda Muñoz	07/07/2010	Jacobo Morales Rodríguez	06/04/2010
María Ángeles Castellón Parra	14/08/2010	Lucas Moriana García	11/09/2010
Jesús Costarrosa Fernández	31/08/2010	Alberto Navarro Azor	22/05/2010
Carmen Cueto López	24/06/2010	María Ordóñez Castellanos	25/06/2010
Santiago de Damas Ferriz	19/07/2010	Miriam Palma Carmona	08/06/2010
José Luis de la Rosa Tallón	25/07/2010	María Pastor Pareja	13/09/2010
Gonzalo Fernández Expósito	08/04/2010	Martina Pino Pérez	15/04/2010
Belén Fernández Lombardo	02/06/2010	María del Carmen Pleguezuelos Castillo	03/08/2010
Alba Ferrer Fernández	17/07/2010	Martina Pleguezuelos González	17/07/2010
Paula Franco Fernández	16/07/2010	Matías Quiroga Carreño	31/05/2010
Esteban Galdón Rodríguez	23/08/2010	Teresa Ramírez Santiago	29/06/2010
Álvaro Gallegos Urbano	27/09/2010	Pablo Ramírez Arjona	04/04/2010
Ignacio Gallegos Urbano	27/09/2010	Elena Ríos Muñoz	26/07/2010
Paula García Ayala	28/04/2010	Laura Robles Cárdenas	05/05/2010
María García Jiménez	29/09/2010	Leandro Rodríguez Perea	02/09/2010
Blanca González Balgorri	23/05/2010	Cristina Rodríguez Montoro	27/04/2010
Eva María González Luzón	29/09/2010	Elena Sánchez García	13/06/2010
Olga Guzmán Mazuelas	26/06/2010	Alicia Sánchez Tarifa	16/09/2010
Javier Hernández-Carrillo Arquelladas	08/05/2010	Ángel Santos López	24/06/2010
Alicia Hidalgo De Dios	25/06/2010	Antonio Torres Linde	23/09/2010
Adrián Hinojosa Peregrina	10/10/2010	Rocío Villanueva Torres	01/07/2010
Hugo Jiménez Benítez	21/07/2010	Mariana Villegas Pinos	10/07/2010
Carmela Lens Guerra	10/09/2010	David Yuste Montero	04/05/2010
Sofía López Zambrano	17/06/2010	Blanca Zafra García	30/09/2010



Jubilaciones

NOMBRE

José Baena Sánchez
 Jesús Blanco Page
 José Luis del Castillo Rubio
 Francisco Garvi Garvi
 Miguel López Cobo
 Manuel Manzano García
 José Luis Martín Santana
 Rafael Martín Palma
 Antonio Martínez Ferriz
 Antonio Moreno Acosta
 Emilio Ramos Salas
 Antonio Sánchez Suárez

Bodas

NOMBRE

Francisco José Álvarez Cienfuegos Palanco
 María Isabel Arroyo Cardenete
 Antonio Carrillo Molina
 Lorena Castro Ortiz
 José María Chaves Algarra
 Patricia Fuentes López
 Graziella Gemar Ballesta
 Sonia Gómez Sánchez
 Inmaculada Guijarro Gómez
 José Antonio Hidalgo Lorente
 Francisco Manuel Jiménez Santiago
 María Paz López Rodríguez
 Paulino Martín Gamero
 Javier Martínez Pita
 Elisa María Merino González
 Samuel Molinero Martín
 Pedro Montes Bailón

NOMBRE

Cristina Montes Martín
 Ángela Muñoz del Moral
 José Murillo Ramírez
 Manuel Núñez González
 Luis Javier Ocaña García
 José Luis Palomares Puertas
 María José Pareja Crespo
 María Carmen Pérez Dueñas
 Jorge Poyatos Fernández
 Jesús Manuel Revelles Moreno
 Lourdes Roldan Abril
 Candelaria Rubio Spinola
 María Carmen Ruiz De Miras
 Mónica Sánchez Ferrer
 Enrique Sánchez Jiménez
 Ana Belén Torres Lorente

*Datos desde el 1 de Abril hasta el 30 de Octubre 2010

Después de las REBAJAS

Mantenemos los DESCUENTOS



LOMONACO® LOMONACO® GRUPO

**Postur
Therapy®**

902 54 33 44



o entra en www.grupolomonaco.com

El descanso personalizado

Promociones y descuentos válidos desde el 1 de Noviembre de 2010 hasta el 30 de Noviembre de 2010

Grupo Lo Monaco y Posturtherapy®: Un buen descanso es la base de una buena salud.

Mientras dormimos, el cuerpo se regenera y se prepara para afrontar la actividad del día siguiente. Un buen descanso y, en consecuencia, un adecuado equipo de descanso puede evitar algo tan común como el dolor de espalda, los problemas de circulación o las alergias.

Para conseguir un descanso óptimo es indispensable que la columna vertebral esté correctamente alineada, ya que es el eje del cuerpo y una columna sana asegura la elasticidad y solidez necesarias para el desempeño de la vida diaria. Por ello, el equipo de descanso debe garantizar esta alineación. Cuando se habla de un buen sistema de descanso se recomienda prestar atención especialmente a un buen colchón, una buena almohada y una buena base.

La nueva generación de materiales utilizados en los sistemas **Posturtherapy®** poseen una característica fundamental: una firmeza media que permite que la circulación sanguínea periférica fluya sin puntos de presión, optimizando el proceso natural que se produce cuando el cuerpo está en reposo; la sangre circula con más facilidad por lo que piernas, espalda y otras partes del cuerpo, se relajan además de recuperarse del desgaste rutinario.

Otra característica en la que se ha tenido especial cuidado al elegir los materiales de última generación de los nuevos colchones **Posturtherapy®** es que poseen las certificaciones que garantizan materiales antialérgicos (Certificados *Öko Tex Standard 100* y *Morton Thiokol*) repelentes de los ácaros del polvo, con efectos antimoho, bactericidas e hipoalérgicos. Además, con la intención de evitar en lo posible las ondas electromagnéticas emitidas por ciertos electrodomésticos y que incluso podrían interrumpir las fases del sueño, esta gama de colchones está libre de materiales metálicos, ya que dichos elementos hacen de conductores de estas ondas perjudiciales.

Cada cuerpo es diferente y, por tanto, las necesidades de cada uno a la hora de elegir un adecuado equipo de descanso, también lo son y puesto que la mayor parte de la vida se pasa descansando, un correcto equipo podría considerarse como **una inversión en salud**.

Para esta elección, se hace imprescindible un correcto asesoramiento de expertos en la materia que aconsejen, de la manera más adecuada y personalizada posible, cuál puede ser el equipo más idóneo que se adapte correctamente a las necesidades de cada persona. Para ello los asesores de Grupo Lo Monaco le realizarán un estudio completamente gratuito para aconsejarles el modelo **Posturtherapy®** más adecuado.

Grupo Lo Monaco pone a su disposición los materiales más innovadores:



Material COMFORT: Látex 100% de la mayor calidad y con las mejores certificaciones que garantizan un material hipoalérgico y antialérgico. Disponible en todas las medidas y con núcleos de tres alturas para que siempre encuentre el que necesita.

Material FIRM: Viscoelástica de tipo moldeado de alta calidad y densidad que incrementa la sensación de ingravidez sin comprometer la transpirabilidad. Los certificados otorgados a este material viscoelástico garantizan igualmente que es un material antialérgico e hipoalérgico, además de ser altamente resistente. Disponible en todas las medidas y con núcleos de tres alturas para que siempre encuentre el que necesita.

Dé a su colchón su toque personal y elija el color a su gusto:

Ponga su detalle personal eligiendo entre las elegantes tonalidades de las que disponen los sistemas **POSTURTHERAPY®**: **GRANATE**, **GRIS** o **CHOCOLATE** y haga su colchón más suyo que nunca.



La materialización de una idea revolucionaria: **Posturtherapy® DuoSystem**, un colchón que se adapta a cada miembro de la pareja.

Los modelos **DuoSystem** son únicos en el mercado. Permiten, como máximo de la personalización del equipo de descanso incluso cuando se descansa en pareja, adaptar cada lado del colchón a cada miembro de la pareja sin que sea perceptible separación alguna.





Centro Cultural
CajaGRANADA
MEMORIA DE ANDALUCÍA

Sumérgete en nuestra Historia

Museo CajaGRANADA Memoria de Andalucía



Centro Cultural CajaGRANADA Memoria de Andalucía
Avda. de la Ciencia 2, 18006 Granada. T. 958 22 22 57
www.memoriadeandalucia.es

 HORARIO

De martes a sábado de 10 a 14 horas
y de 16 a 19 horas (de 17 a 20 horas del 15 de junio al 31 de agosto)
Domingos y festivos de 11 a 15 horas (Lunes cerrado)

 Centro Cultural
CajaGRANADA
MEMORIA DE ANDALUCÍA

 CAJA GRANADA
Obra Social