

# nuevaveleta



nuevaveleta\*



**VISITAS DE LOS  
REYES MAGOS**

**ENTREGA TROFEOS  
CORPUS 2011**

**CENA DE NAVIDAD**

**HOMENAJE A JUBILIADOS**

**PARTICIPACIONES  
INTERCAJAS**



BIENVENIDO

Tu casa te espera

# Entra «sin IVA»

En CajaGRANADA te ayudamos a crear tu hogar poniendo a tu disposición una selección de viviendas con un descuento equivalente al importe del IVA. Ven y elige la tuya.

[casasquesevendensolas.com](http://casasquesevendensolas.com) ahora es [bmnviviendas.com](http://bmnviviendas.com)

Oferta válida hasta el 31/12/2011, aplicable a un grupo de viviendas preseleccionado por BMN. A las viviendas se les aplicará el IVA correspondiente.

Más información en tu oficina de CajaGRANADA o en [bmnviviendas.com](http://bmnviviendas.com)





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<sup>a</sup> Carmen Ruiz de Miras

Inocencio Ródenas García

Miguel Ángel Molina Rayo

Manuel Correa Castro

Miguel González Fernández

Participantes:

Miguel Mendoza Terrón

Miguel González Fernández

M. Mar Sánchez García

José Martín Ortega

Pepe Gómez Castillo

Francisco Molina Rayo

Miguel Sánchez López

Celia García Jimenez

Miguel Angel Molina Rayo

Jose Manuel Castillo

José Casado

Fernando Arco

Miguel Gonzalez

Orionet

Diseño y Maquetación:

Orionet Servicios, S.L.

Imprenta: Escandón

Depósito legal: GR-2070-2004



D. Miguel Mendoza, Presidente de la Asociación, en el acto del XXII homenaje a los socios/as jubilados.

# sumario

## Actividades

04. Visita Reyes Magos a Almería
05. Visita Reyes Magos a Cádiz
07. III Fiesta de Papá Noel Cataluña
10. I Fiesta Infantil Reyes Magos Huelva
11. Visita Reyes Magos
12. Visita Reyes Magos a Granada
14. Coronación del Kilimanjaro
15. Intercajas Esquí en Cerler
16. III Fiesta de Primavera zona de Loja
17. I ENCUENTRO "CHOQUERO"
20. Intercajas Media Maratón Bilbao
22. Intercajas Media Maratón Albacete
24. Entrega trofeos Corpus 2011
28. Intercajas futbol sala
29. Otras Intercajas

30. XXII Homenaje jubilados

37. XIX Cena Navidad

## Sorteo

41. Relación de premiados sorteo

## Cuéntame

42. En recuerdo a Jesús

43. Días de lluvias

## Qué sabes de...?

44. Lector de libros electrónicos

46. Nintendo 3DS

47. PlayStation Vita

## Conéctate

48. Páginas interesantes

## Salud

50. Hipertensión arterial

## Buen apetito

52. Recetas

# editorial

Cuando estamos próximos a editar una nueva Revista, que casi se aproxima más a una Memoria Anual en esta ocasión, es inevitable que venga a nosotros un estado de emoción particularmente importante, pues un año más continuamos trabajando en la labor social hacia nuestros compañeros y compañeras de la Asociación Sagrada Familia, teniendo en cuenta además que el año 2011 por todo lo que aconteció en nuestro entorno de empresa y laboral, y porque no, en lo personal también, ha sido uno de los años más duros y difícil de nuestra reciente historia, y que tantas y tantas cosas se ha llevado.

Sin embargo, ya ha pasado casi un año de nuestra anterior publicación y a pesar de las Fusiones, Integraciones e Intervenciones del Banco Emisor, aquí seguimos, aquí estamos con las mismas perspectivas, pero un año más, habiendo desarrollado nuestro amplio abanico de Actividades internas de todo tipo, así como hemos continuado con nuestra aportación y presencia en todas las Actividades de la Federación Nacional (ACRECA), de la que somos parte esencial, aportando también nuestro grano de arena económicamente en los Proyectos Solidarios de ACRECA-ONG.

Y esto no es fruto de la casualidad. La Asociación Sagrada Familia está bien estructurada, con un respaldo Institucional muy importante y eso hace que pese a las dificultades del momento sigamos ahí, con la satisfacción no solo de haber cumplido nuestro plan de trabajo anual, si no que lo que hacemos sigue teniendo plena vigencia en cuanto a la labor Social que desarrollamos a favor de nuestro colectivo de empleados y empleadas y que indudablemente también repercute en nuestra Entidad. Nuestra labor es un activo muy bien valorado por los Órganos de Gobierno, con la satisfacción de haber contado con la presencia del Presidente del Consejo de Administración en las actividades sociales más relevantes del ejercicio 2011, así como del Vicepresidente Primero y del Director General.

Cuanto más grandes sean las Entidades, más se alejarán de lo que fue el pasado de las Cajas de Ahorros y de la propia filosofía de ACRECA. Por eso precisamente deberán valorar lo que representamos y no olvidar que la integración de los recursos humanos en los objetivos y desarrollos de las Entidades, será mucho más rápida y positiva teniendo en cuenta los valores sociales y culturales de las personas que las integran.

Se orienta ya un nuevo Año, 2012, del que se auguran nuevas dificultades, tanto o más importantes que las del año precedente. Nosotros desde nuestra labor social, queremos seguir ofreciendo nuestro esfuerzo y pasión para continuar con nuestra tarea en bien de todos vosotros/as. Queremos seguir abanderando lo que fue CajaGranada, eso será hacer Banco Mare Nostrum. Así nos lo piden muchos Socios/as y en ello estamos. No vamos a arrojarnos la toalla y alguno tiene motivos sobrados para ello, pero no, no lo vamos a hacer. Sabemos que lo importante son otras cosas, otras muchas cosas y ya nos gustaría poder aportar nuestro saber y hacer, pero no es posible. Queremos sentir vuestro y nuestro deseo de seguir perteneciendo a algo, a CajaGranada, que grande y que honor.

Ante la nueva situación será cuestión indudablemente de reorientar el trabajo en nuevos esfuerzos y renovados criterios, pero al fin continuar con la unión de la masa de empleados/as, ejercitando así nuestro derecho de compartir otra manera de caminar y ver las cosas, social, cultural, turística y deportivamente hablando. Sera por vosotros/as, por vuestros hijos/as, por vuestros familiares, por vuestros amigos, será por CajaGranada

Miguel Mendoza: Presidente ASOCIACIÓN SAGRADA FAMILIA.



# Visita Reyes Magos a Almería





# Visita Reyes Magos a Cádiz

Otro año más, hemos podido reunirnos en familia, para echar unas risas, tomar un café y pegar algún grito, claro.

Para algunos era su primera vez, y soltaron unas lagrimitas cuando vieron esas barbas tan brillantes y frondosas.

Otros, veteranos con tres y cuatro añitos repetían el gran día y claro solo querían su regalito e irse a pegar botes y saltos en los juegos de bolas.

Alguien, “mi amiga”, tuvo la genial idea de llevar a los niños disfrazados y nos pareció bien a todos, qué gracioso estarían!!!, pero nadie pensó en mi hijo que llevaría un disfraz de pelos, muchos pelos, con cuernos, es un precioso reno ¡qué caló pasó el pobre mío!

Pero eso es lo que hay, el disfraz hay que amortizarlo y no se lo pongo en verano porque.....

La verdad es que es fue un día muy especial y por los niños somos capaces de hacer cualquier cosa, no?

Yo por los míos también mato!!







# III Fiesta de Papá Noel Zona Cataluña



Sería estupendo poder ir añadiendo nº romanos al nombre de la fiesta pero a todos se nos ha pasado por la cabeza que quizá no sea posible.... Nostalgia y duda atrás nos reunimos dispuestos a disfrutar junto a nuestros peques, ajenos a toda duda y contagiados de su inocencia.

Más que contar lo buena que estaba la merendola y lo divertido de la obra de teatro con baile incluido lo mejor será mostrarnos las fotos de la estupenda tarde:





Llevamos 15 años contigo



**TRIPLE AHORRO**

**Y PARA CELEBRARLO MIRA QUE**

# REBAJAS

**10%**

**18% 20%**

**15%**

**30%**

**50% 40%**

**10%** acumulable a las rebajas por ser empleado de

[clica aquí](#)

**Y además**

Un cheque regalo para tí o quien tú quieras

Cheque regalo de hasta **#300€** por tu compra

Llama ahora e informate

**902 54 33 44**  
www.grupolomonaco.com





# I Fiesta Infantil Reyes Magos Huelva

El día 4 de enero celebramos en la zona de Huelva la I Fiesta Infantil de los Reyes Magos a la cual acudió el Rey Baltasar para entregar los juguetes a los más peques de la casa.

Año tras año veíamos desde Huelva como se organizaba esta entrañable entrega de juguetes en otras zonas de Nuestra Caja y ya por fin, debido a la juventud de los compañeros y al nacimiento de unos cuantos peques en estos años, hemos podido organizar una fabulosa Fiesta donde los protagonistas de la misma han disfrutado de un fantástico día de ilusión y diversión, aunque la mayoría de los papis y mamis disfrutamos como niños.

El Rey Baltasar llegó puntual con su cita a las 6 de la tarde para entregar niño a niño un juguete que agradecieron todos con un beso al Rey Mago. Posteriormente disfrutaron de una merienda junto a los papis que se alargó en la tarde dado que los niños no paraban de jugar con sus nuevos juguetes y los papis pudimos conversar de una forma más o menos tranquila pero que agradecemos todos este encuentro entre compañeros.

Somos una zona no muy numerosa pero todavía tenemos “cantera” para poder celebrar este evento otros años sucesivos, así que muchas gracias a todos desde Huelva.



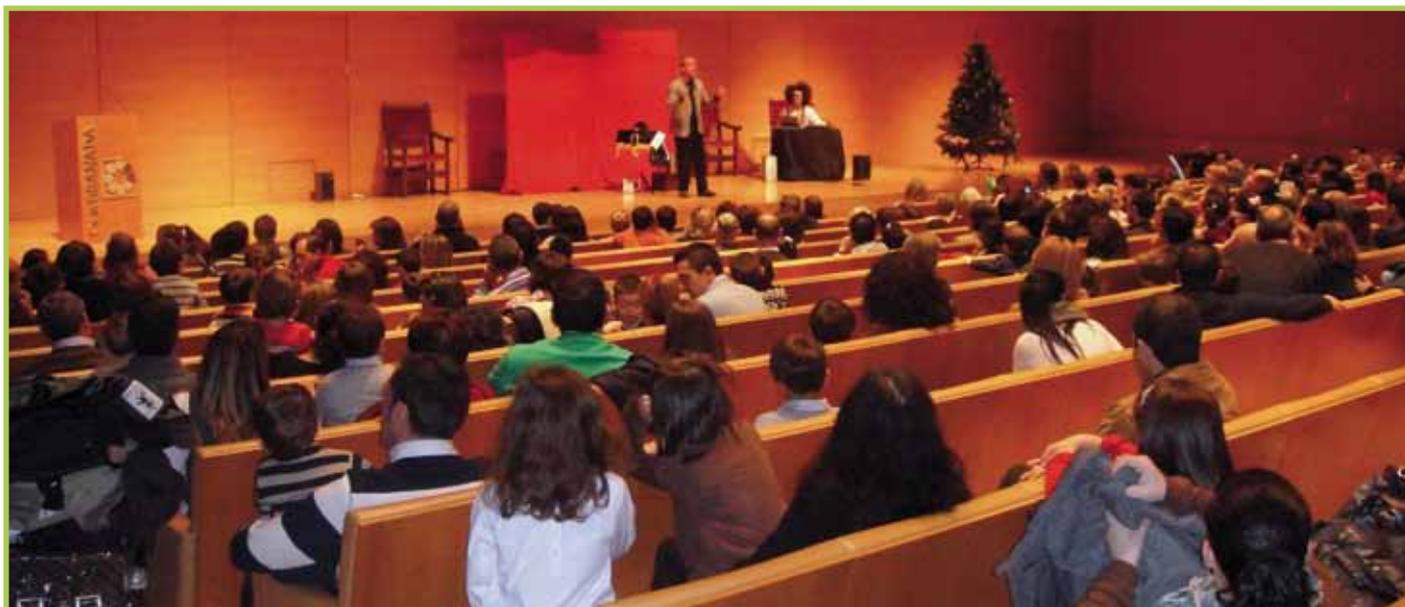


# Visita Reyes Magos





# Visita Reyes Magos a Granada







# Excursión y coronación del Kilimanjaro





# Intercajas Esquí en Cerler

Intercajas de Esquí celebrado del 16 al 20 de Marzo del 2011, en Cerler, la estación de esquí alpino más alta del Pirineo Aragonés, organizado por la directiva de ACRECA con la ayuda de los empleados de Caja Inmaculada.





# III Fiesta de Primavera zona de Loja



Un año más, los Compañeros y Compañeras que componemos la Zona de Loja junto a nuestras familias, nos reunimos nuevamente para celebrar nuestra Fiesta de la Primavera, ya en su III Edición.

En un día maravilloso, un paraje extraordinario y una perfecta confabulación entre alegría y satisfacción, pasamos una fenomenal jornada de amistad y convivencia.

Mención especial a nuestros queridos Antonio's, Martín Rojas y Corpas Uceda, que recibieron un merecido homenaje de su Zona de Loja, la de toda su vida, por su reciente prejubilación y pase a la reserva activa. Gracias Compañeros!!

Fue además una jornada de mucha acción, donde pudimos comprobar que los célebres Jorge Lorenzo y Dani Pedrosa, tienen el relevo asegurado.....

Mi mas sincero agradecimiento por vuestra participación y colaboración, el éxito sin lugar a dudas es vuestro.









# I ENCUENTRO "CHOQUERO"

El pasado 2 de abril organizamos desde la vocalía de nuestra Asociación el I Encuentro de compañeros y familiares de la zona de Huelva.

Después del invierno tan lluvioso que hemos sufrido tuvimos la suerte de contar con un día espléndido para celebrar el día campestre y al ser una zona con personal relativamente joven, con alguna excepción ya entrada en añitos (con cariño Juan), nos juntamos todos los compañeros con numerosos niños que disfrutaron de lo lindo al igual que los mayores que pasamos un día realmente fantástico.

Buena comida, excelente compañía y diversión para los niños hicieron que pasáramos un día inolvidable que se alargó hasta entrada la noche.

Agradecer enormemente la colaboración de numerosos compañeros y especialmente la prestada por Goyo y Fran aportando el primero el fantástico campo donde celebramos el encuentro y el segundo cocinando las deliciosas carrilleras de las que dimos cuenta en un breve espacio de tiempo.

Empezamos a trabajar en el II encuentro para la siguiente primavera

José Manuel Castillo





# Intercajas Media Maratón en Bilbao



Desde Santurce a Bilbao, vengo por toda la orilla... dice la canción popular y así exactamente transcurre la carrera, para no faltar a su letra.

El fin de semana pintaba frío y lluvioso (lógico si estás a finales de noviembre en el norte de España). Llegada el viernes. Todo el día lluvia. Reunión de delegados de todas las Cajas participantes donde entregan todos los dorsales y por la noche recepción por parte de los organizadores BBK y repaso a canciones típicas por coro de la tierra. Canapés variados y cervecitas cambiando impresiones con los otros 180 participantes.

El sábado visita por toda la ciudad (Guggenheim, Ayuntamiento, puentes, mercado nuevo, Deusto, paseo a pié por el centro...) subida al monte Archanda en tren cremallera y almuerzo.

El domingo 28, día de la carrera, todos a pié a la estación para coger un tren que nos acerque a Santurce. Hacía fresco (unos 7 grados) y amenazaba lluvia. Solo unas gotas al inicio de la prueba y el día para correr terminó siendo magnífico. Casi 3.000 corredor@s disfrutamos de los 17,3 Km. de una prueba casi plana a excepción de los puentes (algunos muy grandes).





Los resultados de la prueba fueron mejor de lo esperado. De los 18 equipos participantes quedamos cuartos empatados con CAI. Los dos primeros intratables (Cajastur y Caixa Penedés) y mas cerca los tercer clasificados, Kutxa. A nivel individual, de los 160 que concluyeron la prueba, Fernando 14º y 3º veterano A, Christian 15º y Nono 29º. Maria José 2ª senior y Mari Eu 3ª Veterana A, puestos 84 y 131 absolutos.

En el almuerzo además de con magníficas viandas e hidratantes bebidas nos deleitaron con un auresku, danza típica de la tierra. Terminamos con el anuncio de la próxima organizadora. CCM nos propone la media maratón de Albacete allá por el mes de mayo del 2011.

Animar a los compañeros y compañeras que se quieran unir al equipo. No hay secretos. Solo entrenar. No hay resultados inmediatos.

Resumiendo, buen fin de semana en una tierra estupenda y con unas expectativas más que cumplidas.

Aupa Bilbao.



# Intercajas Media Maratón en Albacete



Albacete es una ciudad más enfocada al habitante que al turista. No cuenta con un amplio elenco de monumentos catalogados, ni con espectaculares edificios de diseño vanguardista; basta con decir que su museo más conocido es el de La Cuchillería. Sin embargo, sus bien cuidadas zonas verdes y la ausencia de desniveles en sus calles, la convierten en una ciudad sumamente agradable tanto para el paseo sosegado como, si el tiempo lo permite, para correr un medio maratón. Siendo la competición a principios de mayo y en La Mancha, andábamos muy pendientes del pronóstico del tiempo, con previsiones desde la tromba de agua al calor sofocante. Y tuvimos agua, mucha agua ¿dónde queda eso de la España Húmeda y la España Seca que estudiamos en el colegio?

En sólo dieciséis ediciones, la conocida como, no podía ser de otra manera, Carrera de la Navaja, se ha consolidado como una de las mejores del panorama nacional (la mejor según el ranking de la RFEA).



De Intercajas, ya llevamos doce, así que algo tendrá esto de correr cuando repetimos.

De la organización se encargó, con gran acierto y un intenso empeño en que no nos aburriésemos en ningún momento, ARE CCM. Mostraron gran capacidad de adaptación al medio, cambiando el lugar de celebración de la recepción, ya que no fue precisamente una noche primaveral. Allí nos encontramos con la sorpresa de oír las siempre alentadoras palabras de Miguel Mendoza, que se encontraba en una reunión de la directiva de ACRECA.

En el día previo a la carrera no paramos. Recorrimos los jardines del Parque Lineal en una rodada en grupo, para ir soltando los músculos, y tras un potente desayuno, fuimos a visitar la ciudad. El hecho de que Albacete no sea una ciudad turística, no significa que no tenga rincones dignos de verse. El aire ligeramente modernista en su arquitectura urbana, del que es muestra el Pasaje de Lodares, tan sólo es roto por la cervantina Posada del Rosario y el Centro Cultural De la Asunción, antiguo convento adaptado para sala de exposiciones, en el que gracias a su proximidad con el Conservatorio,



se puede disfrutar de buena música.

Sin duda, la edificación más singular es El Ferial, auténtico emblema de Albacete. Qué orgullo y pasión ponen los albacetenses cuando hablan de su feria. La visita, aunque deslucida por la lluvia, nos dejó con ganas de volver durante las fiestas. Y por supuesto, disfrutamos de la gastronomía local. Ningún nutricionista deportivo recomendaría la comida manchega, contundente e hipercalórica, pero es tan sabrosa y regada por esos vinos... Son particularmente deliciosos, sin ánimo de desmerecer a otros platos, el atascaburras y el arroz caldoso. En la sobremesa, sin que parase de llover y sin dejar de comer, esta vez miguelitos de La Roda, ya en el Teatro Circo, asistimos a una sesión de monólogos a cargo del Grupo de Teatro CECA.

Al final tuvimos suerte el día del medio maratón. Todo el mal tiempo de los días anteriores se transformó en un día soleado, pero de temperatura moderada. Cuando empezábamos a sentir calor, llegaba una zona de sombra, lo que junto con una buena distribución de avituallamientos, permitía mantener el nivel de hidratación. La bolsa de corredor, que, por supuesto,



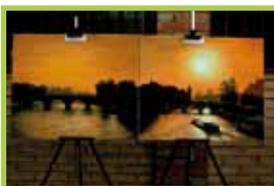
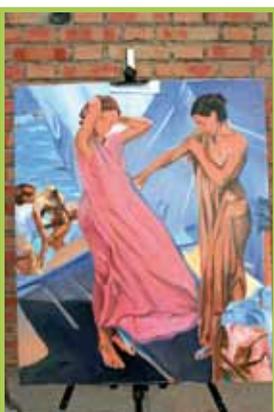
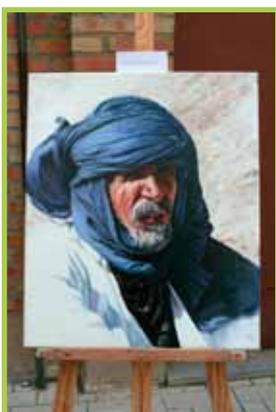
incluye navaja, es de lo más completa. El hecho de ser un circuito de doble vuelta facilita el corte total del tráfico, lo que nuestros pulmones agradecen. (Correr con un coche en marcha en el carril de al lado es peor que fumarse un cartón de tabaco.) En cuanto al público, aunque no tan numeroso como en otras pruebas, nos animó y arrojó como si fuésemos campeones.

Y como todo esto consiste en correr, a ser posible, más rápido que los demás, os diremos que participaron quince asociaciones con un centenar de corredores, y que nosotros nos quedamos sextos. En la clasificación individual, Fernando Arco estuvo rozando el podio en su categoría, Antonio Hernández y Christian Castillo, este último recuperándose aún del maratón de Boston, quedaron quintos en sus respectivas categorías. Y haciendo buena la canción de Coz, las chicas son guerreras, Ascensión Delgado llegó tercera dentro de la clasificación absoluta y primera en su categoría. Marina Checa cerró la participación granadina con un cuarto puesto en su categoría. Ahora no nos queda más que entrenar, porque en la próxima edición vamos a por más y mejor.

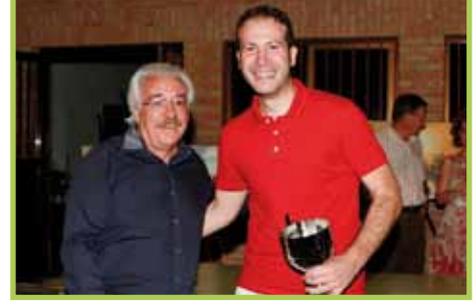
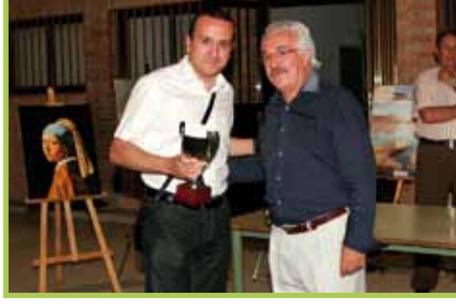


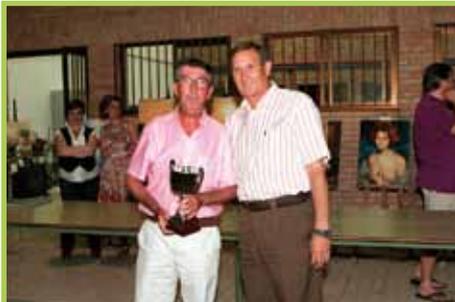


# Entrega trofeos torneo Corpus 2011











# Intercajas futbol sala



Organizado por la KutKa los días 08 al 15 de Octubre en San Sebastian.





## Otros Intercajas

### Intercajas padel



Celebrado en Cuenca del 17 al 21 de Mayo y organizado por A.R.E. de Banco Castilla la Mancha.

### Intercajas golf



Celebrado en Cuenca del 17 al 21 de Mayo y organizado por A.R.E. de Banco Castilla la Mancha

### Intercajas tiro al plato

Celebrado en Mérida del 9 al 12 de Junio y organizado por los compañeros de CAJA BADAJOZ

### Intercajas mus

Celebrado en Vitoria los días 28 de Sept al 02 de Octubre y organizado por el CLUB SOCIAL CAJA VITAL

### Intercajas ajedrez

Celebrado en Burgos los días 23 al 29 de Octubre





# XXII Homenaje jubilados

















# XIX Cena Navidad











# Relación de premiados sorteo asociación

<u>FECHA</u>	<u>NOMBRE</u>	<u>NUMERO</u>
05/11/2010	MARIA NIEVES RODRIGUEZ RUIZ	162
12/11/2010	MARIA DEL MAR LINARES LOPEZ	588
19/11/2010	SERGIO MARTIN SANCHEZ	697
26/11/2010	JOSE MEDINA SANCHEZ	245
03/12/2010	ENRIQUE PRADOS UTRABO	952
10/12/2010	JOSE SANCHEZ RUIZ	613
17/12/2010	SERGIO LOPEZ GALINDO	996
24/12/2010	JOSE MIGUEL SANCHEZ REYES	811
31/12/2010	MANUEL FRANCO ARIZA	104
07/01/2011	PEDRO J. CARDENAS CASAS	593
14/01/2011	NO	719
21/01/2011	ISABEL MARTIN IBAÑEZ	181
28/01/2011	FERNANDO J. JIMENEZ ROBLES	562
04/02/2011	JOSE LUIS GARCIA NAVARRO	634
11/02/2011	MARIA DEL MAR LINARES LOPEZ	588
18/02/2011	NO	846
25/02/2011	BRIGIDA MESA RODRIGUEZ	272
04/03/2011	JUAN DE DIOS SERRANO SANCHEZ	962
11/03/2011	JUAN LUIS ROMAN SOLA	48
18/03/2011	NO	172
25/03/2011	NO	633
01/04/2011	NO	684
08/04/2011	NO	176
15/04/2011	RAIMUNDO MEDINA MEDINA	97
22/04/2011	JUAN LUIS ROMAN SOLA	119
29/04/2011	JULIO PEINADO MONTILLA	976
06/05/2011	NO	533
13/05/2011	MIGUEL A. MADERO LOPEZ	940
20/05/2011	MARIA ANGUSTIAS ARAGON ROCA	774
27/05/2011	NO	401
03/06/2011	ALBERTO JIMENEZ COLLANTES	489
10/06/2011	MANUEL COBOS TORO	142
17/06/2011	RAFAEL MARTIN ROLDAN	451
24/06/2011	FRANCISCO JIMENEZ HURTADO	927
01/07/2011	FERMIN VALENZUELA AIVAR	760
08/07/2011	VALENTIN MORALEDA MARTINEZ	196
15/07/2011	NO	746
22/07/2011	YOLANDA PALMA HURTADO	433
29/07/2011	JAVIER LOBATO MUÑOZ	928
05/08/2011	Mª SAGRARIO MARFIL ALVAREZ	790
12/08/2011	SILVIA CHACON BUENO	637
19/08/2011	ANTONIO CARRION NAVARRETE	473
26/08/2011	CARMEN GRIDLEY MARTIN	586
02/09/2011	NO	353
09/09/2011	NO	566
16/09/2011	FRANCISCO FERNANDEZ PEREZ	849
23/09/2011	NO	669
30/09/2011	NO	198
07/10/2011	MANUEL ALVAREZ MELENDO	540
14/10/2011	NO	632
21/10/2011	MIGUEL A. GONZALEZ GUTIERREZ	366
28/10/2011	Mª LUCIA JABEGA JAIMEZ	11
31/10/2011	MARIA ARANZAZU YARZA GARCIA	673

\*Relación de números premiados sorteo Asociación Sagrada Familia desde Noviembre 2010 a Octubre 2011



# En recuerdo a Jesús



Querido amigo Jesús:

No pude estar contigo el día que nos dijiste adiós. Desgraciadamente estaba fuera de España. Pero el día que viniste a visitarnos con Juani y nos fundimos en un abrazo, mi corazón se aceleró de una manera poco habitual, pues ya sospechaba y me hacía presagiar que aquello era una despedida, un hasta luego; y al marcharte mi estado de ánimo quedó sumido en una inmensa tristeza.

Hoy, con la serenidad que da el paso de algún tiempo, en el fondo prefiero recordarte como siempre has sido, como te veo en la foto, lleno de vida, de ilusiones, de proyectos, de compañerismo, de amor por todos los tuyos.

El tiempo que pudimos compartir juntos tuve ocasión de conocer a un muy buen compañero, dispuesto siempre a echar una mano al que

te lo pidiera; una magnífica persona, sincera y abierta; con un corazón muy grande y desprendido; una persona de las que pocas veces te encuentras a lo largo de la vida, y que tanto merece la pena encontrarse en el camino, y prueba de ello es la impronta que has dejado a todos los compañeros de la Zona.

Pero hasta después de que te fueras, sigo descubriéndote. Ahora he conocido que además eras una persona muy comprometida con los más desfavorecidos y mereces por ello un reconocimiento.

Por eso, ahora intentamos apoyar aquellos proyectos que iniciaste en vida, y que ahora te sobreviven, como el que hoy he recibido: El proyecto “Jesús Velasco”, que lleva tu nombre, para la ampliación y mejora de la infraestructura de la Escuela de Bafut en Camerún que pretende favorecer la mejora en las condiciones educativas de los alumnos de aquel territorio tan lejano.

A través de estas líneas quiero, queremos, y creo poder hablar en representación de todos los compañeros, tenerte muy presente en nuestro recuerdo como modelo a seguir de compañero y amigo.

Un fuerte abrazo.

P. Molina, en nombre de los compañeros de la Zona de Málaga.



# Días de Lluvias

Mujer, hoy estás desconsolada; crees estar muy sola.

Un suave tic-tic interminable sobre los metales; un tic-tac en las calles sobre las lonas; tic-tic-tic-tic repetido y cansino; tac-tic-tac que nos moja.

Nos llovió ayer, nos llueve hoy y pesada lloverá tal vez también mañana.

Te parece a ti que la lluvia que en la calle cae, a ti te cae y te moja y que está contigo como llorando por ti en tu triste alma.

Pero la lluvia nunca fue eterna; ni la niebla es tan espesa como aparenta.

¡Sales desesperada!, ¡vuelve a tu refugio!, el más amado lugar.

Tras la noche saldrá el siguiente día y tras las lluvias, vendrá a ti, un hermoso y bello arco iris en amplia arcada.

Es con la luz de un nuevo amanecer que es posible el milagro.

Observa que sobre ti no está lloviendo. Mira, ¡mira! que no te llueve tampoco dentro.

Tiende al sol y al aire el paño de tus lágrimas; ¡que te sirva para nuevo!

Con el brillo de nuevo amanecer, también para ti, será posible un cambio.

Deja correr a la sangre nueva e ilusionada, ¡viva a borbotones!

Y surcarán y correrán por tu piel las caricias mas suaves y los besos te llegarán y mojarán tus labios, muy dulces.

Y la sonrisa, finalmente acabará en tu rostro dibujándose; y las mil y una risas llenarán las estancias del ambiente.

Pon el húmedo paño de las lágrimas, ¡al sol!, ¡al sol! y ¡al aire!; que solo te sirva cuando estas desconsolada y sola, para secarte.

Porque la lluvia jamás se eternizó y la niebla, ¡es nada aunque sea espesa!

Hasta que la vida en tu tiempo se consuma y tu, no has consumido aún tu historia.

Así, hasta incluso cuando las nuevas lluvias otra vez cayeran y otro arco iris, ¡que siempre será el mas bello!, les siguiera.

Siempre habrá nueva vida si es que esperas en un mañana.

Por eso, vuelve una y otra vez a tu querido cubil; no sigas fuera cuando la lluvia caiga y parezca que de nuevo a ti te llora.

¡Ves!, la lluvia que ahora cae y cae, marca el tiempo con el tic-tic sobre el cristal y con las gotas chocando en las barandas en tu balconada de la terraza.

Un tic-tic-tic tan cansino; un continuo tac-tic-tac, repetitivo en casi música pesada.

Ya no estás triste; ya no son días tristes. Todo está mojado menos tu alma; solo son un tic-tic, un tac-tac, un tic-tac observado desde la ventana.

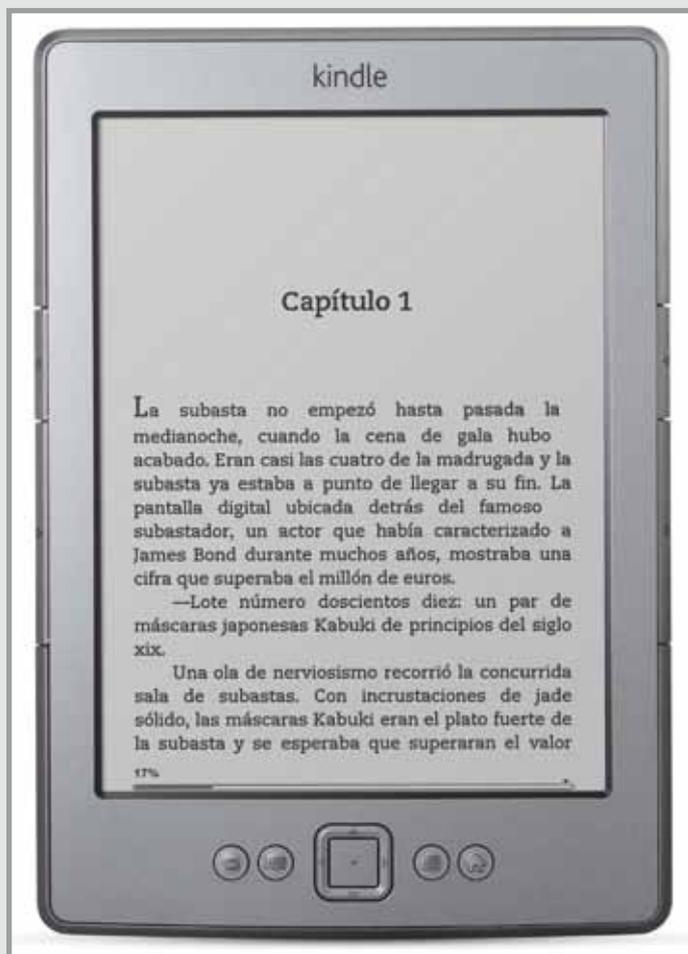
¡Ay, dulce niña!, convéncete que la lluvia nunca mas por ti llorará;

piensa que debe ser un llorar del cielo por otros muchos que son sin esperanza.

José Casado Aranda.



## Lector de libros electrónicos



Un lector de libros electrónicos (e-books o e-reader), es un dispositivo portátil que permite almacenar y leer libros digitalizados (e-book), que es una versión electrónica o digital de un libro.

Diversos dispositivos pueden ser utilizados como lector de libros electrónicos: PC, PDA, portátil, y en general cualquier dispositivo que posea una pantalla y memoria.

Sin embargo, a finales de la primera década del siglo XXI comenzaron a aparecer dispositivos cuya función era servir exclusivamente de lector de libros electrónicos.

Estos dispositivos se caracterizan por un diseño que permite emular la versatilidad del libro de papel tradicional. Así, se buscó movilidad y autonomía, pantallas con dimensiones suficientes para mostrar documentos tradicionales y alto nivel de contraste incluso a plena luz del día.

En este contexto aparece la tinta electrónica, que tiene un “efecto papel” y bajo consumo, pues esta tecnología no necesita alimentación más que para cambiar el texto que se muestran en la de pantalla,

lo que permite una duración de batería que puede llegar a ser de hasta dos y tres semanas.

La pantalla del libro electrónico, con tecnología de tinta electrónica, (hay que descartar los tablets con pantalla retroiluminada), está pensada para que no canse la vista, ya que la pantalla de estos dispositivos no emite luz.

El desarrollo de esta tinta se debe a razones ecologistas, al ser la prensa el mayor consumidor de papel y tener los periódicos un periodo de vida de 24 horas, se ahorraría 300 toneladas diarias de papel, con lo que se ha ganado el apoyo del público e incluso de grandes diarios como el New York Times, el cual planea un servicio de suscripción una vez que esta tecnología se popularice.

Pero no todo son ventajas, esta tecnología presenta dos grandes inconvenientes:

- Aunque se han conseguido desarrollar pantallas en color, éstas son todavía muy caras.
- La velocidad de refresco de los textos e imágenes no es muy elevada. Sin embargo, es suficiente para aparatos lectores de libros electrónicos.



## Modelos

Hay multitud de marcas que venden lectores de libros electrónicos, las más destacadas son Amazon, Sony, Barnes&Noble, Papyre y Tagus, aunque hay muchísimas más marcas que los venden.

De todos los modelos comercializados destaca el e-reader de cuarta generación del Amazon Kindle, siendo el más vendido del mundo y del que se han llegado a vender 1 millón semanales durante estas pasadas navidades.

El precio de los e-readers suele situarse entre 100 y 200 euros, aunque como siempre, hay modelos más baratos y más caros.

En cuanto al tamaño, el más vendido es el de 6 pulgadas, es un tamaño similar a un libro de papel tradicional y permite usarlo fácilmente con una sola mano. Hay modelos con pantalla de 10 pulgadas, pero son más pesados, caros y hay que usarlos a dos manos.

Los modelos más destacados son:

Nombre	Precio	Lugar venta
Kindle (básico)	99 €	Amazon.es
Papyre 613	189 €	El Corte Inglés, Carrefour etc.
Sony PRS-T1	180 €	El Corte Inglés, Carrefour etc.
BQ Cervantes 2	99 €	Fnac, RedCoon etc.
NOOK Simple Touch	99 \$	barnesandnoble.com

Los precios de los libros electrónicos dependen del libro y la tienda donde se adquiera, pero se pueden encontrar a partir de 1€ en tiendas como Fnac o Amazon.es.

En algunas tiendas existe la posibilidad de préstamo entre usuarios con el mismo dispositivo, pudiendo acceder temporalmente al libro la persona que se desee, pero impidiendo que el comprador del libro pueda acceder durante el tiempo que se haya establecido.

Tecnológicamente el libro electrónico aún tiene que evolucionar: es previsible que en un futuro no muy lejano los libros electrónicos sean en color, más finos y ergonómicos, además de diversificar su utilidad, para poder utilizarlos para navegar por internet, mostrando animaciones como si fuera un tablet.

Fuente: Wikipedia, libros-electronicos.org



# Nintendo 3DS, primera consola 3D sin gafas



Nintendo 3DS es la nueva videoconsola portátil de la multinacional de origen japonés Nintendo. Es la primera videoconsola con pantalla 3D y que no es necesaria la utilización de gafas 3D estereoscópicas.

El nombre de la consola es una unión de "3D" (por el efecto tridimensional de su pantalla) y "DS" por Dual Screen, debido a su doble pantalla.

Aparte de su capacidad para mostrar imágenes en 3D, también incluye juegos de realidad aumentada y se puede disfrutar de películas en 3D.

El canal deportivo de televisión europeo Eurosport y Aardman ya ofrece videos y series en 3D.

## Características

- Sistema 3D autoestereoscópico
- Creación y reproducción de fotos en 3D. Disponible tras actualizar la consola a la versión 3.0.0-5
- Procesador principal (CPU): ARM 11 a 266 Mhz.(800 Mhz a la velocidad del reloj)
- Memoria primaria (RAM): 128 MB.
- Memoria de video dedicada (VRAM): 4 MB
- Procesador Gráfico (GPU): Pica200 a 200 MHz DMP.
- Retrocompatibilidad: con todos los juegos de NDS y NDSi.
- Tamaño (cerrado): Aproximadamente 13,462 cm de ancho, 7,366 cm de largo, 1,545 cm de grosor.
- Peso: Aproximadamente 250g.
- Cámaras: Una interna y dos externas con 640x480 con 0,3 megapíxeles de resolución. Hace fotografías en tres dimensiones y las guarda en formato jpg para que podamos compartir estas imágenes con otros dispositivos.
- Ranura para tarjetas SD: La ranura SD es como en las anteriores generaciones, sólo que ahora está en el lado izquierdo de abajo (en vez del lado derecho arriba como en anteriores generaciones). En la caja vendrá una tarjeta de 2 GB.
- Entradas/salidas: Una ranura que acepta tanto juegos de Nintendo 3DS como juegos de Nintendo DS y Nintendo DSi (incluyendo DSiWare), ranura para Tarjetas SD, conector AC, una terminal de carga y salida para auriculares estéreo.
- Sonido: Altavoces estéreos ubicados a los lados de la pantalla superior.
- Batería: Batería de ion litio recargable, con duración de 3 a 8 horas según el nivel de brillo, volumen e intensidad del efecto 3D.

Fuente: Wikipedia



# PlayStation Vita, la respuesta de Sony



PlayStation Vita, más conocida como PSVita, es la respuesta de Sony a la Nintendo 3DS, aunque ahora mismo solo está a la venta en Japón, se espera su desembarco en España para el día 22 de febrero de 2012.

La nueva consola de Sony destaca por su potente hardware (que algunos ya equiparan con la potencia de toda una PlayStation 3), su pantalla multitáctil de cinco pulgadas OLED, las dos palancas analógicas (tan demandadas en su predecesora), el panel multitáctil trasero para controlar los juegos con los dedos sin ocultar parte de la pantalla, y el giroscopio / acelerómetro de tres ejes, para poder controlar los juegos con el movimiento de la consola.

## Características

- Pantalla multitáctil de 5 pulgadas OLED (16:9) 960 x 544, aprox. 16 millones de colores.
- Procesador principal (CPU): ARM® Cortex™-A9 (4 núcleos).
- Memoria primaria (RAM): 512 MB.
- Memoria de video dedicada (VRAM): 128 MB.
- Procesador Gráfico (GPU): SGX543MP4+ .
- Tamaño (cerrado): Aproximadamente 18,2 cm de ancho, 8,35 cm de largo, 1,86 cm de grosor.
- Peso: Aproximadamente 260g.
- Cámaras: frontal (320×240 @ 0,075 megapíxels) y trasera (640×480 @ 0,3 megapíxels)
- Entradas/salidas: ranura para tarjeta PlayStation Vita, Memory card, tarjeta SIM (solo en los modelos de 3G / Wi-Fi), Puerto Multi-uso (para datos de comunicación USB , DC IN, Audio [Stereo Out / Mono In], Headset jack (Stereo mini jack) (for Audio [Stereo Out / Mono In]), Puerto de accesorios.
- Panel multitáctil trasero, de tipo capacitivo.
- Sonido: Altavoces estéreo y micrófono integrados.
- GPS integrado (solo en modelos 3G/Wi-Fi).
- Sistema de detección de movimiento de 6 ejes (giroscopio de tres ejes, acelerómetro de tres ejes).
- brújula electrónica de tres ejes.
- Batería: Batería incorporada de litio: DC3.7V 2210mAh.

Fuente: [es.playstation.com](http://es.playstation.com)



[www.ipadtelevision.es](http://www.ipadtelevision.es)

Si tiene un IPAD, y quiere ver más de 30 canales de televisión sin tener que estar cambiando de aplicación, solo tiene que acceder a <http://www.ipadtelevision.es>, y añadir la página a la pantalla de inicio.

También hay una versión para Iphone en <http://www.iphonetelevision.es>



[www.configurarequips.com](http://www.configurarequips.com)

Si quieres estar al día en tecnología y no tienes tiempo para leer las innumerables páginas Web sobre el tema, puedes acceder a esta Web y ver un videoresumen diario de las noticias más importantes, con una duración aproximada de en unos 5 minutos.



[patchwork-no-michi.blogspot.com](http://patchwork-no-michi.blogspot.com)

Si te gusta el patchwork, en este blog puedes ver multitud de ejemplos de trabajos realizados con esta técnica.



[es.akinator.com](http://es.akinator.com)

Piensa en cualquier personaje y tras responder honestamente a sus preguntas, adivinará el personaje que tienes en mente...



[www.juegos-geograficos.com](http://www.juegos-geograficos.com)

Más de 60 juegos flash en línea para aprender o recordar la geografía con divertidos juegos.



[www.guiadelnino.com](http://www.guiadelnino.com)

Portal de la revista 'Guía del niño'. Descubre las etapas del embarazo y el parto, cómo cuidar a tu bebé y cómo educar a los niños en alimentación, salud, ocio, etc.



[www.rtve.es/alcarta](http://www.rtve.es/alcarta)

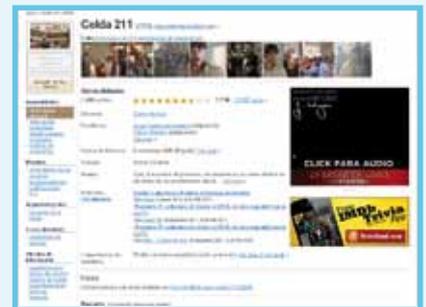
Si te gusta la programación de radio-televisión española, en esta dirección podrás ver las series, documentales, informativos y programas emitidos a la hora que desees.

También puedes ver cualquiera de sus canales en directo.



[www.eltiempo.es](http://www.eltiempo.es)

En esta página Web podrás ver mapas meteorológicos de los más variados, y consultar la predicción hora a hora, o diaria para los siguientes 14 días.



[www.imdb.es](http://www.imdb.es)

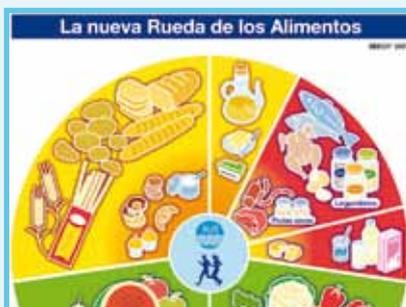
Internet Movie Database (IMDb) es una ENORME colección de información sobre películas.

Podemos consultar todos los datos de miles de películas, como actores, director, guionista, datos interesantes, donde se filmó etc.



[www.spotify.com](http://www.spotify.com)

La canción que quieras en el momento que quieras: sólo tienes que buscarla en Spotify y darle al play. Cualquier artista, cualquier álbum, cualquier género que desees lo tienes al instante.



[www.nutricion.org](http://www.nutricion.org)

La Web de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (S.E.D.C.A.) es una Asociación sin ánimo lucrativo, interesada en las Ciencias de la Alimentación y la Nutrición.



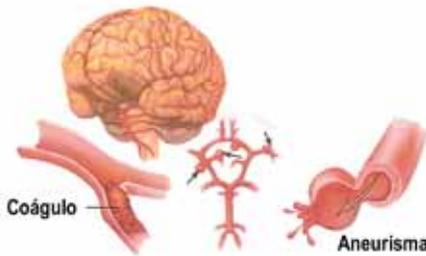
[www.autos.es](http://www.autos.es)

Web en el que conoceras todas las novedades de los autos y dispondras de noticias de coches y promociones de automoviles relacionados con el mundo del motor.

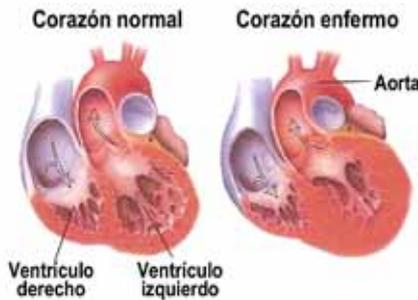


# Hipertensión arterial

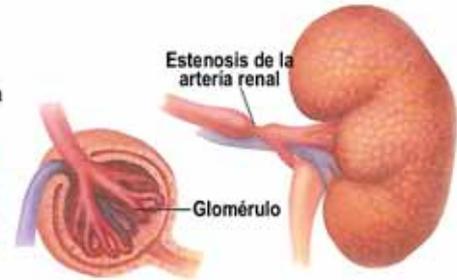
EFFECTOS EN EL CEREBRO



EFFECTOS EN EL CORAZÓN



EFFECTO EN LOS RIÑONES



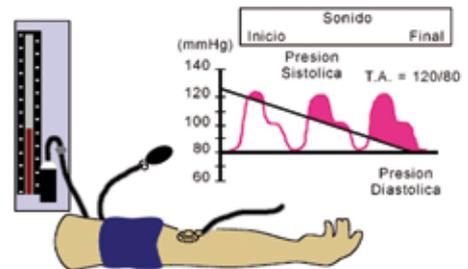
## ¿Qué es la Hipertensión Arterial?

Es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida. Para entenderlo mejor es importante definir la presión arterial. El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como presión arterial. La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación.

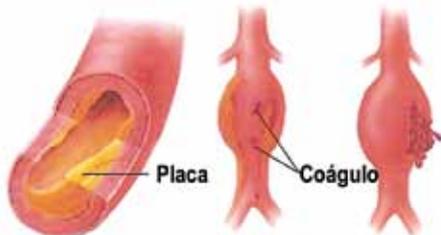
Se trata de una enfermedad muy común en todo el mundo que afecta a más del 20 por ciento de los adultos entre 40 y 65 años y casi al 50 por ciento e las personas de más de 65 años.

Si la presión sube por encima del límite normal --que se podría cifrar en 140/90 en los adultos-- se produce lo que denominamos hipertensión arterial.

Uno de sus mayores peligros es que se trata de un mal silencioso. Usted puede tener la tensión arterial elevada y no mostrar síntomas. De ahí la importancia de la prevención.



EFFECTOS SOBRE LOS VASOS SANGUÍNEOS



Si no controla su tensión arterial, ésta puede afectar al funcionamiento de su corazón, cerebro y riñones. Recuerde que la hipertensión es un factor de riesgo cardiovascular y que aumenta el peligro de derrame cerebral, por eso conocer mejor qué es la hipertensión arterial y controlarla es la mejor forma de prevenir y moderar sus consecuencias.

No olvide que, aunque los investigadores no han encontrado causas específicas de la hipertensión, sí han determinado algunos factores de riesgo que hacen que usted pueda ser más propenso a padecerla:

- Obesidad.
- Consumo elevado de sal.
- Alcohol y tabaco.
- Falta de ejercicio y estrés.



Tenga en cuenta que si posee antecedentes familiares de hipertensión ha de aumentar la vigilancia sobre su tensión, por eso es fundamental que se realice controles periódicos y, de padecer hipertensión, combine el tratamiento prescrito por su médico con una dieta más saludable y ejercicio físico.

### ¿Cómo prevenirla?

A continuación le damos una serie de consejos de gran utilidad para la prevención de la hipertensión y su control.:

- Todo adulto de más de 40 años debe vigilar periódicamente su tensión arterial. Más aún, si sus padres o abuelos han sido hipertensos.
- Muchos hipertensos han normalizado su tensión arterial al lograr su peso ideal, evite la obesidad.
- Si su vida es sedentaria y físicamente poco activa, descubra el placer del ejercicio físico regular y, si es posible, al aire libre. Pero recuerde que siempre debe adaptarlo a sus posibilidades reales: no haga físicamente más de lo que puede.
- Disminuya el nivel de sal en la preparación de sus comidas. Evite, además, los alimentos salados.
- Reduzca al mínimo las grasas animales de su dieta y hágala rica en verduras, legumbres, fruta y fibra.
- No fume y evite los ambientes contaminados por humo de tabaco.
- Modere el consumo de bebidas alcohólicas. No tome más de uno o dos vasos de vino al día y, a lo sumo, una bebida alcohólica a la semana.
- No ingiera en exceso bebidas excitantes como el café, el té, etc.
- Siga fielmente el tratamiento prescrito por su médico y no lo interrumpa sin su conocimiento.

Recuerde que la hipertensión es un poderoso factor de riesgo cardiovascular que se potencia cuando se asocia a colesterol elevado, diabetes o ácido úrico. Procure controlar, además de sus niveles de tensión, estos otros factores de riesgo citados.

Clasificación	Presión sistólica	Presión diastólica
Normal	90–119 mmHg	60–79 mmHg
Prehipertensión	120–139 mmHg	80–89 mmHg
Fase 1	140–159 mmHg	90–99 mmHg
Fase 2	≥160 mmHg	≥100 mmHg

FUENTE: drjavieresquivel.com



## Gazpacho de melón

### Ingredientes

1 melón  
100 ml de vino oporto  
Sal  
Pimienta  
50 ml de aceite oliva virgen extra  
100 ml de nata líquida



### Elaboración

Quitar la cáscara del melón y las semillas.  
En un bol, triturar el melón, el oporto, el aceite, la sal y la pimienta.  
Una vez triturado todo, añadir la nata líquida.  
La cantidad de nata líquida puede ser al gusto, más o menos nata, dependiendo del gusto de cada uno.

Se tiene que servir muy fría.  
Se puede poner de guarnición virutas de jamón ibérico.

## Montaditos de champiñones

### Ingredientes

400g de champiñones  
1 zumo de limón  
sal  
pimienta  
3 Cs de aceite de oliva  
1 diente de ajo

Bechamel espesa:  
1/2 de litro de leche  
35g de mantequilla  
45g de harina  
1 barra de pan (baguette)



### Elaboración

Hacer la bechamel, poniendo a calentar la mantequilla en una sartén. Cuando se empiece a deshacer añadir la harina y posteriormente la leche. Mover hasta formar una pasta sin grumos y reservar.

En otra sartén poner los 3 Cs de aceite de oliva y añadir los champiñones cortados en láminas. Rehogarlos durante 30 segundos. Añadir el zumo de limón por encima de los champiñones para evitar que se pongan negros, incorporarlos a la bechamel y mezclar todo.

Cortar la baguette en rebanadas y tostarlas, pasar ajo por las tostadas y añadir la bechamel con los champiñones.

Ponerlo 10 minutos en el horno para dorarlos.

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 pollo deshuesado  
1 queso camembert  
3 lonchas de bacon

### Elaboración

Rellenar el pollo con el queso y el bacon cortado en trocitos.

Se cierra el agujero con un par de palillos para que el relleno no se salga.

Precalentar el horno a temperatura medio-alto.

Poner el pollo en una fuente de horno donde se echa un chorrito de aceite de oliva, añadir un poco de aceite sobre el pollo, mantener en el horno durante tres cuartos de hora según el tamaño del pollo.

Una vez cocinado, quitar los palillos. Se puede dejar todo el camembert y el bacon dentro del pollo o sacar la mitad y mezclarlo con la salsa del pollo.



## Vasitos mousse de queso y frambuesa

### Ingredientes

165 g de nata líquida  
155 g de queso Philadelphia  
30 g de yemas  
37 g de azúcar  
2 hojas de gelatina  
75 g de galletas  
30 g de mantequilla  
150 g de confitura de frambuesa

### Elaboración

Para la galleta:

Fundir la mantequilla, rallar la galleta y mezclarlo todo.

Para la mousse:

Hervir la nata, montar las yemas de huevo con el azúcar hasta que doblen su volumen. En ese instante mezclarlo con la nata y dejarlo en el fuego durante 1 minuto (no dejar hervir), apartar del fuego, añadir 1 lámina de gelatina bien hidratada y escurrida. Cuando la mezcla empiece a enfriarse, añadir el queso philadelphia y mezclarlo bien todo.

Para la gelatina de frambuesa:

Poner la confitura de frambuesa en un cazo con unas gotas de agua, hervir y sacar del fuego una vez ha hervido, colar la confitura, añadir la hoja de gelatina y dejar que se enfríe bien.

Para servir, colocar la galleta en el fondo del vasito, después la mousse de queso y verter una cucharada sopera de la gelatina de frambuesa. Se puede decorar con una frambuesa.



Después de las REBAJAS

# Mantenemos los DESCUENTOS



LOMONACO® GRUPO

**Postur  
Therapy®**

**902 54 33 44**

o entra en [www.grupolomonaco.com](http://www.grupolomonaco.com)

**LoMONACO®**  
GRUPO

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.





# un lujo



Llévate un **exclusivo juego de toallas de El Caballo** al incrementar el saldo de tu cuenta en 4.000 € y mantenerlo durante 70 días. TAE: 2,38%

Formularios online para ingresos realizados en efectivo a cualquier salario de otros cobros como el 14/1 (2011) y el 28/12 (2012). Se mantendrá en modo activo a la ingesta. TAE: 2,38%. No existe atribución en efectivo. Requisitos apertura: Pdv: 2,00 € y 300 € a cargo del cliente. 2013-1013. El código de barras es 020213013 y se le entregará, además, a 30.000 unidades. Consulta condiciones en la apertura.

