



REVISTA Nº 34

Museo Guggenheim
BILBAO



Miembros de la Junta Directiva y Delegados

Carta del Presidente

“... Hoteles: Se mantiene para 2018 el acuerdo con los hoteles Rober Palas de Alfaz del Pí y Bahía de Mazarrón, con los turnos que aparecen en la contraportada de la Revista, y que facilitan a un buen número de asociados su utilización, en condiciones y precios muy ventajosos...”

“... 2018 se han organizado una amplia gama de viajes ...”

“...El personaje de la Revista en este número está dedicado a Ventura Rodríguez...”

“...en el Rincón de la Información, tratamos que se recoja la que os sea de utilidad...” “...incluimos un escrito sobre la disolución de Ayuda Fraternal...”

“asociados Prejubilados a los que manifestamos nuestra intención de continuar apoyándoles en todo...”

SUMARIO

PÁG. 2	Carta del Presidente
PÁG. 4	Junta Delegados y Asamblea
PÁG. 6	Rincón de la Información
PÁG. 10	Actividades de las Delegaciones
PÁG. 33	Los socios colaboran
PÁG. 43	Colaboraciones Especiales
PÁG. 44	Miscelánea
PÁG. 48	Personaje de la Revista
PÁG. 50	Fotos para el Recuerdo
PÁG. 52	Hoteles

CARTA DEL PRESIDENTE



1. Junta de Delegados y Asamblea General:

Los pasados 22 y 23 de marzo hemos tenido la Junta de Delegados y la Asamblea General. En la portada de esta Revista aparece reflejo de ambos actos y en páginas siguientes se incluye un resumen de ellos. Asimismo en el final de esta carta se incluye un detalle de las cuentas de ingresos y gastos del ejercicio 2017, con la inclusión de las observaciones correspondientes. La ampliación, tanto de lo tratado en la Junta y en la Asamblea, así como un detalle mayor de la contabilidad de 2017, está en poder de nuestros Delegados, a disposición de cualquier asociado.

2. Hoteles:

Se mantiene para 2018 el acuerdo con los hoteles Rober Palas de Alfaz del Pí y Bahía de Mazarrón, con los turnos que aparecen en la contraportada de la Revista, y que facilitan a un buen número de asociados su utilización, en condiciones y precios muy ventajosos.

Pero me voy a repetir, en pediros muy especialmente, que nos informéis de cualquier hotel que conozcáis y que pudiera ampliar nuestra oferta, lógicamente es difícil que grandes hoteles o de grandes cadenas puedan ser válidos para nosotros. Seguro que debemos movernos en un ámbito más reducido o familiar. Por favor no lo olvidéis.

3. Viajes:

En los reportajes de la Revista aparece la reseña de alguno de los viajes realizados en 2017. En lo relativo a 2018 se han organizado una amplia gama de viajes, de los cuales ya habéis recibido información, pero que aparecen con todo el detalle en nuestra Web. Pero no me resisto a repasar algunos de ellos:

- Junio: Fiordos Noruegos, que empieza en Estocolmo y termina en Oslo.
- Septiembre: Tierra Santa y Jordania.
- Octubre: Ceuta, el Norte de África (Tánger y Tetuán), Algeciras y Gibraltar.

4. Revista: En este número seguimos con:

4.1 El personaje de la Revista:

Que en este número está dedicado a Ventura Rodríguez, ya que en 2017 se cumplieron 300 años de su nacimiento. Dejo en toda España gran muestra de su extraordinaria valía como arquitecto, si bien fue en Madrid donde dejó una huella más profunda y completa, pero todo ello lo tenéis muy completo en el reportaje dedicado a él y su obra, que trata de que todos conozcamos a esta gran figura de la Historia de España.

4.2 Rincón de la información:

.Ya os decíamos que vamos a tratar siempre de que recoja el mayor número de informaciones de todo tipo, que os sean de utilidad. En algunos casos, con alguna información que ya apareció en otra revista, pero que es necesario volverla a publicar dado que se mantiene totalmente vigente.

- . Información sobre la Junta de Delegados y Asamblea General, el resumen de los datos contables están al final de esta carta.
- . Como siempre tenéis el completo informe que sobre la situación del Fondo de Pensiones, nos prepara José Luis Feito Somoano.
- . También noticias sobre todas las posibilidades que se reflejan en el informe de Campus Senior.
- . Para todos los asociados que pertenecieran a la Ayuda Fraternal, incluimos un escrito sobre su disolución remitido por la Comisión Rectora.

4.3 Información para los Prejubilados:

Como es lógico y se recoge en nuestra propia denominación, los prejubilados están perfectamente en la Asociación, por lo tanto entre la información que aparezca , estará la dedicada a aclararles aquellos temas básicos para ellos, y que son motivo de las consultas que nos realizan.

Como se dice en el informe sobre el Fondo de Pensiones hay un total de 9.521 prejubilados, a finales de 2017, cuya cifra establece claramente la importancia de este segmento.

Asimismo, en la pasada Asamblea General , hubo al final de la misma una serie de preguntas, por parte de asociados que son prejubilados, a los que ya manifestamos nuestra intención de continuar apoyándoles en todo lo que necesiten.

5. Final:

Además de recordaros que accedáis a nuestra Web. Lo primero es pedirlos, como ya he hecho en muchas ocasiones, que colaboréis con la Asociación, por un lado participando en las actividades de la misma, así como que tratéis de conseguir nuevas altas que permitan ampliar y rejuvenecer el número de asociados. Recibid un fuerte abrazo de toda la Junta Directiva, Delegados y restantes directivos de las Delegaciones, y deseamos un feliz final de la primavera y un agradable verano.

CUENTAS AÑO 2017

Durante la Asamblea General se expusieron por parte del Presidente las cuentas del pasado ejercicio, que recogen lógicamente los datos del total de la Asociación.

Las cifras principales, que queremos aparezcan reflejadas en la Revista para conocimiento de todos los asociados, son las siguientes:

• INGRESOS

✓ Cuotas de socios:	117.921,50
✓ Venta de lotería de Navidad	9.731,47
✓ Otros ingresos	5.434,60

TOTAL INGRESOS 133.087,57

• GASTOS

✓ Gastos generales:	37.287,38
✓ Asambleas y Juntas de Delegados	11.972,22
✓ Actividades y actos de confraternidad:	
• Subvención almuerzos confraternidad	27.828,46
• Subvención excursiones	7.799,71
• Ayudas y atenciones a asociados	8.354,15
• Actividades culturales	4.455,75
• Revistas y boletines	16.341,21
✓ Tasas Organismos oficiales	1.915,87
✓ Dotación alquiler locales asociación	4.200,00

TOTAL GASTOS 120.154,75

Las cuentas reflejan unos resultados absolutamente ajustados a las posibilidades de la Asociación, partiendo de que los ingresos proceden básicamente de las cuotas de nuestros asociados, que siguen siendo de 15 euros al semestre (5 euros en el caso de las viudas). Cuotas que se mantienen en unos niveles difícilmente superables y cuya comparación con la de otras entidades siempre nos dejará en el mejor lugar.

Es necesario una vez más resaltar el extraordinario mérito de nuestras Delegaciones, que no renuncian a ninguna de las actividades propias de la Asociación y todo ello con los ingresos que les corresponden dentro de lo expuesto en el punto anterior.

Como consecuencia, un año más, nos encontramos con una Asociación que mantiene su vitalidad y capacidad de actuación, con unas cuentas perfectamente saneadas.

Luis Miguel Pérez Galindo

JUNTA DE DELEGADOS Y ASAMBLEA GENERAL 2018



El pasado 22 de marzo tuvimos la Junta General Nacional, o Junta de Delegados, que es la jornada que anualmente tenemos de trabajo con los representantes de todas las Delegaciones.

En ella cada Delegado, representante de cada una de las 18 Delegaciones asistentes, expusieron la problemática y actuaciones que han tenido lugar durante todo el año 2017.

Ello incluye las actividades de todo tipo realizadas durante el año, como son las reuniones, excursiones, visitas culturales, viajes, ayudas a los socios, comidas de confraternidad y cualquiera otras encaminadas a una mayor relación y unión entre los asociados.

En el tema económico se hizo un repaso a las cuentas de ingresos y gastos de cada Delegación, así como el total de la Asociación. En este capítulo todas son alabanzas para el buen funcionamiento de todas ellas, que se traducen



en una situación económica general plenamente satisfactoria.

El día 23 de marzo, y en los salones del Hotel Regina de Madrid, en que estaban alojados todos los componentes de las Delegaciones, se realizó primero la Asamblea Anual de la Delegación Centro, la mayor en número de asociados de la Asociación. En ella su Delegado José Gutiérrez expuso los datos anuales de la misma.



A continuación, en el mismo salón, se celebró la Asamblea General de la Asociación correspondiente a 2018. En ella intervinieron tanto el Presidente, como el Secretario General, de acuerdo con lo fijado en el orden del día. Como es costumbre también tuvo una brillante intervención José Luis Feito Somoano, que junto con el Presidente son nuestros representantes en la Comisión de Control del Fondo de Pensiones. Al final, y durante toda la intervención de José Luis Feito, se fueron contestando a todas las preguntas que realizaron los asistentes.

Este año además de las preguntas sobre el Fondo de Pensiones, también se produjeron sobre la

desaparición de la Ayuda Fraternal, que nosotros hemos conocido, a pesar de que la Asociación nunca ha tenido responsabilidad alguna sobre la misma, pero que era lógico que informáramos de ello hasta donde conocíamos.

Asimismo al final se produjeron varias preguntas de asociados que son prejubilados, sobre la actuación de la Asociación ante su problemática, lógicamente diferente a la que tenemos los jubilados. La contestación fue clara, que estamos y estaremos siempre tratando de ayudarles en todo momento, ya que en su caso no cuentan con representantes reales en la Comisión de Control del Fondo de Pensiones.

Al final en los salones del Hotel Regina, suficientes para acoger al buen número de asociados que nos acompañó en las Asambleas de la Delegación Centro y en la Asamblea General de la Asociación, tomamos todos juntos unas bebidas y su correspondiente acompañamiento, para concluir agradablemente estas jornadas. ■

Jornada de trabajo, Junta de Delegados



¿Cuándo me puedo jubilar?

En España es necesario haber cotizado al menos durante 15 años y, de ellos, como mínimo deben incluirse 2 entre los 15 años inmediatamente anteriores a la fecha de jubilación.

Desde el 1 de abril de 2013, la edad de jubilación ordinaria depende de los años que tengas y de las cotizaciones que hayas acumulado a lo largo de tu vida laboral.

Un requisito fundamental es haber cumplido:

- 67 años (periodo transitorio según la tabla siguiente)
- 65 años, cuando se acrediten 38 años y 6 meses de cotización.

JUBILACIÓN ORDINARIA

AÑO JUB.	PERIODOS COTIZADOS	EDAD EXIGIDA	AÑO JUB.	PERIODOS COTIZADOS	EDAD EXIGIDA
2018	36 años y 6 meses o más	65 años	2023	37 años y 9 meses o más	65 años
	Menos de 36 años y 6 meses	65 años y 6 meses		Menos de 37 años y 9 meses	66 años y 4 meses
2019	36 años y 9 meses o más	65 años	2024	38 años o más años	65 años
	Menos de 36 años y 9 meses	65 años y 8 meses		Menos de 38	66 años y 6 meses
2020	37 ó más años	65 años	2025	38 años y 3 meses o más	65 años
	Menos de 37 años	65 años y 10 meses		Menos de 38 años y 3 meses	66 años y 8 meses
2021	37 años y 3 meses o más	65 años	2026	38 años y 3 meses o más	65 años
	Menos de 37 años y 3 meses	66 años		Menos de 38 años y 3 meses	66 años y 10 meses
2022	37 años y 6 meses o más	65 años	A partir del año 2027	38 años y 6 meses o más	65 años
	Menos de 37 años y 6 meses	66 años y 2 meses		Menos de 38 años y 6 meses	67 años

Ejemplo de pensión de jubilación anticipada **VOLUNTARIA**, y cuantía de la penalización de la Seguridad Social en la Pensión Pública:

Tramos de cotización	Coefficiente reductor
1.- Cotizaciones inferiores a 38 años y 6 meses ->	2,00 % trimestral
2.- Cotiz. entre 38 años y 6 meses y 41 años y 6 meses ->	1,875 % “
3.- Cotiz. entre 41 años y 6 meses y 44 años y 6 meses ->	1,75 % “
4.- Cotizaciones superiores a 44 años y 6 meses ->	1,625 % “

Supuesto: Cotizados 16.088 días = 44,07 años -> Tramo 3-> 1,75% de coeficiente reductor

$$1,75 \times 5 \text{ trimestres} \rightarrow 8,75\%$$

Supuesto: **Base reguladora** mensual 2.870€

$$2.870 \times -8,75\% = 2.618,88€ \text{ de Pensión inicial}$$

Supuesto: Pensión máxima -> 2.567,28€

Reducción 0,5% x 5 trimestres = 2,50%

$$2.567,28 \times -2,5\% = 2.503€ \text{ de Pensión inicial (2)}$$

SE APLICA LA CUANTÍA MENOR RESULTANTE

Una vez aplicados los coeficientes reductores, el importe resultante de la pensión no podrá ser superior a la cuantía que resulte de reducir el tope máximo de pensión en un 0,50% por cada trimestre, o fracción de trimestre, de anticipación. ■

Salvador Francés F.



EVOLUCIÓN DEL FONDO DE PENSIONES

Los datos más relevantes del Fondo de Pensiones BBVA al 31-12-2017 son los siguientes:

- Cuenta de Posición 2.662.634.495 € (1)
- Contratos de seguros n poder de la aseguradora 431.978.827 € (2)
- Total Fondos Propios 3.094.613.322 €

(1) Capital perteneciente a los Partícipes en Régimen de Aportación Definida.

(2) Capital que responde de la Renta Vitalicia de los Beneficiarios en régimen de Prestación Definida.

Los resultados del Ejercicio 2017, han sido unos beneficios de 73.921.304 €, lo que ha supuesto una rentabilidad del 2,86%. Habida cuenta de que la inflación subió un 1,10%, la subida neta en forma de mejora de la capacidad adquisitiva es de un 1,76%

Con ello se cumple uno de los principales objetivos del Plan, como es mantener el poder adquisitivo y, en lo posible, batir la inflación. La rentabilidad histórica del Fondo, desde su creación (12-10-2000) es del 3,30% y en los últimos 5 años del 4,24%

En lo que va de año, debido a las convulsiones internacionales y a las dificultades de los mercados financieros, la rentabilidad al 31-3-2018 es de un -1,23%

- El número de Partícipes es de 35.499.
 - o Activos 25.978
 - o Prejubilados 9.521

Es decir, que los Prejubilados (Partícipes en suspenso) suponen el 26,82% del total, representados por unos Sindicatos a los que no pueden votar.

El número de Beneficiarios que han percibido prestaciones a lo largo de 2017 ha sido de 7.416. Estas Prestaciones han sido de todas las modalidades:

	IMPORTE	Nº BENEFICIARIOS
Capital	117.841.484	1.233
Renta Financiera	39.010.672	3.085
Capital y Renta Fr ^a	15.491.358	169
Subtotal R.F.	172.343.514	4.487
Renta Asegurada	45.410.069	2.918
Regularizaciones	-58.071	11
Subtotal R.A.	45.351.998	2.929
Importes totales	217.695.512	7.416

Como informamos en la revista anterior, ya no es necesario presentar la Fe de Vida para el cobro de las prestaciones de los beneficiarios de Prestación Definida. No obstante, al 31/12/2017 quedaban 42 Beneficiarios que no habían cobrado por no presentar ese requisito. Ello es debido a que esta nueva norma es para los cobros a partir de 2018. En la próxima reunión de la Comisión de Control trataremos de aclarar si éstos 42 Beneficiarios pueden acogerse a esta nueva normativa o tienen que presentar la Fe de Vida para las prestaciones de 2017.

Por último, queremos informaros que el pasado día 25 de abril, en la Comisión de Control, se aprobaron las cuentas del ejercicio 2017 con 24 votos afirmativos y 3 negativos. (Estos tres votos fueron de los representantes del Sindicato C.G.T.). ■



José Luis Feito Somoano



Con el objetivo de ampliar los conocimientos de los mayores en temáticas de su interés, como por ejemplo el ocio y entretenimiento, la economía, la salud, el deporte..., *Post55*, en colaboración con **CEOMA** (Confederación Española de Organizaciones de Mayores) y la **Fundación Vodafone**, han puesto en marcha el proyecto **Campus Sénior**.

Esta iniciativa, que es gratuita, permite participar de tres formas: presencial, online y onlive (videoconferencia en el PC), siendo necesario el registro para entrar en los cursos grabados por los profesores.

VÍDEOS RECOMENDADOS



Trámites que puedes realizar por Internet. Cita médica online.



Compras por la Red



Incorpora las Nuevas Tecnologías en tu día a día



Redes Sociales



Banca Online



Smartphones y Tablets: Tu Internet en Movilidad



Descubriendo Internet

Compartir experiencias y conocimientos es importante para cualquier persona, independientemente de la edad; y reactivar el interés por lo nuevo, aprovechando lo que la tecnología ofrece, es una prioridad que no podemos perder de vista.

Registrarse es muy fácil, pues no hay más que entrar en el sitio web de Campus Sénior y facilitar una cuenta de correo electrónico y una contraseña. A partir de ahí, podrás elegir los cursos que sean de tu interés, y recibirás información puntual de todos los que se vayan a celebrar en el futuro.

<https://campusenior.es/>

WWW.JUBILBBVA.ORG

 **Correo electrónico**

La asociación podrá facilitar un buzón de correo electrónico a los socios que estén interesados

Aquellos socios que estén interesados en contar con un buzón propio de correo electrónico, dentro del dominio *jubilbbva.org*, podrán dirigirse a la administración central de la asociación, desde donde se les facilitarán los medios para habilitar dicho buzón. Se les proporcionará una cuenta de correo y su clave de acceso, y podríamos ayudar, si alguien lo precisa, a configurar el correo electrónico en su dispositivo.

Por lo que respecta a nuestra página web, seguimos trabajando en el mejoramiento de su diseño y contenidos, y reiteramos nuestra invitación para que seáis parte activa en este empeño, haciéndonos llegar vuestras colaboraciones y sugerencias, como ya vienen haciendo algunos de nuestros socios.

ENTRE TODOS LO HAREMOS MEJOR

AYUDA FRATERNA VALENCIA

DISOLUCIÓN DE AYUDA FRATERNA EL 30 DE ENERO 2018

Queremos empezar agradeciendo a la Asociación de Jubilados su gran colaboración de todos estos años, y en esta fase final para ayudarnos a difundir nuestra disolución entre sus afiliados, muchos de los cuales también nuestros. Contando aquí con un espacio limitado nos vamos a referir a lo que ha sido Ayuda Fraterna, a las causas de la disolución y al destino que se ha decidido dar al saldo final de la cuenta.

A principio de los años 60, cuando, nos dicen, las viudas tardaban varios meses en percibir su prestación de la Seguridad Social, y no había otras prestaciones sociales, y teniendo que ayudar a los familiares de un compañero de Valencia fallecido, recogiendo dinero entre los compañeros, se entregó una ayuda a su viuda. Se pensó que eso volvería a pasar y se hizo ya una aportación por cada uno y, cuando el primero de entre los aportantes falleciera, se le entregaría a su familia la suma recogida. Luego se formalizó con ficha con designación de beneficiarios, cuotas fijas según edad, se reglamentó la operativa y se extendió rápidamente por toda España, llegando a ser copartícipes el 72% de la plantilla del Banco, que nos dio su domicilio para nuestra sede, su CIF para la apertura de una cuenta corriente, y su personal del télex, para comunicar los fallecimientos a todas las oficinas para que remitieran nueva cuota de los copartícipes cuando se producía un fallecimiento.

Era algo que no ha existido, seguramente, en ninguna empresa del mundo, pero....

El paso del tiempo va modificando las cosas, las situaciones, y dos de ellas se han unido y, pese a haber hecho gestiones ante diferentes instancias no ha habido otra solución que la disolución. Todos estos años hemos estado ayudando a los familiares de los compañeros fallecidos, y hemos estado cubiertos.

Varias circunstancias han hecho que el coste mensual fuera subiendo y las perspectivas son de imaginar. La informatización, las fusiones, el incremento de nuestra edad, han llevado a la falta de nuevas altas, al incremento del número de fallecidos al mes por tener todos encima esos años más, todo ello sin solución, y siendo más grave conforme pasaran los años. Esto lleva siendo, desde hace muchos años, motivo de comentarios entre los afiliados y con esta Comisión Rectora. Sumamos muy recientemente que el Banco nos pide que adaptemos los estatutos

de esta Asociación al modelo oficial elaborado por la Administración o nos cancelaría la cuenta el día 6 de febrero 2018. A finales del siglo pasado tuvimos que constituirmos como asociación ya que el Banco nos pidió que tuviéramos un CIF propio para mantener la cuenta abierta. Se hizo aportando como estatutos el reglamento con el que empezó Ayuda Fraterna.

Este requerimiento, imposible de cumplir, suponía la convocatoria fehaciente de una asamblea general, cuando no tenemos domicilios, estamos dispersos geográficamente, y la edad de los asociados llega hasta los 100 años y más. Tampoco encajaría la actividad de nuestra asociación, y el destino de las cuotas, que en una asociación al uso son para el mantenimiento de la misma, y en nuestro caso, sumadas las de cada uno se entregaba a los beneficiarios del primero que fallece, por lo que la cuota se multiplicaba tantas veces al mes como número de fallecidos. A todas estas dificultades hay que añadir que cabe la posibilidad de que llegaran a obligarnos a aplicar una retención fiscal, como la tiene la percepción de premios de sorteo.

Con todo ello, y ante la premura del cierre de nuestra cuenta, se decidió la disolución y para que quedara constancia se hizo un adeudo de 1 euro para, en el concepto del mismo, indicar a los asociados la decisión sobre la disolución, ya que no tenemos domicilios postales al no haber tenido acogida nuestras peticiones de esos datos.

Una vez que el Banco ha puesto a nuestra disposición el saldo remanente, de 15.262,38 euros, esta Comisión Rectora, tras desestimar otros destinos del mismo por diferentes motivos, ha decidido seguir con el espíritu que llevó a crear Ayuda Fraterna, y ha seguido entregando hasta donde ha llegado ese importe, atendiendo las cuatro primeras solicitudes de la entrega que ya se quedaron sin percibirla, a finales de Enero, y el pequeño resto del saldo al quinto (una pequeña parte de lo que era la cantidad habitual).

En esta nuestra última comunicación queremos agradecer la colaboración de los compañeros que en las distintas etapas y desde diferentes puestos nos han ayudado a llevar a cabo nuestra labor. Y para vosotros, copartícipes supervivientes, que podéis leernos hoy, un fuerte abrazo.

AYUDA FRATERNA. COMISION RECTORA

ADMINISTRACIÓN CENTRAL

Comarca del Bergueda **COMARCA DEL BERGUEDA** Comarca del Bergueda

Nuestra visita nos lleva a la comarca del Berguedá, en el Pirineo de Barcelona. La primera parada Manresa, con su Colegiata Basílica de Santa María de la Aurora (el mejor monumento gótico manresano). Manresa tiene unos contrastes que pasan del medieval, al barroco, terminando en el modernista. Seguimos nuestro camino hasta Cardona, nos alojamos en el castillo, Parador Nacional, es una auténtica ciudadela, alberga la Colegiata de San Vicente de Cardona, la iglesia es magnífica y muy bien conservada, data del año 886; se hizo una reconstrucción en el siglo XVIII. Destaca la bellísima Virgen del Patrocinio, gótica en alabastro policromado, siglo XIV.



Nos dirigimos al Parque de la Montaña de Sal, mina explotada desde la época romana, algunas galerías llegan a más de 1000 m. de profundidad, formando figuras de gran belleza. Solsona, capital de la comarca del Solsonés, conserva un casco antiguo con casas medievales, su catedral en principio fue románica y después gótica con renovaciones barrocas, alberga la imagen de la Virgen del Claustro, tallada en piedra negra admirada por su belleza y delicadeza de los pliegues bordados del manto. En el museo de la Sal se encuentra una mesa repleta de apetitosos manjares realizados en sal, gema de Cardona.



Llegamos a Berga, capital de la comarca del Berguedá, fue la antigua Castrum Bergium, citada por Tito Livio, fue invadida por los árabes en el 715, formó parte del Condado de la Cerdaña, pasando al Condado de Barcelona en 1117.

El Museo de las Minas de Cercs, en la colonia de Sant Corneli, fue el núcleo minero más importante de Cataluña. En Berga visitamos el Santuario de Santa María de Qeral, donde se venera la imagen de la Virgen del mismo nombre, tuvo también hospedería. Continuamos a Pobla de Lillet para tomar el tren de Ciment, recorriendo los parajes del Alto Llobregat. Allí visitamos el jardín de la familia Artigas, que diseñó Antonio Gaudí. Si la obra del genial arquitecto siempre fusionó la naturaleza, en los jardines Artigas lo hace

con gran intensidad. Merece la pena la visita.

Terminamos nuestro viaje visitando el Real Monasterio de Santa María de Vallbona, es una abadía cisterciense femenina, declarada monumento nacional en 1931, data de los siglos XII y XIV, de estilo románico, gran parte realizado en el gótico, es el monasterio femenino más importante en Cataluña, destacan su biblioteca, la iglesia y el claustro.



Aquí termina nuestro viaje, ya preparando el siguiente. ■

MARISA BERNAL
Octubre 2017

ADMINISTRACIÓN CENTRAL

Australia y Nueva Zelanda Viaje a Australia y Nueva Zelanda Viaje a Australia y

Nunca se me hubiera pasado por la imaginación, que algún día iba a viajar a estos países, los más lejanos de nuestro País, nuestros antípodas. Todo empezó el año pasado, durante el viaje a Japón. Una amiga y compañera comentó: “porqué el año que viene no preparáis un viaje a Australia y Nueva Zelanda?” Yo me quedé parada, me parecía muy difícil que lográramos formar un grupo y aquí estamos.



Salimos con mucha ilusión, hicimos noche en Dubai para descansar unas horas, cuando regresemos, visitaremos la ciudad. Continuamos nuestro viaje. **Primera etapa Melbourne.** Nos esperaba nuestro guía y comenzamos la visita de la ciudad.



Primero vimos la casa del capitán Cook, el primer europeo en llegar a aquellas tierras. La Catedral de San Pablo, el Mercado de la Reina Victoria, jardines Fitzroy y el Parque Albert. Continuamos por el jardín botánico, el pabellón del recuerdo, donde se encuentran las banderas del inicio de este país, etc. Para terminar la visita, subida al mirador Eureka y contemplar maravillosas vistas de la ciudad. Ya en el hotel en la caída de la noche, contemplo desde la ventana de la habitación, el río y los rascacielos que se encuentran frente a mí. Tardaré mucho tiempo en olvidarlos.

Hoy, día completo por Great Ocean Road, la espectacular carretera que recorre desde Melbourne por el Sur de Australia, como Parques nacionales, playas de gran belleza, como la de los **Doce Apóstoles** (parecida a nuestra playa de las Catedrales), disfrutar desde los miradores de esta playa, de maravillosas aguas bravas, contemplamos colonias de alcatraces, pájaros libres, cacaúas y canguros. Melbourne y sus alrededores nos cautivaron. Como el Parque Nacional de Great Otway, donde nos paró el bus en plena carretera para contemplar algunos koalas dormitando en los árboles, estábamos encantados.

Cambio de ciudad, volamos a **Sydney**. Desde el aeropuerto directos a la famosa playa Bondi, sus aguas de un verde esmeralda lucían bajo un sol radiante, es espectacular. Seguimos nuestra visita por la zona histórica de The Rocks, para disfrutar de las vistas de la Opera House. Las vistas de la bahía con el marco de la Opera y el enorme puente de hierro, levantándose para dejar pasar los transatlánticos una pasada. Dicen que el arquitecto, se inspiró mientras separaba los gajos de una mandarina, si que recuerda esa fruta, abierta enseñando los gajos al aire. A continuación **Hyde Park**, la Catedral de Santa María y el Parlamento.



Hoy día completo en el Parque Nacional de las Montañas Azules. El área de las montañas azules es una fascinante combinación de maravillas naturales mezclados con la historia de los primeros exploradores y la cultura aborigen antigua. Contemplamos las impresionantes formaciones rocosas llamadas “Tres Hermanas”, cerca de Katoomba. Al terminar la comida nos llevaron



al parque natural de Featherdale, para poder ver canguros, wallabies, koalas, (estos animales parecen de peluche, aunque hay que tener cuidado, pues son agresivos. También había pelícanos, pingüinos, cocodrilos, etc. Los canguros andaban sueltos y los niños les daban de comer en la mano. Hoy tomamos un crucero regular para contemplar toda la bahía, duró dos horas aproximadamente y en el nos sirvieron un delicioso menú. Contemplamos desde el mar toda la bahía y rascacielos que se asoman al agua y la Opera House lucía sus gajos o velas acariciadas por un sol radiante. La excursión fue francamente bella.

ADMINISTRACIÓN CENTRAL

Nueva Zelanda Viaje a Australia y Nueva Zelanda Viaje a Australia y Nueva

Después un recorrido por las playas del norte, incluyendo la famosa playa de Manly Beach, el nombre lo recibe del primer gobernador de Nueva Gales del Sur, había quedado impresionado de la población aborigen, de ahí, "Manly", significa "viril".

Decimos adiós a Australia, de nuevo al aeropuerto. Nuestro destino **Auckland, en la isla Norte.**

A nuestra llegada, visitamos un volcán vivo, cubierto de vegetación, llamado la Montaña Mangere, es uno de los más grandes y mejor conservados de los alrededores de Auckland, fue lugar de un asentamiento maorí, la última erupción ocurrió hace 18000 años.

Visitamos el Museo de Auckland, dedicado al arte religioso Maorí y polinesias, muy interesante, paseamos por el barrio de Parnell, uno de los más antiguos. A continuación hacia Mission Bay. En el centro de la ciudad el Viaducto. Subimos a la Sky Tower, la torre de Auckland, de 328 metros. Desde donde todos los 31 de diciembre, de cada año, se ve nacer el Año Nuevo en la primera ciudad de la Tierra, por Oriente. Las vistas desde la torre eran espectaculares, desde allí en su restaurante giratorio almorzamos, una maravilla.

Hoy haremos un viaje mágico a través de la Tierra Media, a la Comarca del Hobbit, donde se filmó la trilogía de "El Señor de los Anillos" y "El Hobbit". Para llegar recorrimos la rica región agrícola de Waikato. Llegamos a Shire's Rest y comenzamos el tour por Hobbiton Movie Set, está situado dentro de los lugares más espectaculares de la región, era una antigua granja, fue descubierta por el su director Sir Peter Robert Jackson, tratando de buscar un lugar para su película desde su avioneta. Consta de 37 agujeros hobbit, el puente del doble arco, el árbol de la fiesta y la visita a la posada del Dragón Verde.



Estuvimos en la puerta de la **casita de Bilbo**, el lugar es fantástico, está igual que en la película, lagos, ríos, colinas, sus caminos lo conservan tan cual se ve en la película. Nos llevaron a Matamata para comer en una granja, comida neozelandesa.

A la llegada a Rotorua, visitamos Te Puia, la reserva Termal y Centro Cultural Maorí, con una escuela de tallado en madera. Hay diversos depósitos de sílica y barro en ebullición, hicimos el recorrido de los geiseres que forman. En él demostración de danzas y canciones maoríes, con una típica cena Maorí.

Al día siguiente visita a la reserva termal Waimangu, un sitio paradisíaco, lleno de vegetación, lagos en ebullición, helechos gigantes; la hoja de estos helechos, es el distintivo del país. De nuevo al aeropuerto, Nos dirigimos a Christchurch, en la isla del Sur.

A la llegada visita a una granja, para conocer el trabajo en ella, vimos esquilan ovejas, a corderitos y terneros les dimos biberones de leche. La dueña nos obsequió con una merienda, a base de tartas y bizcochos hechos por ella y café ó te. Seguimos ruta hasta llegar al lago Tekapo, donde nos alojaremos.

Salida de excursión para ver el Monte Cook Village, zona impresionante, el lago Tekapo de un color turquesa espectacular y el campo cuajado de flores de todos los colores, al fondo las montañas cubiertas de nieve. De Wanaka a Queenstown, de camino pasamos por el pueblo minero de Arrowtown y llegaremos a "Bungy Bridge", donde se originó el conocido "Puenting". En Gibbston Valley Winery disfrutamos de una cata de vinos y almuerzo.

Llegamos a Queenstown, tras hacer un breve recorrido por el Centro de la ciudad, subimos a la cima Bob's Peak en teleférico. Desde allí, con una tarde llena de luz y sol, contemplamos las vistas panorámicas que la vista alcanzaba. Abajo la ciudad, junto al lago, a lo lejos campos verdes y por último las montañas con las cumbres nevadas, una auténtica pasada.

De este viaje va quedando poco, pero lo de hoy, si el tiempo lo permite, es digamos la guinda del pastel: Milford Sound.



ADMINISTRACIÓN CENTRAL

Nueva Zelanda Viaje a Australia y Nueva Zelanda Viaje a Australia y Nueva



Salimos muy temprano, tenemos cinco horas en bus, para recorrer el **Parque Nacional de los Fiordos**. Hicimos varias paradas para contemplar lagos, ríos y la fauna y flora hasta llegar a Milford Sound y coger el barco que nos llevará por el fiordo hasta llegar al mar de Tasmania. El tiempo nos acompañó, empezó a levantar la niebla y nuestros ojos contemplaron fotografías que la cámara no puede captar. Ahora comprendo cómo los neozelandeses quieren salvaguardar su hábitad. Mientras comíamos no dejábamos de contemplar todo lo que pasaba junto al barco. Barquitas, gaviotas, cascadas cayendo sobre el fiordo, una maravilla. El viaje duro dos horas. Desembarcamos para dirigimos donde nos esperaban los helicópteros para regresar. Sobrevolamos el parque que habíamos

contemplado por la mañana en el bus y cruzamos las montañas nevadas, haciendo una pequeña parada para poder pisar la nieve y andar sobre ella, nos tapaba los zapatos. Esta excursión fue como un sueño.

Al día siguiente empezamos el regreso haciendo una parada en **Dubai**, como a la ida, para descansar y conocer la ciudad. Llegamos muy pronto, nos esperaba el guía para subir al rascacielos más alto del mundo: El Kalifa. Las vistas espectaculares por la cantidad de rascacielos que se han construido en tan poco tiempo, abajo edificios que parecían gusanos, comparados con la altura donde nos encontrábamos y detrás, el desierto. Del lado contrario, el mar. Vimos en nuestro paseo, los edificios que todos hemos visto en reportajes, la zona de islas artificiales, llamadas La Palmera, el rascacielos donde en una terraza, jugaron al tenis Nadal y Federer, en forma de vela. Para contraste el Dubai clásico, de hace 40 años, cuando no tenían petróleo, el de la zona de Bastakia, con sus antiguas casas de comerciantes, galerías, restaurantes y cafés. No nos podía faltar la visita al Zoco de las Especies y bazares del oro.

Dubai está bien, pero después de venir de Nueva Zelanda, con esas hojas de los árboles sin polvo y con un brillo sin igual, ese cielo y ambiente tan limpio, pues, que queréis que os diga...

Un viaje que no olvidaré, como el viaje que hicimos en globo, sobrevolando la Capadocia, son único. ■



*Noviembre 2017
Marisa Bernal*





DELEGACIÓN ARAGÓN, NAVARRA, RIOJA

Teruel Campaña Captación Nuevos Socios – Visita a Teruel Visita a Teruel

23 octubre 2017 – Dentro de nuestra estrategia para aumentar el número de afiliados a la Asociación hemos empezado con una visita a los compañeros de Teruel. Nos desplazamos desde Zaragoza ocho compañeros y además de visitar la oficina, comer con algunos prejubilados, aprovechamos el día para visitar la Torre el Salvador, la Catedral, la plaza el Torico y distintas calles de la ciudad



La realidad es que pasamos un día muy agradable, a pesar de las dos horas y media que cuesta llegar en tren y otras tantas de volver.



Francisco Hueso
Delegado de Aragón Navarra Rioja



DELEGACIÓN ARAGÓN, NAVARRA, RIOJA

Copa Navidad Festividad San Carlos y Copa Navidad Festividad San Carlos y

1º San Carlos Borromeo - Este año al coincidir la festividad en sábado retrasamos la celebración al martes día 7 de noviembre y como siempre comenzamos los actos con una misa en la iglesia de San Gil en recuerdo de nuestros compañeros fallecidos durante el año 2017. La comida en el restaurante MAZA Etxea y subvencionada en su totalidad por esta delegación, como no podía ser de otra manera el número de asistente aumenta cada año, en Zaragoza 115, en Huesca 25 y en Logroño 18

Agradecemos la asistencia de nuestro presidente D. Luis Miguel Pérez Galindo, que disfruto de un día muy intenso lleno de convivencia y alegría.



2º El 19-12-17 brindamos por las Fiestas Navideñas con una copa de cava y algún pinchito en el restaurante Espumosos 5 de marzo, con 67 asistentes en Zaragoza, 23 en Huesca y 19 en Logroño.



Después de la copa algunos continuamos, ya por nuestra cuenta, con unos platitos de jamón y gambas de Huelva.

Francisco Hueso
Delegado de Aragón Navarra Rioja

ACTIVIDADES EN LAS DELEGACIONES



DELEGACIÓN ARAGÓN, NAVARRA, RIOJA

Roda de Isábena Excursión a Roda de Isábena Excursión a Roda de Isábena

El pasado 21 de noviembre 2017 guiados por gozARTE visitamos:

1º Monasterio de Santa María de Obarra – Está situado en un bello enclave a la orilla izquierda del río Isábena que tras rebasar un congosto sale a una zona amplia, ideal para la ubicación manásica, fundado en el siglo IX por los condes de Ribagorza, siendo anexionado en el siglo XI por orden de Sancho Ramírez a San Victorián



Fue declarado Monumento Histórico-Artístico en 1931. Se dice que la arquitectura del edificio permite la observación astronómica y ofrecer un calendario cristiano perpetuo por la entrada de la luz de la luna por la ventana central del ábside, en el segundo plenilunio de otoño.

2º Roda de Isábena – Encantador pueblo medieval con calles empedradas, sin tráfico, con vistas que no dejan lugar a dudas de que este pueblo se construyó para vigilar el acceso al valle de Isábena.



Consta que tiene solo 52 habitantes, siendo el pueblo más pequeño de España con sede catedralicia, dedicada a San Vicente, cuenta con dos espacios diferenciados; la iglesia y el claustro. La comida se realizó en La Hospedería situada dentro del enclave de la catedral.

3º Abizanda – Por la tarde visitamos esta localidad perteneciente a la comarca de Sobrarbe, en la provincia de Huesca, destaca su Torre fortificada de periodo de Sancho III el Mayor.

Después de pasar un maravilloso día regresamos a Zaragoza sobre las 20 horas.

*Francisco Hueso
Delegado de Aragón Navarra Rioja*



DELEGACIÓN ARAGÓN, NAVARRA, RIOJA

iglesia San Pablo Visita guiada a iglesia San Pablo Visita guiada a iglesia San

El pasado 9 de enero, empezamos el año visitando la iglesia de San Pablo Apóstol que tuvo su origen en una ermita dedicada a San Blas hacia el año 1118, construido entre los siglos XIII-XIV y ampliado desde el XV al XVIII. En él pueden contemplarse números elementos artísticos, entre los que destacan la torre campanario, con importantes vistas de la ciudad, la puerta Tramontana, el retablo con puertas del altar mayor, y el coro con órgano gótico.

El origen de la iglesia se remonta a la época de Alfonso I el Batallador, rey de Aragón. Este rey conquistó Zaragoza a los árabes el 18 de diciembre de 1118, siendo decisiva en la campaña la participación de numerosos señores feudales franceses, así como de cruzados



En años posteriores aquellos parajes fueron escenario de hechos muy señalados, que determinaron el nacimiento de un nuevo barrio:

- 1210. El rey Pedro II dispone que se pueble el territorio cercano a la ermita
- 1218. Jaime I el Conquistador confirma el poblamiento y decreta que en dicho lugar se ubique el mercado de la ciudad, los almacenes reales de los granos y la sal, y la tabla de cobranza de los derechos reales.
- 1226. Este núcleo habitado, conocido con “Población del rey”, pasa a denominarse “barrio de San Blas”
- 1259. Don Arnaldo de Peralta, obispo de Zaragoza, constituye la ermita en Parroquia bajo la titularidad de San Pablo, incorporada a la Seo. El aumento demográfico aconsejó dotarla de su propia Parroquia
- Pocos años después, por resultar ya demasiado pequeña, los parroquianos decidieron demoler y elevar un templo de mayores dimensiones



Después de la visita continuamos con una comida en el restaurante Itziar II.

Francisco Hueso
Delegado de Aragón Navarra Rioja





DELEGACION CENTRO

Excursión a Colmenar de Oreja

Pepe Gutiérrez nunca improvisa cuando nos propone una excursión. Y una vez más hay que agradecerle su buen tino a la hora de elegir motivos y lugares con los que el viajero se pueda sorprender, conociendo historia y arte, que, de no ser por su buen criterio, nos hubieran pasado desapercibidos.



La iglesia de **Santa María la Mayor** constituye un ejemplo típico de los templos fortificados del siglo XII, con cubos cilíndricos en las esquinas como si de un castillo se tratase. La iglesia fue ampliada durante el siglo XVI debido al fuerte incremento de población que experimentó Colmenar de Oreja.

A unos 50 kilómetros de la capital, Colmenar de Oreja, la antigua villa *Aurelia* romana, es un municipio en el sureste de la Comunidad de Madrid, ubicado en la llamada Comarca de Las Vegas, cuyo casco urbano fue declarado Bien de Interés Cultural en 2013. ...Y qué cosas tendría que visitar el viajero en esta poco conocida villa: La Plaza Mayor, situada sobre el túnel de Zacatín. Los Jardines de Zacatín. La Iglesia de Santa María, que data del siglo XV. El convento de la Encarnación, fechado en el siglo XVII, de estilo barroco como le

corresponde en tiempo y espacio. El teatro municipal Diéguez, antiguo hospital cristiano, hoy reformado. La Fuente y Jardines de los Huertos, de singular belleza, muestra de la ingeniería musulmana de aprovechamiento de las aguas. Las canteras de piedra, clave para conocer parte de la historia del municipio. Las ermitas de San Roque, San Juan y San Isidro. Los hornos de tinajas, industria que daba importantes ingresos a Colmenar de Oreja. Alguna de sus bodegas. ¡Imprescindible!, el museo Ulpiano Checa. Todo no lo pudimos ver, pero dejamos aquí alguna muestra gráfica de lo que nos pareció más destacable.



Los viajeros descansan un momento en la visita al **Teatro Municipal Diéguez**



Arco de Zacatín



Museo Ulpiano Checa, uno de los museos más sorprendentes de la Región, dedicado a uno de los pintores más cotizados en su tiempo e injustamente olvidado. **Ulpiano Fernández-Checa y Saiz** nació en Colmenar de Oreja en 1860, hijo de uno de los propietarios de las principales canteras de esta villa, murió en Dax, Francia, en 1916; sus restos descansan en el cementerio



parroquial de Colmenar de Oreja. (Lean la historia de este singular artista y, si pueden, no dejen de visitar su museo).



'Día de lluvia', Francia

Como no podía ser menos, tras visitar una bodega, acudimos a uno de los restaurantes de la villa, donde fuimos muy bien atendidos y probamos excelentes viandas, que nos recomfortaron de una jornada tan intensa como interesante.



DELEGACION CENTRO

del Rey Visita a Uclés, Segóbriga y Torrejoncillo del Rey Visita a Uclés

Una excursión que, desde Madrid, bien se puede hacer en un día, con tiempo suficiente para visitar sin prisas lo que realmente merece la pena; y con tiempo de sobra también para disfrutar de una comida tranquila, que nos reconforta del cansancio inevitable que conlleva la visita a distintos lugares de interés histórico y cultural con mucho que mostrar.



A Uclés, en la provincia de Cuenca, se va para ver su monasterio: **Monasterio de Santiago de Uclés**. Situado en el cerro del Portillo, sobre antiguos restos celtibéricos y un posterior castillo musulmán que fue cedido a la Orden de Santiago por Enrique VIII en 1174, la construcción del monasterio se inició en 1529, y reúne distintos estilos arquitectónicos: plateresco en su ala este, iglesia herreriana, y una portada de estilo churrigueresco con la que se dio fin a la obra en 1735. Tras la desamortización de Mendizábal, la Orden de Santiago perdió la propiedad. A partir del siglo XX, fue noviciado y colegio de agustinos,

cárcel de presos políticos tras la Guerra Civil, y seminario menor del obispado de Cuenca, que es hoy su propietario. En la actualidad, se acquila para la celebración de eventos : convenciones de empresa, bodas y celebraciones diversas, cursos ... y como escenario para películas de época (secuencias de *El Capitán Alatriste*, por ejemplo, están rodadas allí).

Segóbriga. Situada en el término de Sahelices (Cuenca), Segóbriga constituye una de las ciudades romanas mejor conservadas y el más importante conjunto arqueológico celta y romano de la Meseta. Segóbriga alcanzó su esplendor entre los siglos I y III d. C., convirtiéndose en una ciudad nudo de comunicaciones, centro agrícola y minero y capital administrativa de un amplio territorio hasta su abandono paulatino tras la conquista islámica. Su interés económico era tal que Segóbriga era el centro de control de la comercialización de estas explotaciones. Hay que resaltar la importancia de su situación geográfica por ser un lugar de paso de varias calzadas, la que unía Cartago Nova con Complutum y su conexión con Toletum y Segontia. La importancia y el interés económico de Segóbriga no se limitó a la riqueza agrícola y ganadera de la zona, pues Plinio describe Segóbriga y su área de influencia como el centro de la explotación de minas de "lapis specularis", piedra de yeso cristalizado y transparente, que dejaba pasar la luz y que servía en las construcciones romanas para colocación en ventanas y suelos, y que, andando el tiempo, perdería su apreciación utilitaria con la invención de la pasta de vidrio.



Precisamente, el "lapis specularis", el espejuelo, como es conocido vulgarmente, sería la razón de nuestra tercera visita del día. Seguimos en Cuenca, en la pequeña localidad de **Torrejoncillo del Rey**, en cuyo término, pasada la primera mitad del siglo XX, se descubrió una antigua explotación romana, una mina de espejuelo, que entre los siglos I y II d.C. fue un mineral muy apreciado por sus aplicaciones en la construcción. No sin cierto esfuerzo y mucho cuidado por nuestra parte, los guías nos mostraron los restos de la mina, cuyas vetas de mineral son bien visibles, explicando con detalle las precarias técnicas de extracción del mineral en la época romana, llevada a cabo por ciudadanos libres que adquirirían un grado de especialización muy estimable.



Y así, con polvo de yeso en los zapatos, terminaba una jornada estupenda.



DELEGACION CENTRO

EIDADES DEL HOMBRE VISITA A LAS EIDADES DEL HOMBRE EIDADES DEL HOMBRE

Durante la restauración de las yeserías mudéjares que adornan los enterramientos existentes en el presbiterio de la Iglesia de San Esteban de Cuéllar, se descubrieron unas bulas en la tumba de Isabel de Zuazo, que fue una señora importante de la época, y sobre todo mujer piadosa y temerosa de Dios. Las guardaba cerca del corazón, lo que indicaba el deseo de poner su vida y su muerte ante el Señor buscando de Él su reconciliación.

Este hecho histórico es el que inspira la XXII edición de Las Eidades del Hombre, marcando el acento en la necesidad que tiene el mundo de reconciliación.

Esta edición quiere ser por tanto la mirada que nos revela que la misericordia de Dios es más grande que la división, el mal y el odio existentes. La imagen del cartel, creada por Eduardo Palacios es la de un hombre que tiende su mano en claro gesto de ayuda, acogida y reconciliación.

Esta exposición transcurre en las iglesias de San Andrés, San Martín y San Esteban y fue el objeto de nuestra primera visita.

La XXIII edición se celebrará en Aguilar de Campoo, y coincidirá con el 50 aniversario de la declaración de esta localidad como Bien de Interés Cultural. Nos gustaría seguir la tradición y asistir a la exposición de 2018, pero no sabemos si podrá ser pues la distancia de 350Km. de Madrid a Aguilar de Campoo lo hace difícil.



Nuestro grupo en el castillo de Cuéllar

Tras un pequeño descanso, cursamos visita al Castillo de Cuéllar, que es el monumento más emblemático y más representativo de la villa. Está bien conservado y se compone de una mezcla de estilos arquitectónicos de los siglos XIII al XVI, aunque predominan los estilos gótico y renacentista.

Entre sus antiguos propietarios destacan Don Álvaro de Luna y Beltrán de la Cueva, así como los sucesivos duques de Alburquerque. Fue residencia de los duques hasta que se trasladan junto a la Corte a Madrid en que pasa a ser palacio de recreo y vacaciones. Tras la extinción de los duques, pasa a ser propiedad de la familia Osorio, descendientes de Ambrosio de Spínola. A finales del siglo

XIX, el edificio se encontraba abandonado, siendo víctima del pillaje. En 1938 se instaló en él un penal para presos políticos, incorporándose después un hospital para presos tuberculosos, utilizándose como penal hasta 1966.

En 1972 se hace cargo del Palacio la Dirección General de Bellas Artes, instaurando en él una Escuela de Formación Profesional, convirtiéndose después en instituto de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), actividad actual entre otros usos.

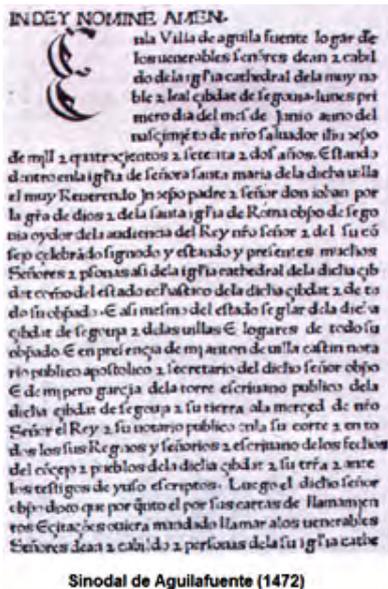


Tras el almuerzo en Cuéllar, nos desplazamos a Aguilafuente, donde tuvimos ocasión de visitar, en la Iglesia de Santa María, El Sinodal de Aguilafuente:

En 1472, Juan Parix, impresor alemán de Heidelberg, imprimió en Segovia las actas del sínodo que se había celebrado en Aguilafuente en junio de ese año, el *Sinodal de Aguilafuente*, primer libro impreso en España;



DELEGACION CENTRO



Sinodal de Aguilafuente (1472)

vino Juan Parix de Roma llamado por el obispo Juan Arias Dávila para elaborar, al menos, nueve ediciones entre 1472 y 1476 o 1477.

Segovia ocupa sin lugar a dudas, el lugar de honor de la llegada de la imprenta a España en la segunda mitad de 1472. Sin embargo, en fechas próximas se establecieron talleres en ciudades como Barcelona, Valencia y, tal vez Sevilla en 1473, año en que también se imprimió la enigmática Bula de Borja. Poco después llegó a Zaragoza (1475), Guadalajara (1476), La Puebla de Montalbán (1475), etc. La Iglesia tuvo un gran protagonismo en su expansión y promovió más de la mitad de los primeros talleres españoles. Las prensas fueron estables en localidades con universidades y con importantes sedes eclesiásticas (Salamanca, Sevilla, Barcelona, Zaragoza, Burgos y Valencia), mientras que en el resto tuvieron poca duración.

Finalmente, invitados por nuestros amables guías, visitamos el Museo Florentino Trapero, escultor nacido en Aguilafuente, el cual cuenta con más de 80 obras, entre las que se encuentran dibujos, bocetos, tallas, y yesos preparatorios en pequeño y gran tamaño.



E.R.S.

DELEGACION DE CATALUÑA



Con fecha 21 de Febrero de 2018 se organizó una excursión y visita a la población de ARBECA, donde existe una fortaleza de un poblado Ibérico, es uno de los yacimientos más singulares del mundo ibérico. Constituye toda una fortificación como muestran los imponentes elementos de defensa. Perteneciente a la tribu de los ilergetes, este asentamiento situado en la planicie de Arbeca, presente como excepcionalidad de sus elementos defensivos, la muralla torreada (barrera de piedras clavadas que tenían la función de impedir los movimientos rápidos de los enemigos, cuando se encontraban a tiro y en desventaja) Forma parte de la Ruta de los iberos del Museu de Arqueologia de Catalunya.



Seguidamente nos reunimos en un acreditado restaurante de la comarca del Alt Camp de Tarragona para deleitarnos con la tradicional Calçotada. Un saludo. ■



ALFRED PITARCH EDO Sub-Delegado de Reus-Tarragona



DELEGACION DE EXTREMADURA

El 7 de Septiembre pasado, celebramos la Festividad de San Carlos en la Delegación de Extremadura. Con una misa en Mérida en su Basílica de Santa Eulalia. Seguida de opíparo desayuno en restaurante cercano. Después hacia Don Benito. Visita a Museo Etnográfico. Comida de confraternización. Y visita vespertina a la villa de Medellín, cuna de Hernán Cortes, con su teatro y ruinas romanas y su castillo con vistas espectaculares. Gran jornada y regreso a casa sin novedad. ■



DELEGACION DE GRANADA

El pasado día 4 de Noviembre celebramos la festividad de nuestro patrón, con una misa de difuntos por los compañeros fallecidos y una comida de hermandad, a la que asistimos 29 personas. ■





GALICIA

ARBO LAMPREA EN ARBO LAMPREA EN ARBO LAMPREA EN ARBO LAMPREA

Dicen que a los romanos les encantaba comer la lamprea del Miño. Puede ser verdad , ya que a lo largo de este rio podemos encontrar suficientes vestigios de su presencia como para no ponerlo en duda.

Pues como si romanos fuéramos ,una vez al año nos acercamos al concello de Arbo a degustar este animal con apariencia prehistórica que casi ni como pez se puede calificar.

Esta cita se divide en tres partes. perfectamente organizadas todas ellas por nuestro compañero Amancio Alonso. Primero celebramos una misa tradicional en recuerdo de nuestros compañeros fallecidos y por la salud de todos los demás en la Iglesia de Santa María de Arbo. Bueno es que tengamos un momento para recordarlos.



Segundo visitamos el Museo de La Lamprea y el Vino. Este pequeño museo se sitúa en las rehabilitadas instalaciones de la antigua escuela de Arbo, consta de dos plantas con una sección sobre la historia del Concello, otra dedicada a la lamprea y por ultimo una dedicada a los vinos de esa comarca: Albariño y vino del condado, los dos en la denominación Rías Baixas.

La visita resulto enriquecedora siendo sobre todo de destacar la parte dedicada a la pesca de la lamprea en unas construcciones llamadas pesqueiras situadas en el rio Miño y de las que se tiene constancia documentada desde el siglo XII. Desgraciadamente la construcción de grandes embalses en el rio ha hecho que este animal este constreñido geográficamente al área del rio dentro de la

provincia de Pontevedra, cuando históricamente llegaba por el Miño y el SII hasta León.

Nos desplazamos después a comer a la casa de turismo rural “Casa Grande de Almuiña”, donde a, a pesar del tiempo frio y ventoso, disfrutamos una magnífica vista del Miño y de las tierras fronterizas y hermanas de Melgaço. Finalmente degustamos la lamprea preparada de dos formas distintas: Seca rellena y la tradicional lamprea a la bordelesa (Guisada en su sangre y con vino).

Hay que decir que las viandas estaban preparadas excepcionalmente bien, tanto que alguno que había pedido otra comida porque no le gustaba la lamprea, mudo de opinión comiéndola con entusiasmo.

Estupenda jornada gastronómica, de hermandad y recuerdo.



Un grupo de compañeros nos hemos juntado en la Coruña, para conmemorar la apertura de la primera oficina del Banco de la Coruña, en la Coruña. Empieza entonces aquel 1 de febrero de 1918, con 23 empleados y continua su expansión de oficinas y en 1943 se encuentra establecido en 27 plazas con 260 empleados.



Este banco nace como una de las inquietudes que tiene la Agrupación Popular Coruñesa ,para la creación de un banco para el desarrollo del comercio y la industria de la Región Gallega. Aquí quiero destacar algunos de ellos, el primero es Dionisio Tejero Pérez, natural de Herrin de Campos, junto a Raimundo Molina Couceiro. Miguel Sánchez Barros, Manuel Casás Fernández y otros más. Se crea así el banco en escritura pública el 8 de diciembre de 1917, ante el notario José Porto Pérez, con un capital de 5 millones de pesetas (hoy 35 millones de Euros) compuesto por 10 mil acciones de 500 pesetas nominales cada una.



GALICIA

El primer presidente y fundador del banco es Dionisio Tejero Pérez (1856-1941) que al fallecer en abril de 1941 es sustituido por Miguel Sánchez Barros como presidente y como vice-presidente Manuel Casás Fernández, ex-Alcalde de la ciudad cuando se había creado el Banco. En noviembre de 1947 fallece Miguel Sánchez pasa a ocupar la presidencia el secretario del consejo, Andres Vilariño Alonso, como tercer y último presidente hasta el día 17 de noviembre de 1970, que pasa a ser absorbido por el Banco de Bilbao, que ya poseía un paquete importante de acciones y con el que había una relación preferencial en las transacciones bancarias. También Banco de Bilbao absorbe a Banco de Irún el 1 de febrero de 1971, que se había creado en 1929.

Como dato curioso de ese último día del Banco de la Coruña, como del Asturiano creado en 1899 y Castellano en 1900, los tres bancos estos absorbidos el mismo día ,decir que se emite el último billete de cien pesetas con el busto de Manuel Maria de los Dolores Falla y Manlleu.

El presidente Andrés Vilariño Alonso (1910-1995) pasa luego a presidir el Consejo Regional del Banco de Bilbao para Galicia. Después este Banco en junio de 1988 se fusiona con el Banco de Vizcaya y años más tarde en enero de 2000 se fusiona con Argenta, Caja Postal y Banco Hipotecario, pasando a ser lo que es en la actualidad BBVA, que es la segunda entidad financiera de España.

La segunda oficina del Banco de la Coruña se apertura en agosto de 1918 en Ferrol, en marzo de 1920 en Lugo, terminando esta primera expansión el 18 de marzo de 1931 con la apertura de la oficina de Órdenes. En 1943 este banco tenía ya 260 empleados y establecido en 27 plazas gallegas. En la segunda etapa ya en 1966-68-69-70 alcanza mas de 80 oficinas en toda Galicia con cerca de 1000 empleados. Terminando en 1970 con la apertura de oficina Pontevedra.

Los actos de celebración se han hecho en la Coruña con una misa en la Iglesia de Santa Lucia por los compañeros fallecidos, luego un fotografía delante de la oficina principal del Banco y luego una comida de confraternidad de 75 jubilados, pues en activo solo quedaba uno del antiguo Banco de la Coruña, Carlos Garcia Varela en una oficina de Lugo. ■



Javier Santos López -Delegado de Galicia-



PAIS VASCO

Queridos amigos y compañeros, un año más hemos podido celebrar y compartir en nuestra Delegación, y como siempre, alrededor de una buena mesa que es lo habitual por estas tierras.

La comida estuvo fenomenal, y el ambiente como corresponde para comenzar el año con buen pie. Afortunadamente pudimos contar con la compañía de nuestro Delegado, José Antonio Ortiz de Mendivil, ya casi recuperado de una pequeña dolencia.



En la foto podéis ver el grupo que nos reunimos.

También tuvimos un recuerdo para todos los compañeros que ya no están con nosotros, deseando, eso sí, que nos esperen muchos años.

Aprovecho esta ocasión para desearos lo mejor en este 2018. Un fuerte abrazo de parte de toda esta Delegación. ■

Carlos Plágaro 18/1/18



LAS PALMAS

Los miembros socios y sus acompañantes celebramos San Carlos Borromeo con un almuerzo en un antiguo Hotel de nuestra Isla, hoy convertido en un prestigioso Hotel-Escuela. Convirtiéndose este día en una jornada de confraternidad y reencuentro con muchos compañeros/as que solamente nos vemos en estas ocasiones. Tuvimos la agradable sorpresa de contar con la visita de dos compañeros de la delegación de S.C. de Tenerife para compartir este almuerzo.



Comenzamos el día celebrando la asamblea bianual de esta delegación; seguidamente pasamos a tomar un cóctel en los jardines del Hotel, que fue del agrado de todos.

A continuación pasamos al comedor, donde se nos sirvió el almuerzo, que igualmente gustó a todos y fui-



mos muy bien atendidos. El día avanzó con varias partidas de dominó y varias mesas con tertulias y cafés hasta las 18:30 horas.

Mención especial merece nuestro compañero Librado Herrera que fue el fotógrafo voluntario que, con cámara en mano, convirtió este evento en un bonito recuerdo para todos. ■



Ángel García
-Delegado-

ACTIVIDADES EN LAS DELEGACIONES



DELEGACION MURCIA

Con motivo de las FIESTAS DE PRIMAVERA DE MURCIA, celebramos Comida en una de las muchas y tradicionales **Barracas Huertanas** que hay por toda Murcia, donde tuvimos la oportunidad de degustar los productos huertanos que hay en las mismas y con el tradicional postre del PAPARAJOTE, con la asistencia de treinta y cinco comensales.



Queremos aprovechar la ocasión, para aconsejar a todas/os Asociadas/os, a pasar unos días en Murcia, coincidiendo con estas fiestas, ya que, os garantizamos que lo vais a pasar muy bien, con los Jardines llenos de Flores, con el Bando de la Huerta, La Batalla de Flores, El testamento de la Sardina y como fin de fiesta EL ENTIERRO DE LA SARDINA.

JOSÉ ANTONIO BROCAL
-Delegado-



Ésta, es una foto de un grupo de compañeros, en la comida en una peña Huertana con motivo de las fiestas de primavera de hace un par de años.

En ella aparece, el segundo por la derecha, nuestro entrañable amigo Jaime Enrique Céspedes.

Colaborador asiduo de nuestra revista y tristemente fallecido el día 11 del pasado mes de febrero, tras una penosa enfermedad.

Compañero y amigo muy querido, fiel a las tradiciones y a la Asociación. Le recordamos con éstas breves líneas.

Saludos para todos. ■

José Antonio Fernández Palazón





DELEGACION MURCIA

Con fecha 26/11/2017 tuvimos oportunidad de celebrar un campeonato de **Bolos Americanos**, con la asistencia de varios compañeros, resultando una tarde bastante agradable, procediendo posteriormente a una Merienda en el restaurante 100 MONTADITOS, donde se dio buena cuenta de las distintas tapas que ofrecen en el mismo.

Una vez finalizada la merienda, se hizo entrega a los finalistas que a continuación indicamos:

CAMPEÓN: JUAN RAMÓN MARTÍNEZ RENOVALES, obsequio de UN JAMÓN.



SUBCAMPEÓN: MANUEL PAREDES HERNÁNDEZ

TERCERO: ALFONSO OLMOS MARTÍNEZ, ambos fueron obsequiados con UN LOMO.

Y **CUARTO:** MANUEL NICOLÁS DIAZ, obsequiado con UN SALCHICHÓN.



El pasado 30/11/2.017, celebramos el tradicional **CAMPEONATO DE CINQUILLO**, con motivo de **SAN CARLOS BORROMEIO**.

Una vez finalizado el mismo, procedimos a dar buena cuenta de una exquisita merienda, en el Local Social de la Asociación; posteriormente efectuamos la entrega de premios a los siguientes ganadores:

CAMPEONA: JUANI, esposa de Antonio López, que fue obsequiada con un magnífico JAMÓN.

SUBCAMPEÓN: ANTONIO LÓPEZ HERNÁNDEZ, premiado con un estupendo LOMO

Y **TERCERA:** MARÍA JOSÉ, esposa de José Luis Prieto, obsequiada con un magnífico SALCHICHÓN. ■



Antonio López



ANDALUCIA OCCIDENTAL • CORDOBA

UN DÍA DE CAMPO Y TOROS “DEHESA DE PUERTO LACA” 17 DE ABRIL DE 2018

El pasado 17 de abril de 2018, en la Subdelegación de Córdoba de JUBILBBVA, nos juntamos un grupo de 41 personas, para hacer una visita a la “DEHESA DE PUERTO LACA - GANADERÍA SANCHO DÁVILA” - SIERRA MORENA - SANTISTEBAN DEL PUERTO (Jaén), para pasar una jornada de convivencia y ver las labores que se realizan en una finca de reses bravas.

Nada más llegar sobre las 11,00 horas, nos tomamos un aperitivo de productos típicos de la zona: morcilla caliente, patatas bravas, choricitos de ciervo, patatas, cerveza, vino tinto, blanco, sangría, etc. y una vez de haber repuesto fuerzas, nos llevaron en tractores con remolque, coches 4X4 a contemplar las vacas de cría



, machos y los toros de lidia, por supuesto sin apearse de los vehículos, donde pudimos hacer fotos de las vacas con sus becerros, con las explicaciones del mayoral y el ganadero.

A continuación visitamos la cerca donde se encuentran los toros de las corridas, haciendo los vaqueros montados a caballo que los toros corrieran alrededor nuestro, faena de campo que se realiza para el entrenamiento y musculación de las reses, espectáculo muy bello.

Una vez finalizada la visita a los diferentes cercados de la finca, se realizó una faena de selección en la plaza de tienta de la finca por el matador de toros profesional “Curro Díaz” torero de primera fila que ha toreado en las mejores plazas del mundo. En la cual se vio la bravura de las eralas “hembras de dos años”, la cual se fue comentada y explicada por el ganadero.

Y por último se ofreció un almuerzo campero, compuesto por unas alubias (con todo lo que tiene que llevar), una carne de res guisada con verduras (que estaba para “chuparse” los dedos), postre, café y bebidas.

Y una vez terminado el café, nos fuimos de regreso para “Córdobita La LLana”. Resaltar que todos los que asistimos pasamos un día que no se podrá olvidar, aparte de la convivencia, relatos y anécdotas vividas. ■

*JUBILBBVA Subdelegación de Córdoba
Francisco Páez.*





ANDALUCIA OCCIDENTAL • SEVILLA

GRANADA CELEBRACIÓN DE SAN CARLOS BORROMEIO EN GRANADA CELEBRACION

Como en los últimos años, en la Delegación de Andalucía Occidental hemos convocado una concentración de los compañeros de las distintas provincias que la componen para celebrar la festividad de nuestro Patrón, San Carlos Borromeo.

En esta ocasión hemos viajado a Granada 120 asociados de Sevilla y demás Subdelegaciones los días 4 y 5 de Noviembre. Nos alojamos en un lujoso y céntrico hotel de Granada y desde allí centralizamos nuestra actividad.

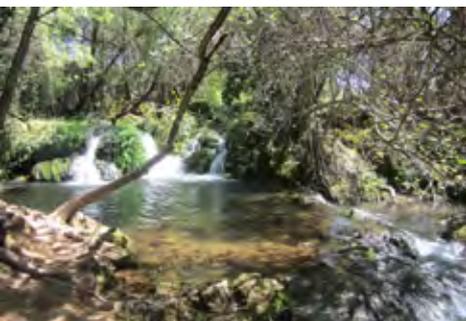
El día 4 celebramos la comida de hermandad con un gran ágape en unos lujosos salones en el cercano pueblo de Armilla. Desde allí volvimos a Granada y aunque la lluvia se empeñara en estropearnos la tarde, disfrutamos de tan bonita ciudad y de sus buenas tapas.

A la mañana siguiente, ya con sol, realizamos una maravillosa visita guiada a la Alhambra y el Generalife y tras comer en el hotel, nos despedimos de nuestros compañeros y regresamos a nuestros destinos de salida. Ha sido especialmente laboriosa la organización de este evento, para poder encajar un grupo tan numeroso en un solo hotel, organizar los 4 autobuses (desde Huelva, Córdoba, Algeciras y Sevilla), y sobre todo encontrar entradas para la Alhambra, pues la entrada tiene un número restringido y fue imposible encontrar un número tan elevado de entradas para la misma hora en la taquilla oficial y tuvimos que recurrir a la "reventa". Pero nuestro trabajo quedó suficientemente compensado al quedar todos satisfechos y lograr una jornada de auténtica confraternización. ■



*Rafael Hierro Herrera
Andalucía Occidental*

PUERTO UNA EXCURSION A LA NATURALEZA: SAN NICOLAS DEL PUERTO NICOLAS



Un sábado de la pasada primavera organizamos una excursión campestre por el Parque Natural de la Sierra Norte de Sevilla. Con un bus prácticamente lleno nos desplazamos a la zona de San Nicolás del Puerto para disfrutar de la naturaleza de sus alrededores.

Nuestra primera visita fue al Cerro del Hierro, monumento natural dentro de un Parque de gran belleza paisajística, con rocas ricas en mineral de hierro explotado como mina desde tiempos de los romanos y hasta mediados del siglo XX.

Entre la tupida vegetación de un espeso bosque de olmos, fresnos y sauces nace el río

Hueznar de un caudaloso manantial, formando una rivera muy conocida tanto por sus cascadas que forman toboganes y cortinas de agua sobre la roca, como pozas donde se reúnen numerosos bañistas en sus cristalinas aguas, en una zona también muy visitada por los amantes del senderismo.

Y en aquel paraje natural almorzamos en un típico restaurante unos buenos productos de la tierra, como

sus chacinas, sopa de picadillo, y carrillada ibérica, antes de emprender los 95 km del viaje de vuelta a Sevilla.

Según se comentaba después, resultó una excursión que hizo las delicias de unos viajeros deseosos de tener unas horas de asueto y camaradería en un marco diferente del que estamos acostumbrados. Y todo esto por 20.-€ para el socio... ■



María Luisa Ramírez

ACTIVIDADES EN LAS DELEGACIONES



ORDINARIA -2018 JUNTA GENERAL ORDINARIA -2018 JUNTA GENERAL

El pasado día 23 de febrero celebramos en Sevilla en los locales que la Casa de Soria tiene en ésta Capital, la **Junta General Ordinaria** de esta Delegación, con unos 65 asistentes, entre los que se contaban los Sub-Delegados provinciales y nuestro Presidente Luis Miguel P. Galindo, llegado de Madrid para presidir este acto.

Antes de comenzar y como ya viene siendo habitual, se repartió entre los presentes un dossier conteniendo el Acta de la Asamblea anterior, Estados de Cuentas, detalle de altas y bajas de asociados y un resumen de las Actividades realizadas.

Tras leer el Secretario los puntos más importantes del Acta de la Asamblea del pasado año, el Tesorero tomo la palabra para comentar con detalle el volumen de Ingresos

que ascendió a 14.591€ y el de Gastos que fue de 16.309.-€, lo que refleja un déficit de 1.718,-€. indicando como causas el costo del motor instalado en la persiana metálica de la entrada a nuestra Oficina que algunos de nosotros ya apenas podíamos levantar, y las subvenciones de nuestras actividades. Tanto los Estados de Cuentas como los Presupuestos, fueron aprobados por unanimidad.

El Delegado basó su Informe de Gestión en tres puntos fundamentales:

- * *Atenciones a su masa social:* Única Delegación, exceptuando la Centro, que mantiene una Oficina abierta diariamente en horario de 11 a 13,30 horas, en local arrendado, para atención de sus afiliados, lo que supone aparte del costo anual de unos 6.000.-€ la servidumbre de mantener un turno los directivos para su apertura diaria.
- * *Base de asociados:* Continúa creciendo. Ha cerrado 2017 con **497** consolidándose en la segunda posición del ranking frente a la tercera, Cataluña, con 425. Su crecimiento neto de +13 asociados resulta importante al compararlo con el total de la Asociación que ha sido de +15. También comenta la baja de 93 asoc. en total por fallecimiento.
- * *Actividades lúdicas realizadas:* Se comentó los viajes a Londres y Norte de Italia y el organizado por Córdoba a Galicia Rías Altas, así como la concentración de San Carlos Borromeo en Granada con visita a la Alhambra, la excursión a San Nicolás del Puerto, como también las visitas a diversas exposiciones, destacando la de "Velázquez & Murillo" a la que asistieron de 100 personas repartidas en varios grupos, y la nocturna teatralizada al Alcázar de Sevilla, donde llevamos a seis grupos de 10 personas repartidos en dos días, y que encantó tanto por la hermosura del Palacio en su novedosa visión nocturna, como por la aparición de los personajes que en él habitaron.

Se anunció que para el año 2018 estaba previsto viajar a Toledo en fechas del Corpus y para septiembre un recorrido por las Islas Griegas de ocho días, de los que cuatro son en Crucero todo incluido. También que San Carlos Borromeo se celebrará este año en Ronda con visita a Setenil de las Bodegas.

Como este año había que celebrar elecciones (cada dos años según los Estatutos) informó el Delegado que no se había presentado ninguna candidatura ni nadie había manifestado interés en sustituirle. Insistió que ya lleva cinco periodos de dos años en el cargo y que considera necesario que entre

personal más joven, con renovadas ideas. Al final la actual Junta fue reelegida nuevamente por unanimidad.

Para cerrar el acto se entregó el **"VII Giraldivo de Honor"** galardón que este año correspondió a nuestro compañero **Paco Deco**, como reconocimiento a sus muchos años de dedicación a ésta Asociación, y de la que fue Delegado en 1.999/2002

A continuación los asistentes bajaron al restaurante de esta Institución, para tomar unas copas en unos momentos de confraternidad que son muy celebrados. ■

José Luis García Pérez
-Delegado-



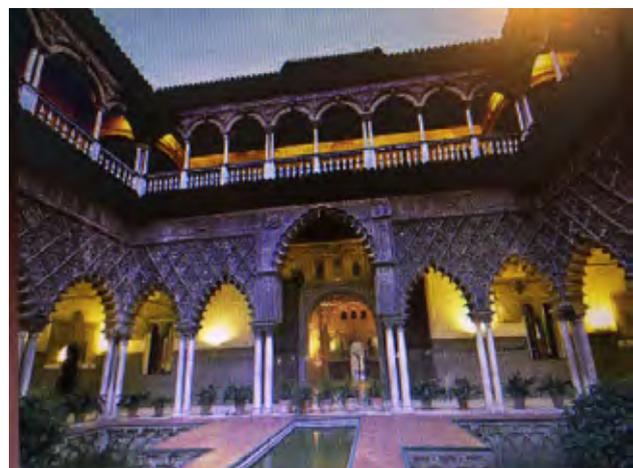


ANDALUCIA OCCIDENTAL • SEVILLA

ACTIVIDADES CULTURALES ACTIVIDADES CULTURALES ACTIVIDADES CULTURALES

Una de las actividades que mejor respuesta tienen entre nuestros asociados son las Culturales, por lo que en los últimos años decidimos destinar una parte de nuestros fondos de subvención y esfuerzos a potenciar las visitas a exposiciones, inmuebles de interés turístico, etc. lo que beneficia a una gran cantidad de personas.

En algunos casos tenemos que comprar las entradas para uno o varios grupos con día y hora preestablecida con bastante anticipación, para posteriormente ofrecerlas mediante circular a nuestros socios. Cuando son económicas, de forma gratuita y las de mayor precio, cobrando el 50% de su costo el día de la visita, lo que evidentemente supone un riesgo. Todo sea por beneficiar a los muchos interesados que tenemos. Los no socios acompañantes pagan el importe completo de la entrada. También procuramos reservar grupos para horas vespertinas y sábados para los “más ocupados” o “abuelos kanguros”.



En Diciembre y Enero del pasado año hemos llevado 100 personas en grupos de 20 al antiguo **Hospital de los Venerables Sacerdotes**, para la exposición “**Velázquez & Murillo**”.

Posteriormente preparamos unas visitas al también antiguo **Hospital del Pozo Santo**, edificio de más de cuatro siglos que hoy alberga a Religiosas Terciarias Franciscanas como Residencia de ancianos. Gran desconocido para el sevillano, custodia tesoros patrimoniales como la Colección de 10 Arcángeles del Taller de Zurbarán, Inmaculadas, y El Cristo de la Humildad, más conocido como el Cristo de la Capita. Gestionamos la visita guiada de tres grupos de 25 personas cada uno.

Pero quizás las visitas que más impactaron fueron las realizadas los **Reales Alcázares de Sevilla** el pasado mes de Octubre. Eran “**visitas nocturnas teatralizadas**” donde según se iban atravesando sus majestuosos patios, salones y jardines se iban iluminando al tiempo que aparecían moradores de su época contando la historia. Lo visitaron seis grupos de 10 personas.

Este 2018 Sevilla celebra el “**Año Murillo**” conmemorando así el 400 aniversario de su nacimiento, con una gran oferta cultural inaugurada el pasado mes de diciembre, donde la Ciudad se convierte en una imponente pinacoteca de este universal pintor sevillano. Se desarrolla en diferentes iglesias, conventos, casa natal, etc. y así hasta unos 18 lugares emblemáticos de su biografía, donde en algunos se exponen los cuadros habituales, en otros copias, en otros obras procedentes de la propiedad privada, etc.

La reserva de Grupos, máximo 20 personas, estaba solicitadísima ya en el mes de diciembre, consiguiendo para la exposición más importante “**Murillo y su estela en Sevilla**”, en el Convento de Santa Clara, la adjudicación paulatina de cinco grupos para los meses de enero, febrero, y marzo, los dos últimos para el próximo día 28 Miércoles Santo, únicos huecos que quedaban a finales de enero ya que esta exposición termina a primeros de abril y está muy solicitada por colegios, asociaciones, etc.

Y mientras gestionábamos los grupos de Murillo, Sevilla tuvo la suerte de albergar la **Exposición Interactiva Van Gogh**, espectáculo Multimedia con más de 3.000 imágenes de cuadros de éste maravilloso pintor holandés, que permiten tener una nueva visión de las obras que ha recorrido 30 ciudades en cuatro continentes y que se expone por primera vez en España. Por tanto tuvimos que embarcarnos en el mes de enero en la compra de 30+30 entradas en dos grupos para el mes de marzo a 10.-€ cada una –en taquilla 13.-€– A los tres días de enviar la circular las reservas ya se habían agotado, consiguiendo tan solo la ampliación de otro grupo más ante la demanda que teníamos.

Y ya para el próximo noviembre se inaugurará en el Museo de Bellas Artes de Sevilla la que nos han informado será la más emblemática de todas y que cerrará este ciclo: **Murillo IV Centenario**, que durará hasta marzo 2019. Estaremos al tanto. ■
Sevilla, marzo 2018



*María Luisa Ramírez
Vocal Actividades Culturales*



ANDALUCÍA OCCIDENTAL • SEVILLA

VISITA A OSUNA VISITA A OSUNA VISITA A OSUNA VISITA A OSUNA VISITA A OSUNA

El pasado día 4 de Marzo organizamos una excursión al interesante pueblo de Osuna, a pesar de la mala predicción metereológica, 40 valientes nos atrevimos a viajar desde Sevilla para visitar esta localidad, y tuvimos suerte pues solamente nos llovió durante el desplazamiento en el autobús.

Comenzamos la visita viendo el “Coto de las Canteras”, que son el resto de antiguas canteras de extracción de piedra, pero que no se realizaba a cielo abierto, sino horadando la montaña, quedando una vez agotadas una enorme cueva que actualmente se utiliza para conciertos.

Continuamos con la visita al Monasterio de la Encarnación, lleno de joyas del Barroco, de las que destaca su claustro revestido de preciosos azulejos sevillanos del siglo XVIII.

Desde allí comenzamos un paseo por el pueblo admirando sus diversos edificios, Universidad, Parroquias, Plaza Mayor, Calle de San Pedro, toda llena de palacios y terminamos en el mirador de la Colegiata, donde comimos en la Hospedería.

Por la tarde visitamos la Colegiata, espléndida Iglesia realizada para perpetuar la gloria de los Duques de Osuna. En su interior conocimos la preciosa talla de un Cristo de Juan de Mesa y una magnífica colección de lienzos de José Ribera “El Españolito” y en la Cripta el curiosísimo Panteón Ducal. ■

*Rafael Hierro Herrera
Andalucía Occidental*



**FUTURO DE LOS TERRENOS DONDE ESTABA UBICADA
LA RESIDENCIA DE EMPLADOS DEL BEX "ALABRIGA" (2ª parte)**

Yo cada vez que paso por delante, la verdad es que la encuentro a faltar, aunque voy a comentaros que actualmente ya está a punto para la finalización y apertura este verano de un aparthotel de cinco estrellas gran lujo y que podéis leer en el siguiente artículo publicado:

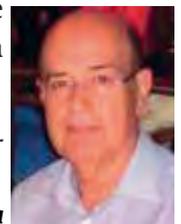
El rey alemán del tocho abrirá el mejor hotel de costa de Cataluña. El promotor Valery Scherer, autor de algunos de los chalés más *pijos* de la Costa Brava, ha arañado capital ruso y germano para abrir el **Alàbriga Hotel & Home Suites, un cinco estrellas gran lujo** que mirará con soberbia a la bahía de S'Agaró.

El alojamiento tendrá 30 suites de 80 a 140 metros cuadrados, un centro de spa y bienestar, un consultorio de medicina estética, piscina exterior y *sea club* abierto al público y dos restaurantes: el Terra y el Ciclop. Los dos bufés los comandará Paco Pérez, el chef con cinco estrellas Michelin.

Fuentes cercanas al proyecto han destacado la apuesta rompedora del magnate alemán del ladrillo. Dicen que hará las cosas bien. Elevará el producto para atraer a clientes internacionales, pero también a los locales.

Hotel Boutique S'Agaró se caracteriza por un diseño contemporáneo impecable que proporciona confort y comodidades de lujo para todos los huéspedes. Cada elemento del diseño ha sido cuidadosamente elegido para complementar a la perfección. Además, el diseño se basa en la generación de la máxima interacción entre el edificio y sus alrededores. La expresión arquitectónica combina elementos de movimiento, paisaje, la tecnología y la innovación en la construcción. El diseño de la fachada refleja el espíritu de la innovación. Las formas de onda y materiales definen la apariencia del edificio. Además, las habitaciones tendrán un tratamiento de fachada de onda de cada punto de vista, que muestra los característicos patrones que se basan en el movimiento del agua. A través de la integración de programas, se crea un ambiente agradable y confortable. Los espacios exteriores varían en escala y forma y se convierten en una parte integral de las habitaciones.

Finalmente también ha diseñado un salón chillout increíble con todos los servicios de una piscina offering y una gran vista al mar para disfrutar. ■



Eduardo Vilella



EL PARQUE DEL RETIRO DE MADRID (3ª parte)

Continuando con el relato iniciado en las revistas anteriores, vamos a seguir con puntos importantes del Parque, que debemos conocer.

En primer lugar informaros de que en el monumento a Alfonso XII, que quedó reflejado en el capítulo de la anterior revista, se han completado las obras realizadas de reparación del mismo, por lo que merece contemplarlo actualmente, como lo que es, uno de los más bellos monumentos de Madrid.

Siguiendo con el recorrido por el Retiro, en esta revista se incluyen: El paseo de las Estatuas, el Palacio de Velázquez y el Palacio de Cristal.

El paseo de las Estatuas:

Realmente su nombre es Paseo de Argentina, pero es conocido por el nombre del Paseo de las Estatuas, pues está flanqueado por una serie de estatuas dedicadas a los monarcas de España, mandadas a hacer para el Palacio Real de Madrid, durante el reinado de Fernando VI, pero que buena parte de ellas se distribuyeron en otros emplazamientos, principalmente en la Plaza de Oriente y este Paseo de las Estatuas de El Retiro.

- El paseo se inicia en la Puerta de España, en la calle Alfonso XII, y en su recorrido hasta el Estanque Grande figuran las siguientes estatuas:

- A la derecha del recorrido hacia el Estanque, tenemos las estatuas siguientes: Gundemaro(rey visigodo); Carlos I de España; Carlos II de España; Ramón Berenguer IV; Chintila(rey visigodo); Alfonso I de Aragón; Sancho IV de León y Castilla (estatua repetida.)

- A la izquierda del recorrido las siguientes estatuas: Fernando IV de León y Castilla; Sancho IV de León y Castilla; Enrique II de Castilla; García I de León; Doña Urraca I de León y Castilla; Doña Berenguela de Castilla y un pedestal vacío.

El Palacio de Velázquez:

Fue construido entre los años 1881 y 1883 con motivo de la celebración de la Exposición Nacional de Minería llevada a cabo en Madrid entre los meses de mayo y noviembre de 1883.



El Parque del Retiro de Madrid (3ª parte)

Su arquitecto Ricardo Velázquez Bosco es el mismo que construyó el Palacio de Cristal, que está muy cercano.

Se trata de un edificio cubierto con bóvedas de hierro acompañadas de cristal que permiten iluminar las salas interiores de forma natural, y está inspirado en el Crystal Palace de Londres. Fue construido en ladrillos de dos tonos, así como con azulejos de la Real Fábrica de La Moncloa. Actualmente pertenece al Ministerio de Cultura y es usado como sala de exposiciones temporales del Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía.

En la imagen se puede apreciar las características exteriores del Palacio.



Palacio de Cristal del Retiro:

Fue construido, también por Ricardo Velázquez Bosco, en 1887 con motivo de la exposición de las Islas Filipinas celebrada ese mismo año. El Palacio es una estructura de metal y cristal, y su construcción, al igual que en el Palacio de Velázquez, estuvo inspirada en el Crystal Palace, levantado en el Hyde Park de Londres.



Su estructura es de metal y está totalmente recubierto por planchas de cristal, siendo uno de los mejores ejemplos de la arquitectura del hierro. La decoración cerámica utilizada en pequeños frisos y remates es obra de Daniel Zuloaga, y el conjunto es de una gran belleza arquitectónica situado en un paraje adecuado, con un lago artificial en el que se pueden encontrar varios ejemplares del ciprés de los pantanos.

El 10 de mayo de 1936, el Palacio de Cristal fue el escenario en el que se eligió a Manuel Azaña como Presidente de la República, y su consiguiente toma de posesión.

El motivo de utilizarlo con esta finalidad obedeció a que las Cortes se habían quedado pequeñas para la votación a realizar. Azaña único candidato salió elegido por 754 votos de un total de 874.

En 1975 se llevó a cabo una reparación integral que devolvió al Palacio su aspecto original, que fue definido en su inauguración como “una catedral de vidrio, de clásicas proporciones, sobre una colina de césped”.

Se utiliza habitualmente para albergar exposiciones, y en este caso la imagen del Palacio junto al lago, césped y arbolado, es de una gran belleza.



Luis Miguel Pérez Galindo

José Collado Sánchez

Estimados ex compañeros y actualmente jubilados del BBVA y mis amigos todos:

Os Escribo estas líneas, con modestia y sinceridad, y lleno de sentimiento y afecto hacía vosotros.

Quiero expresaros que en junio de este año cumpliré 96 años, ¿Son muchos años, verdad? Y que es que el tiempo transcurre a una velocidad de vértigo: me parece que fue ayer cuando aún me hallaba en activo, pero soy consciente de que el tiempo se me termina. A este respeto, os manifiesto lo que he expresado a mis familiares y amigos en algunas ocasiones: el reloj de la vida es inexorable; sus saetas en su obligado y continuo ejercicio de sus funciones son indetenibles. Estas saetas, en su persistente servicio llegan a parecernos monótonas y fatigantes pero las mismas no pueden ser detenidas por ningún ser humano de este planeta

Os quiero manifestar que he estado felizmente casado 56 años con la misma mujer: mi amada Jacqueline (D.P.) hasta su fallecimiento en diciembre de 2010.

Os manifiesto también que, durante 43 años, he prestado mis humildes servicios a esta entidad; creo que siempre lo he hecho con honestidad, entusiasmo, vocación y dedicación. Yo debute como botones en lo que entonces era el Banco Exterior de España en la ciudad de Valencia, donde fui acogido con cierta benevolencia, consideración y agrado por la Dirección y personal de dicho banco. Naturalmente, en aquellos tiempos, no disponíamos de los mecanismos modernos que actualmente ayudan y facilitan las operaciones bancarias

Actualmente, el BBVA es un gran banco, importante entre las entidades españolas de mucha calidad y seguridad, prestigioso y admirado, tanto en España, como en el resto del mundo, gracias en parte al inteligente, emprendedor, efectivo y digno presidente: Sr. D. Fco Gonzalez y sus colaboradores, muy activos, exigentes y valiosos en el cumplimiento de sus tareas. No quiero olvidar a su admirable y esmerado personal, siempre leal y servicial.

Por mi parte, he sido recompensado por esta Entidad, creo que indebidamente, con gran generosidad y grandeza. Esto, junto con todo lo anteriormente comentado me ha convertido en un representante y portavoz de nuestro banco, trasladando a mis familiares y amigos la calidad y fiabilidad de esta Entidad y estoy contento y algo orgulloso de constatar que la mayoría de ellos están ligados, de una forma u otra al BBVA, aportando su modesta pero valiosa aportación al mayor crecimiento y prestigio de esta Entidad.

No quiero finalizar el palabreo de esta humilde y sentida misiva sin antes solicitaros mil disculpas si estas palabras os han resultado extensas y aburridas.

Así mismo, quiero agradeceros a todos vuestra participación en nuestra muy estimada asociación de jubilados y prejubilados, secundada por su importante y prestigiosa central.

José Collado Sánchez

RESPUESTA, DE CORAZÓN, A JOSÉ COLLADO SÁNCHEZ

Querido compañero: He leído tu carta dirigida a tus excompañeros y actualmente jubilados del BBVA y a tus amigos todos, llena de sentimiento y afecto, modestia y sinceridad, como tú dices, cercano ya a los noventa y seis años, que cumplirás, D.m., el próximo mes de junio. Y tengo que confesarte mi emoción y admiración al leerla, yo que tuve la suerte de conocerte personalmente un 14 de junio de 2016, día en que con motivo de un homenaje, a ti y a otros compañeros, de la Delegación de Valencia de nuestra Asociación de Jubilados, Prejubilados y Pensionistas de BBVA, asistí, tras un bello y amistoso crucero en barco, a la comida de una rica paella de hermandad en un magnífico restaurante de la Malvarrosa.

*La emoción me embargó en aquellos felices momentos y fruto de la misma fue el poema que rápida y espontáneamente escribí y te dediqué y leí. ¿Lo recuerdas?
Te lo sigo dedicando casi dos años más tarde.*

A JOSÉ COLLADO SÁNCHEZ

Y a todos los homenajeados
por la Delegación de Valencia,
un día 14 de junio de 2016.
Con el recuerdo de un
maravilloso día,
que nunca olvidaremos.

Dicen que Collado es
de la Albaira valenciano.
Yo, que no soy valenciano,
quisiera ser como él,
cumplidos noventa y cuatro,
y estar tan mozo y tan bien.
Que Dios te bendiga,
hermano,
y que te dé paz y bien
y a nosotros que veamos
que cumples veinte más cien.
En la Malvarrosa brindo
y brindamos t´os por él,
este catorce de junio
de reencuentro y de placer.

¡Viva Collado y viva Valencia!

Manuel Arrebola Serrano
Valencia, 14 de junio, 2016.

Y también tengo que decirte
que yo vivo en Madrid, que
soy madrileño de adopción y
a mucha honra, pero yo soy
del Sur.

DEL SUR

A tantos andaluces,
emigrados como yo,
que siempre miran al Sur.
Del Sur...Yo soy del Sur
y ya me gustaría

estar siempre en el Sur,
al pie de mi Castillo
clavado cual chumbera,
o ser en Sierra Ahillos
la piedra, humilde piedra,
que abigarrada sube,
de modo permanente,
perpetua, su ladera.

Y ser la golondrina
que vuelve en primavera
a pasear volando
-perpetua mensajera-
en ese cielo azul,
que sólo tiene el Sur,
su gracia volandera...

Sí. Yo soy del Sur
y, si pudiera,
sería como la luz
que blanca reverbera
al blanco de la cal
y al transparente aire
que sólo tiene el Sur,
vayas por dondequiera.

Y, estando desterrado,
si por mí fuera,
sería como el olivo
que en la infinita hilera
despliega mansedumbre
y paz sobremanera,
subiendo hacia la cumbre,
andando por el valle,
llegando a la frontera
en que la vista une
la tierra y las estrellas...

Sí. Yo soy del Sur,
donde las noches, bellas,
son más negras, más noches,

más claras las estrellas,
donde los cielos son
cristales de Bohemia
y brillan los luceros
con más brillo y belleza.

Sí. Yo soy del Sur
de los Machado y Séneca,
de los Lorca y Alberti,
de Juan Ramón y Herrera,
de Góngora, de Bécquer,
de Alexandre y Cernuda,
Bergamín y Baena,
Altolaguirre, Rosales,...
...y los más grandes poetas.

Y también soy del Sur
de la letra pequeña,
de los que son anónimos,
humildes, pero llevan
consigo la poesía,
cual la flor escondida
que se llama violeta;
humilde y escondida,
pero no menos bella...

Y también soy del Sur
de la voz marinera,
de la piedra y el agua,
de la chispa y la mecha,
de la voz campesina,
genuina y auténtica.

Sí y sí...Yo soy del Sur
y ya me gustaría
que la brújula indicara
siempre el Sur
y su alegría
y que, quieta, se quedara
en el Sur,
como la mía.

JOSÉ COLLADO SÁNCHEZ

Madrid, 19, enero, 2001.

Y como tú has escrito tu carta

YO ESCRIBO

Yo escribo porque siento y porque creo en el hálito creador de la palabra, el sonoro milagro del lenguaje y la magia de la voz comunicada.

No quiero para mí que el verso sólo suene estético a la luz de un pentagrama: Prefiero el sentimiento y la razón fluyendo limpiamente, como el agua, el ritmo, la música y el son medidos al compás del habla clásica.

Porque tengo corazón, escribo en este mundo de máquinas. Al hacerlo soy creador, consciente de que quien manda es la voz del corazón, que, impulsando a la razón, mueve la mano y el habla y captando la belleza la expresa sobre la página.

¿Qué gigante ordenador podrá alguna vez sentir ni siquiera la esperanza de tener un corazón que se emociona y que capta la belleza de una flor, la de una gota de agua, el nudo de la emoción que se cierra en la garganta, que te alegra y que te duele, que se llora en una lágrima...?

Sí. Escribo por corazón sobre Dios, sobre el amor, sobre la piedra y el agua,

sobre el tiempo que nos lleva, consciente de que se acaba todo con el paso de los años, como el agua cuando pasa para llegar a la mar o perderse evaporada.

Pero sabiendo también que el tiempo pasa y nos cambia nuestro metro y su medida, nuestro peso y nuestra escala, haciendo que sea distinta de las cosas la distancia y enseñándonos a darle su verdadera importancia.

Manuel Arrebola Serrano.

Madrid, 7 septiembre, 2.001.

Querido José Collado, a ti que has roto el silencio con tu carta, quiero dedicarte también para despedirme, otro poema comprendido como los anteriores en un libro escrito por mí y aún no publicado, pero sí inscrito en el Registro de la Propiedad Intelectual, titulado Cantos de Piedra y Agua.

EL AGUA ES UN DIAMANTE (Silencio, palabras, agua...)

El silencio es de oro, las palabras son de plata.
Proverbio árabe.

De oro, el silencio, de plata, la palabra. El agua es un diamante, donde la luz, reflejada, busca y no encuentra a su estrella, perdida y enamorada.

Cuando mi voz rompe el aire, un milagro de oro y plata rompe el silencio de oro,

el reflejo del diamante y el velo de la palabra.

Y una música de oro tiembla como tiembla el agua y va cantando en el viento las cosas del corazón, para el que quiera escucharlas.

Se perderá en el olvido, y para siempre olvidada, habitará en el silencio, prisionera del papel, mi voz, si es que llega a ser signo siquiera en la página de un sencillo y humilde libro, de silencio y de esperanza: Alguien, perdido tal vez, como la luz reflejada, un día buscando hallará mi palabra enamorada, produciéndose el milagro de hallarla y resucitarla.

Yo no sé dónde estaré, dónde estará mi morada. Pero sé que en el silencio, donde anidan las palabras, mi corazón temblará, también como tiembla el agua, con el corazón que tiemble, cuando leyendo mi voz, de plata, resucitada, mi palabra, su emoción, haga que pueda exclamar: ¡Bella y sencilla palabra!

Manuel Arrebola Serrano.
Madrid, 29, diciembre, 2001.

¡Que Dios te bendiga, querido José Collado, y nos bendiga a todos!

Un abrazo.

Manuel Arrebola Serrano.
Madrid,
21 febrero 2018.



NUESTRA ASOCIACIÓN. SU FUTURO

Es evidente que la banca que conocimos y vivimos los jubilados que integramos nuestra Asociación JUBILBBVA, ha sufrido una extraordinaria transformación en el transcurso de los últimos años, hasta el punto que prácticamente nos resulta irreconocible en la actualidad.

Los sistemas informáticos como es conocido, han penetrado con fuerza en el sector, al igual que lo ha hecho en la industria, el comercio y un largo etcétera.

Centrando este comentario en la banca, la capacidad que supone para el desarrollo de su actividad haber informatizado su estructura, agilizando de forma significativa su operativa y, como consecuencia, modificándola, reduciendo oficinas abiertas al público y lamentablemente de empleados. Este avance tecnológico observamos se supera a diario y en los monográficos dedicados a temas económicos, se resalta que las entidades financieras compiten por tener la mejor banca digital. Es el futuro inmediato.

Nuestra Asociación ha mantenido durante años una evolución satisfactoria de su estructura que se inició al amparo de lo que fue el Banco Exterior de España, y en la que gran parte de las Delegaciones disfrutaban de un despacho o local cedido por la entidad sin coste para las mismas.

Las diversas etapas que vivió el BEX hasta que fue absorbido, integrado en lo que hoy es el BBVA, ha dado lugar a la paulatina desaparición de estos locales de referencia, excepción hecha del cedido por el Banco en Madrid donde se ubica la sede central de la Asociación.

Ante esta tesitura surge la pregunta sobre el futuro de nuestra Asociación, en su concepción actual, teniendo en cuenta la fragilidad de algunas Delegaciones para poder mantener el necesario contacto con los asociados y el desarrollo de actividades.

El reto para la subsistencia como ente asociativo, pensando evidentemente en las Delegaciones, habrá de recaer en mantener y, en su caso, potenciar los contactos y comunicaciones vía correo electrónico.

Esta dinámica implicaría un coste adicional para los que asuman la representación en cada Delegación, no necesariamente el Delegado, por lo que tendría que preverse una compensación.



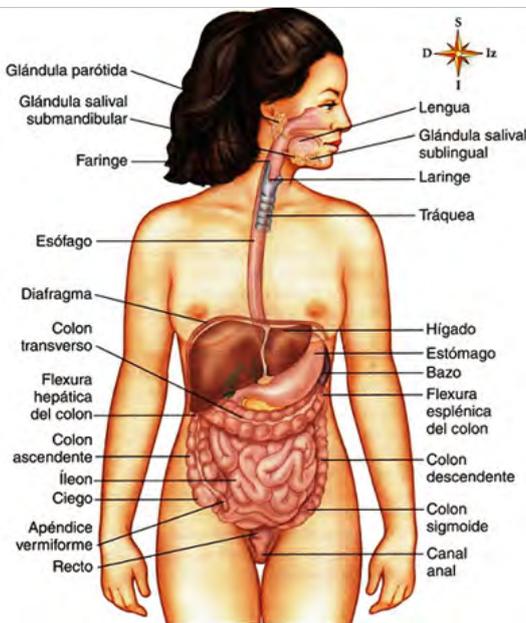
Cena de gala en Barcelona, organizada por la cámara de Comercio. Asistentes en representación del BEX: (de dcha. a izq.) Vicente Pella, Enrique Pardo, Arturo Pérez Tahoces e Isidro García.



Enrique Pardo

NUTRICIÓN Y SALUD

Una nutrición correcta requiere el equilibrio de tres tipos básicos de alimentos: 1) hidratos de carbono, 2) grasas y 3) proteínas; hay que añadirle 4) vitaminas y 5) minerales para completar una buena alimentación.



El metabolismo es el uso que hace el organismo de los alimentos ingeridos y que son descompuestos, primero mecánicamente y después químicamente para ser absorbidos por las células. La descomposición mecánica se denomina catabolismo, y la química anabolismo, siendo ambas las que forman el metabolismo.

El hígado desempeña una función muy importante en la digestión de los lípidos al secretar la bilis. Además realiza las funciones de mantener la concentración de glucosa en la sangre, almacenándola cuando es abundante y liberándola cuando se necesita. Puede depurar sustancias tóxicas tales como productos bacterianos y algunos fármacos. También almacena hierro y vitaminas A y D.

1) Los hidratos de carbono son la fuente de energía que el cuerpo utiliza para seguir funcionando, y están formados sobre todo por glucosa. Son por lo tanto el combustible del cuerpo, y cuando realizamos ejercicio físico lo primero que se quema es la glucosa producida por el hígado. Se encuentran en los cereales,

el pan, la pasta, azúcar, frutas y verduras, leche y sus derivados, legumbres y tubérculos.

- 2) Las grasas son también alimentos principalmente energéticos, y si las células tienen cantidades insuficientes de glucosa, las grasas se transforman en glucosa. Están involucradas en la fabricación de células, y hormonas. Los ácidos grasos son necesarios para absorber y transportar las vitaminas liposolubles como la A, D, E y K. Son más saludables las de origen vegetal que las de origen animal, pues reducen el riesgo de problemas cardiovasculares.
- 3) El organismo utiliza las proteínas para construir las células, suministran el material necesario para la fabricación de los tejidos musculares, la sangre, la piel, el pelo, las uñas y los órganos internos. En una persona sana, solo una pequeña cantidad de proteínas liberan energía, y cuando las grasas son bajas, el cuerpo usa las moléculas de proteína como fuente de energía. Las proteínas de origen vegetal se encuentran en las legumbres y la soja, siendo las de origen animal las que se encuentran en los huevos, carne, pescados y lácteos. Los aminoácidos son la base de todo proceso vital, pues son absolutamente necesarios en todo el proceso metabólico y son la base de las proteínas. Un mecanismo por el que el organismo mantiene el suministro constante de aminoácidos consiste en fabricarlos a partir de otras sustancias; pero el organismo solo puede sintetizar la mitad de los tipos necesarios, y los otros deben obtenerse de la dieta por lo que se les designa como aminoácidos esenciales.

Hasta el siglo XIX, enfermedades terribles como el escorbuto, la pelagra, el beriberi o el raquitismo diezmaron las poblaciones. Se conocían los males y sus síntomas, pero no su curación, y no fue hasta el año 1915, en que el doctor Joseph Goldberg descubrió que la pelagra era causada por una insuficiencia vitamínica.

El raquitismo es una enfermedad que se presentó en la denominada "Revolución Industrial", cuando los trabajadores pasaban toda la jornada en lugares cerrados todos los días de la semana. Estaba producida por la falta del aporte de vitamina D de la luz solar. Ocurrió que al descubrir todas estas patologías, (raquitismo, pelagra, etc.) los científicos descubrieron también las vitaminas.

- 4) Las vitaminas son moléculas orgánicas necesarias en pequeñas cantidades para el metabolismo normal de

NUTRICIÓN Y SALUD

todo el cuerpo. Algunas vitaminas realizan otras funciones importantes, la vitamina A por ejemplo realiza un papel importante en la detección de la luz por la retina. La vitamina D se puede convertir en una hormona que ayuda a regular la homeostasis del calcio en el organismo. La vitamina E se comporta como un antioxidante que impide que las moléculas muy reactivas (los radicales libres), lesionen el ADN y las moléculas de las membranas celulares.

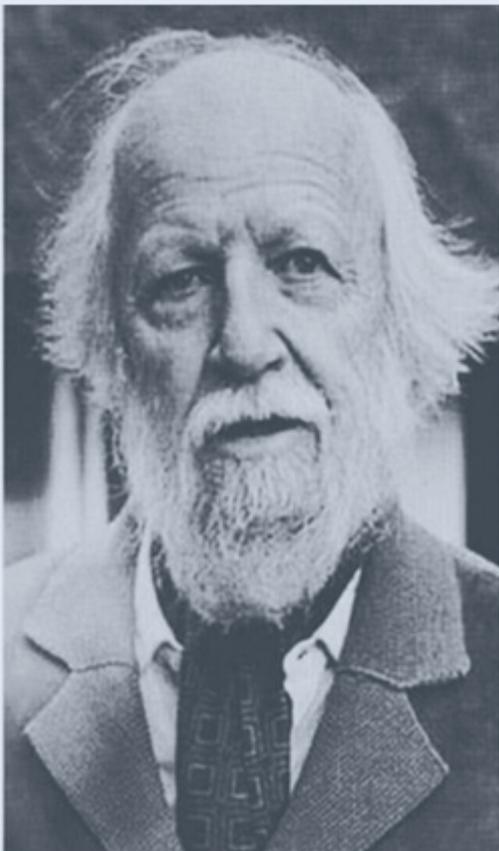
La mayoría de las vitaminas no pueden ser fabricadas por el cuerpo y deben ser ingeridas en los alimentos. El hígado puede almacenar vitaminas liposolubles: A, D, E y K. Como el cuerpo no puede almacenar las hidrosolubles como las B y C, han de suministrarse continuamente con la dieta.

- 5) Durante mucho tiempo tampoco se creyó que los minerales que se extraen de la tierra pudieran jugar un papel tan importante en el cuerpo humano, y no fue hasta mediados del siglo pasado cuando fueron valorados en toda su importancia. En realidad son tan importantes como las vitaminas. Por ejemplo la deficiencia de calcio produce degeneración ósea y mal funcionamiento de nervios y músculos, la falta de hierro produce cansancio y anemia, la falta de magnesio trastornos neurológicos y anomalías del ritmo cardíaco, la de potasio debilidad muscular y anomalías musculares y neurológicas, la de sodio debilidad y molestias digestivas... El calcio se obtiene de los productos lácteos, legumbres y vegetales; el hierro de la carne, huevos, vegetales y legumbres; el magnesio de vegetales y cereales; el potasio del pescado, leche, frutas y carne; el sodio de los alimentos salados...

La conclusión puede ser la de que debemos tomar todo tipo de alimentos (beneficiándonos, claro está de la dieta mediterránea), en las proporciones adecuadas, reforzando cuando existan carencias.



E.R.S.



William Golding
British Novelist, Playwright & Poet
1911 --1993

Creo que las mujeres están locas si pretenden ser iguales a los hombres. Son bastante superiores y siempre lo han sido.

Cualquier cosa que des a una mujer ella lo hará mejor. Si le das esperma, te dará un hijo. Si le das una casa, te dará un hogar. Si le das alimentos, te dará una comida. Si le das una sonrisa, te dará su corazón. Engrandece y multiplica cualquier cosa que le des. Si le das basura, ¡preparate a recibir toneladas de mierda!

BLAS DE LEZO



Monumento a Blas de Lezo en Cartagena de Indias (Colombia)

El almirante Vernon envió una carta al rey Jorge II informándole de que cuando la leñera, habría conquistado Cartagena de Indias. No le faltaban razones para ello y además de gran peso, pues contaba con treinta mil hombres y doscientos barcos, mientras que para defenderla había apenas tres mil hombres y tres barcos.

Para celebrar tal evento se acuñaron monedas y medallas conmemorativas en las que aparecía Blas de Lezo arrodillado ante el vencedor Vernon, con la leyenda: “La arrogancia de España humillada ante el almirante Vernon”.

Pero la victoria no fue tal, sino más bien al contrario, pues Blas de Lezo (“El Mediohombre”, “El Patapalo”), le sometió a una humillante derrota haciéndole caer en todas la trampas que le tendió, y tras perder Vernon más de la mitad de la flota y más de diez mil hombres entre muertos y heridos, tuvo que ordenar la retirada.

Se cuenta que una de las tretas de de Lezo fue la de dejar escapar a un par de “desertores” que informaron del lugar idóneo para atacar la fortaleza, lugar al que no llegaban las escaleras para el asalto, con lo que los asaltantes sufrieron gran cantidad de bajas.

Blas de Lezo y Olabarrieta nació en Pasajes, Guipúzcoa el 3 de febrero de 1689, hijo de Pedro de Lezo y



Agustina Olabarrieta, miembros de la pequeña nobleza y de ilustres marinos, en un pueblo dedicado casi exclusivamente al mar, Blas era el tercero de ocho hijos y fue educado en el colegio de Francia que era una institución de la baja nobleza. Con 12 años se embarcó al servicio del conde de Toulouse en la marina francesa, la cual había absorbido a la española por el estado calamitoso de ésta.

En la guerra de Sucesión, en la que Blas de Lezo tomó partido por Felipe V, y contando solo 16 años se enfrentó una flota franco-española contra la anglo-holandesa, donde una bala de cañón le destroza la pierna izquierda y se la tienen que amputar, y sin anestesia, por debajo de la rodilla. Se le ofreció ser asistente de la corte de Felipe V, pero lo rechazó pues su vocación era la de ser marino.

En 1706, con 18 años, ante el bloqueo de la flota inglesa a Barcelona, se las ingenia para hacer prender paja mojada que al arder mal, produjo tal cortina de humo que permitió a los barcos españoles socorrer a la ciudad. Además cargó los cañones con material incendiario que prendieron fuego a los navíos británicos.

En la defensa de la base fortaleza de Santa Catalina contra Eugenio de Saboya, en 1707, una esquirla le reventó el ojo izquierdo (ya era cojo y tuerto), y se afirma, aunque no hay documentación que lo corrobore, que rindió 11 barcos enemigos. Era costumbre que los barcos capturados pertenecían a quien los había apresado, y en Pasajes no tenían ya donde poner a tantos como llegó a apresar Blas de Lezo en tantas batallas libradas por él.

En la Guerra de Sucesión, en que como se dijo antes había tomado partido por el que fue rey Felipe V, y que participó con 26 años, el 11 de Septiembre de 1714 en el asedio a Barcelona al mando del buque Campanella de 70 cañones, donde recibió un balazo en el antebrazo derecho, (ya era cojo, tuerto y manco). Sabido es que Barcelona se rindió en aquel ataque con lo que terminó la guerra. A continuación formó parte de la flota para conquistar Mallorca en poder de los ingleses, que se rindió sin ofrecer resistencia.

El 5 de mayo de 1725 se casó con una limeña de la alta sociedad: Josefa Pacheco de Bustos y Solís 20 años menor que él, que le dio siete hijos aunque no todos sobrevivieron.

El 4 de abril de 1741, defendiendo el castillo de San Luis de Bocachica en el buque Galicia, las astillas de una bala de cañón que cayó en la mesa donde estaba conferenciando con otros oficiales, le hirió en el muslo y la mano; la infección que le produjeron, terminó causándole la muerte acaecida 7 de septiembre de 1741 a la edad de 52 años. Falleció con el grado de Vicealmirante de la Armada.

Tras su fallecimiento, la Corona le reconoció sus méritos, y en 1762 se le concedió el título de marqués de Oviedo, que recibió su hijo el mayor.

Dos siglos después, el 7 de septiembre de 1955, en Cartagena de Indias se le erigió la estatua que figura en la foto de arriba, donada por el gobierno español. Existe otra estatua suya en la Plaza de Colón de Madrid, la cual el Ayuntamiento de Barcelona ha solicitado que sea retirada. En la Armada hay una fragata con el nombre de Blas de Lezo, pues existe la tradición de tener siempre un buque con su nombre.



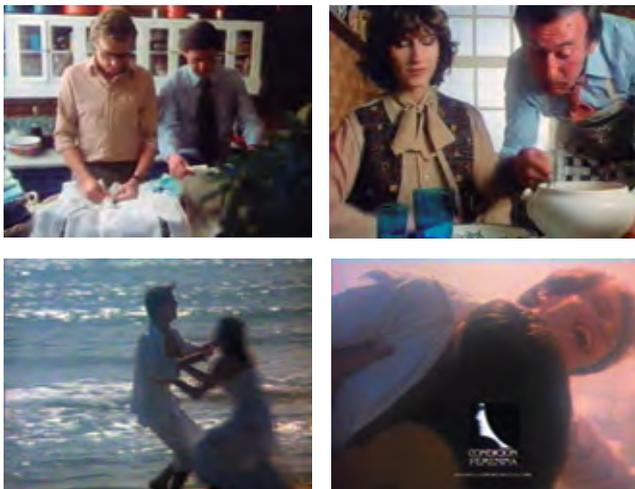
E.R.S.

La imagen de la mujer en la publicidad

Hace unas semanas apareció -grata sorpresa- en el clásico “Informe Semanal” mi spot de la Condición Femenina.

Casi cuatro décadas a sus espaldas y ahí lo tienen: tan fresco como el primer día y más actual que nunca.

El spot consiste en ver a los hombres en las situaciones en que otros anuncios ponen a las mujeres.



Spot “Condición Femenina”

El caso es que el pase en “Informe Semanal” quedó muy bien y muy oportuno, pero se armó la de San Quintín.

El actual presentador del programa informativo más veterano, el también veterano Jenaro Castro, presentó el anuncio como muestra de que ya por aquel entonces (1978) al Gobierno le ocupaba y preocupaba el papel de la mujer en la sociedad.

La santa oposición montó en cólera, negando la mayor por aquello de que la pelculita en cuestión no se había proyectado.

No es del todo cierta ni una cosa ni la otra. El departamento correspondiente del llamado, a la sazón, ministerio de Cultura y Bienestar sí tuvo la sensibilidad de pedir la colaboración de agencias muy creativas que pusieran en imagen el problema.

El que no tuvo ninguna sensibilidad fue el ministro Pío Cabanillas Gays, que no aprobó la producción, en contra del criterio que habían mantenido las directivas de la sección de la Condición, a las que les había hecho mucha gracia y mucha ilusión.

Cabe destacar que el ministro citado ha pasado a la historia por su fino y cínico humor, pero no empatizó (que tanto se dice ahora) con el nuestro.



Ricardo Pérez y Santiago Borrás recibiendo el premio en Cannes

Pero aquí no se acaba la historia. Resulta que el anuncio triunfó en el Festival de Cannes, donde consiguió el León de Oro y la mayor ovación oída nunca en el Palais de Festival, especialmente entusiasta por parte de las mujeres publicitarias de todo el mundo asistentes a certamen.

A raíz de eso el spot sí salió en Televisión Española en diversos programas de información y de debate sobre la mujer en la sociedad.

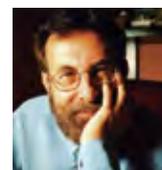
El inolvidable Jesús Hermida me dedicó un “De cerca” de media hora, que incluía un reportaje filmado en la agencia sobre el proceso de creación de la pieza en cuestión.



Con Jesús Hermida en “De Cerca”

Total, que sí hubo sensibilidad en el ministerio, pero sigue siendo un misterio por qué al ministro no le pareció oportuno el mensaje o la película.

Porque de las razones de su negativa, el Sr. Cabanillas Gays no dijo ni... Pío.



Ricardo Pérez

ANÉCDOTAS DE PERSONAJES FAMOSOS

Luis XIV (El Rey Sol):

Luis XIV hablaba un día del poder del monarca sobre sus vasallos, y el Conde de Guiche se permitió observarle que tal poder tenía sus límites. El Rey le dijo que su poder no tiene límites. Si yo os mandase tiraros al mar tendríais que hacerlo de inmediato.

El Conde no replicó, pero dando media vuelta se dirigió a la puerta del salón.

-¿A dónde vais? Le preguntó el Rey.

- A aprender a nadar, señor. Todos rieron, el Rey el primero.

**Lo que molestaba a Cánovas:**

Siendo presidente del Consejo de Ministros Antonio Cánovas, recibió a un grupo de mujeres que fueron a pedirle un favor, al mismo tiempo que le decían ¡Ay, don Antonio! Debe usted estar harto de nosotras porque no dejamos de pedirle cosas. El político, conocido por su fina ironía, las contestó.

-Señoras, a mí las mujeres no me molestan por lo que me piden, si no por lo que me niegan.

Tip y su mejor película:

Al conocido humorista, un periodista le preguntó ¿de qué película en las que Vd. ha intervenido, está más satisfecho?.

Contestación de Tip: Sin duda alguna de “Lo que el viento se llevó”.

**Amabilidad de guerra – Winston Churchill:**

Cuando Inglaterra declaró la guerra a Japón, lo hizo, mediante una carta de Churchill al embajador japonés en Londres.

La carta terminaba con una de esas frases hechas “Tengo el honor de ponerme, señor, con todo respeto, a sus órdenes”.

Debido a esto Churchill fue muy criticado, a lo que respondió: “Después de todo, si uno tiene que matar a alguien, no cuesta nada ser amable”.

La ropa interior de Gil Robles

En cierta ocasión durante la 2ª República, José María Gil Robles fue interrumpido por un contrincante político, que le espetó.

-¡Qué se puede esperar de su señoría que es de los que todavía lleva calzoncillos de seda!

A lo que Gil Robles replicó:

-No sabía que la esposa de su señoría fuese tan indiscreta.

**Ortega y Gasset y Rafael Ortega “el Gallo”:**

En una reunión presentaron a Rafael al filósofo José Ortega y Gasset. Cuando le dijeron al torero cual era la profesión de Ortega, el Gallo quiso saber qué es lo que hace un filósofo, al decirle que principalmente se dedicaba a pensar, el torero sentenció: “Hay gente pa'to”.



CURIOSIDADES



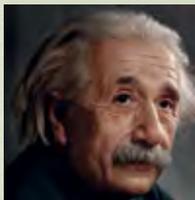
Un oso recorría los 6 metros alrededor de su jaula. Al cabo de unos años retiraron la jaula, pero el oso siguió recorriendo su espacio como si continuara existiendo la jaula.

El Retiro tiene una superficie de 128 hectáreas. El Jardín de Luxemburgo en París tiene 22,45 hectáreas. El Bois de Boulogne tiene 846 hectáreas. La Casa de Campo de Madrid ocupa 1.722,6 Hras.



Fueron grandes dormilones: Ronald Reagan; René Descartes; Albert Einstein y Winston Churchill.

Reír durante el día, hace que se duerma mejor por la noche.



Einstein y sus nacionalidades: Era alemán de origen judío, y tuvo también las nacionalidades suiza y estadounidense. El mismo comentaba que en caso de errores o aciertos en sus teorías, cada uno de los países podría asumir sus éxitos y achacar a las otras nacionalidades sus fracasos.

“Si la montaña no va a Mahoma, Mahoma irá a la montaña”, no tiene ningún sentido religioso, ya que se trata de una parábola inventada por el filósofo, político, y escritor inglés Francis Bacon.



Las hormigas no duermen.

El Volga es el río más largo de Europa con 3.700 Km. de recorrido, todos dentro de Rusia, y desemboca en el Mar Caspio, con un ancho impresionante en su desembocadura.



El Danubio es el río más largo de la Unión Europea con 2.888 Km. se inicia en la Selva Negra y termina en el Mar Negro. Discurre por diez países europeos (Alemania, Austria, Eslovaquia, Hungría, Croacia, Serbia, Rumania, Bulgaria, Moldavia y Ucrania). Atraviesa cuatro capitales:

Viena, Bratislava, Budapest y Belgrado. En la foto, el río en la Puerta de Hierro, un cañón entre las fronteras de Serbia y Rumanía.

En Suiza está prohibido por ley tirar de la cadena del wáter a partir de las diez de la noche para proteger a los vecinos del estruendo de las cisternas.



FRASES CON AUTOR



Hacen falta tres semanas para preparar un discurso improvisado.
Mark Twain.

Ten cuidado con lo que deseas, podría hacerse realidad.
Edgar Allan Poe



Sufrimos demasiado por lo poco que nos falta y gozamos poco de lo mucho que tenemos.
Shakespeare

Es tan ligera la lengua como el pensamiento; y si son malas las preñeces de los pensamientos, las empeoran los partos de la lengua.
Miguel de Cervantes



Lo importante del amor es que sea infinito, mientras dure.
Eduardo Galeano

El cerebro es un paquete de ideas arrugadas que llevamos en la cabeza.
Ramón Gómez de la Serna



De vez en cuando es bueno hacer una pausa en nuestra búsqueda de la felicidad y simplemente ser felices.
Guillaume Apollinaire

Antes de casarme tenía yo seis teorías sobre la manera de educar a los niños. Ahora tengo seis niños y ninguna teoría.
Lord Rochester



El destino del genio es ser un incomprendido, pero no todo incomprendido es un genio.
Ralp Waldo Emerson

La vida es corta: viviendo todo falta; muriendo todo sobra.
Lope de Vega



Los políticos son como los cines de barrio, primero te hacen entrar y luego cambian el programa.
Enrique Jardiel Poncela

La última voz audible antes de la explosión del mundo será la de un experto que dirá: "Es técnicamente imposible".
Peter Ustinov



FRASES Y SENTENCIAS CON IRONÍA

- La situación es desastrosa, pero todavía no es grave.
- **Niños en el asiento trasero pueden causar accidentes. Accidentes en el asiento trasero, pueden causar niños.**
- Recientemente leí que el amor es una cuestión de química. Debe ser por eso que mi mujer me trata como a un desecho tóxico.
- **Para ser feliz con un hombre, la mujer tiene que entenderle mucho y quererle un poco.**
- Para ser feliz con una mujer, el hombre tiene quererla una barbaridad y no tratar de entenderla.
- **La inteligencia me persigue, pero yo soy más rápido.**
- La felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña fortuna y una pequeña mansión.
- **Sólo bebo en algunas circunstancias:**
 - **Cuando estoy feliz – Cuando estoy triste – Cuando estoy sólo – Cuando estoy acompañado – Cuando no tengo hambre – Cuando tengo hambre.**
 - **Fuera de ello no toco la bebida, a no ser que tenga sed.**
- Bienaventurados los que cruzan por los pasos de peatones, porque verán antes a Dios.
- **Los cinco primeros días después del fin de semana, son siempre los más difíciles.**
- Corre tras tus sueños, si no los alcanzas por lo menos adelgazarás.
- **He llegado a la conclusión de que un hombre inútil es una calamidad, dos son un bufete de abogados y tres o más son un gobierno.**
- Solo se fía a los mayores de 90 años, que vengan con su padre.

FRASES CON SENTIMIENTO

- El verdadero amigo viene a tiempo, los demás cuando tienen tiempo.
- **No es viejo el que lleva en su corazón el amor siempre ardiente.**
- Hay que estar agradecidos de nuestra edad, pues la vejez es el precio de estar vivos.
- **Una sonrisa en mi rostro, no significa la ausencia de problemas, si no la habilidad de ser feliz por encima de ellos.**
- No vayas a donde no te invitan. No te metas en lo que no te importa. No hables de lo que no sepas.
- **Lo que haga hoy es importante, porque estoy utilizando un día de mi vida en ello.**
- No hay disfraz que pueda ocultar largo tiempo el amor donde lo hay, ni fingirlo donde no lo hay
- **¿Qué importan los años? Lo que realmente importa es comprobar que, a fin de cuentas, la mejor edad de la vida es estar vivo.**
- Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio, no lo digas.
- **Si quieres ver las cosas que nunca has visto, haz cosas que nunca has hecho.**
- Tal vez existan mejores que ella, pero date cuenta de que también existen mejores que tú y ella te eligió a ti.
- **El corazón de una mujer es un profundo océano de secretos.**
- Mientras los hombres cuentan historias que nunca tuvieron, las mujeres tienen aventuras que nunca contaran.

Ventura Rodríguez



Buenaventura Rodríguez Tizón, conocido como Ventura Rodríguez, nació en Ciempozuelos en 1717 y murió en Madrid en 1785. El pasado año se cumplía, pues, el 300 aniversario de su nacimiento. Su trayectoria como arquitecto, al decir de los especialistas en esta materia, se sitúa a caballo entre dos grandes corrientes artísticas: el barroco y el neoclasicismo, en las que se inscriben, respectivamente, las obras de sus inicios y las realizadas a partir de 1760.

Figura fundamental en la historia de la arquitectura española

del siglo XVIII. Se formó con los arquitectos italianos y franceses que trabajaban en España para los Borbones, en particular con Juvara, y en 1736, a la muerte de éste, Fernando VI lo nombró arquitecto y delineante mayor de las obras reales. A este período corresponden sus obras barrocas, como la capilla del Palacio Real de Madrid, el Transparente de la catedral de Cuenca y la remodelación de la basílica del Pilar, en Zaragoza.



Capilla de la Virgen del Pilar, Zaragoza 1750



Iglesia de San Marcos, Madrid

Proyectó la iglesia de San Marcos (1753) y la de la Encarnación (1755)



Fachada del Monasterio de la Encarnación, Madrid

Tras la muerte de Fernando VI, dejó su trabajo en la corte y se dedicó a la enseñanza de la arquitectura. Abandonó la tendencia barroca y se convirtió en un abanderado de la neoclásica. Perteneciente a esta nueva etapa realizó obras como la Iglesia de los Agustinos de Valladolid (1760), a la izquierda.



A la derecha, vista del palacio y jardines del Infante don Luis Antonio Jaime de Borbón y Farnesio, sexto hijo de Felipe V de España y de su segunda esposa, Isabel de Farnesio, duquesa de Parma. El palacio fue construido en 1765



Palacio del Infante don Luis en Boadilla del Monte



Sin la dependencia de los Borbones, trabajaría intensamente para dar respuesta a las peticiones de particulares, tanto de carácter civil como religioso: Real Colegio de Cirugía de Barcelona; el palacio de Liria de Madrid; los ayuntamientos de Haro, Toro y Burgos. Fachada de la catedral de Pamplona...



Sus dibujos, magníficos y numerosos, se conservan en instituciones como la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, la Biblioteca Nacional de Madrid o la ya recordada *Accademia di San Luca* de Roma, así como en el Museo de Historia de la Ciudad de Madrid, en su Archivo Municipal o en el Archivo Histórico Nacional, el del Palacio Real y otras colecciones públicas y privadas.



En 1764 obtuvo el título de maestro mayor del Ayuntamiento de Madrid. En su faceta como urbanista, habría que señalar la planificación del Paseo de Prado, así como el diseño de varias fuentes monumentales de la capital, si bien

la ejecución material fue encomendada a escultores.



Es tan amplia y variada la obra de este insigne arquitecto que sería preciso ocupar todo el espacio de la revista para referirnos a ella.



Para terminar, el elogio que le dedicó **Jovellanos**: **“Dotado de un entendimiento exacto y profundo, de una imaginación fecunda y brillante, y de un carácter reflexivo y grandioso, ni podía ser incierta su vocación, ni tardíos los testimonios de su aprovechamiento.”**



COMPAÑEROS DEL ANTIGUO BANCO EXTERIOR DE ESPAÑA DE LA OFICINA DE DOS HERMANAS (SEVILLA) AÑO 1979

De izquierda a derecha: *Francisco Sánchez Rodríguez, Juan Carlos Martín Garrido, Juan José Monge Márquez, Amador Rodríguez Sevilla, Miguel Angel Rubio Rodríguez, Antonio Blanco Jiménez, Juan Manuel Romero Martínez, José María Rodríguez Caro, Maribel Hidalgo Soriano, y Juan José Méndez Menéndez.*



EQUIPO DE FÚTBOL BANCO EXTERIOR 1955

De izq a dcha. De pie: *Manuel Eugenio, Juan Rdguez. Sánchez, Manuel Cazalla Hdez., Paulino Ramos, Antonio Almeida y Antonio Rivero.*

Bajo: *Juan Fleitas, Maximino Brito, Jacinto Eugenio, Juan Perdomo y Miguel Perdomo.*



Animadores de Círculos de Calidad

Jordi Abad y Amador Baños, de Badalona; Elena García, Magda Isern y M^a Jesús Peligero, de Figueras; Angel Candela y Jordi Prats, de Gerona; Cesáreo García y José Pérez, de Ponferrada; José Minguell, de Sabadell; Leandro Gutiérrez y Angel Cuadrado, de Santander; Juan A. Alcalde y M^a Luisa Bernardos, de Madrid (Alcalá, 16); José V. Redón, de Valencia; y Leopoldo Villarroya, del equipo de Coordinación de Círculos de Calidad.

FOTOS PARA EL RECUERDO • FOTOS PARA EL RECUERDO • FOTOS PARA EL RECUERDO



Por favor, esperenamos vuestras fotos!!!

A continuación del Director Regional, Miguel Gómez Caldito, están José María Silvestre, Ricardo Glez. Travieso, Vicente Benítez, Hector Quinteiro; sentado Juan Quevedo, Batista, Juan Betancor, Manuel Deniz con su mujer Pino y Monroy.

COMPAÑEROS BEX LAS PALMAS 1970 (Seguro que conocéis a más de uno...)



FOTOS PARA EL RECUERDO

Para el año 2018, las normas establecidas con el Hotel Rober Palas siguen siendo las que se detallan a continuación:

Próximos Turnos 2018

1º TURNO: 01/06/18 - 12/06/18	2º TURNO: 15/06/18 - 26/06/18
3º TURNO: 03/09/18 - 14/09/18	4º TURNO: 17/09/18 - 28/09/18
ESTANCIAS MÁX. 12 Y MÍN. 7 NOCHES	
<i>Para estancias de 12 noches (dentro de los turnos establecidos):</i>	<i>Para estancias inferiores a 12 noches (dentro de los turnos establecidos):</i>
54€/habitación doble al día (27€/persona) 45€/habitación individual al día 75€/habitación triple al día (compartiendo habit., 2 adultos con un niño de hasta 12 años)	Estancia mínima 7 noches RECARGO de: 15% /día sobre las tarifas especificadas.
<i>Para estancias de FUERA de los turnos establecidos:</i> Consultar con el hotel.	CANCELACIONES o SALIDAS ANTICIPADAS: Cancelación 14 días antes de la llegada, DEVOLUCIÓN total de la estancia. Salidas anticipadas gastos de 100%. (salvo que cliente presente justificante médico)



MAZARRÓN

Próximos turnos 2018



Oferta especial para asociados de JUBILBBVA.

CONÓCENOS



HOTEL REGINA - Madrid
Precios especiales para asociados JUBILBBVA



Toda la información sobre estos Hoteles, os la facilitamos en la Asociación, en el teléfono 91 450 97 43, pero sería mucho mejor que nos la solicitéis al email: info@jubilbbva.org

Si ya has terminado de disfrutar esta revista, y no la coleccionas,

DIFÚNDELA !!!

Deposítala en tu oficina BBVA habitual, o házselo llegar a un compañero.



TELÉFONOS DE USO FRECUENTES

ASOCIACIÓN: SEDE CENTRAL

C/ Bravo Murillo, 211 - 1º C
28020 MADRID
Tel. 91 450 97 43
<http://www.jubilbbva.org>
E-Mail: jubilbbva@gmail.com
info@jubilbbva.org

ATENCIÓN EMPLEADO (SAE)

902 401 114 - 91 537 71 77
Línea Pensiones BBVA
Tel.- 902 173 902

Para envío de correspondencia:
"Gestión de Previsión y Pensiones. E.G.F.P., S.A."
Plan de Pensiones de Empleo BBVA
Edificio Vaguada-Av. Monforte de Lemos s/n 28002
Madrid - Cod valija 30088