Mayores Telefónica Noroeste

Noroeste
Nosotros hablamos

AÑO 5 • N.º 10 • FEBRERO 2024



Mayores Telefónica Noroeste

DIRECTORIO GRUPOS PROVINCIALES

A CORUÑA

Presidente de Honor:	Leonardo Rodríguez Losada	**Vocales:**	Margarita García Vidal Alicia Mejuto Vizcaino Rosa María Jares Hervella Ana del Pilar Couto Martínez María del Carmen López Gómez María Pilar Fernández Álvarez
Coordinador:	José Antonio López López		
Vicecoordinador:	Ángel Sánchez Fernández		
Secretaria:	María Fernanda Rodríguez Vázquez		
Tesorero:	José Antonio López López		
Asesor permanente:	Ángel Chamarro Postigo		
Vocales:	Emilio Fernández Casado		
Dirección:	C/ Santa Luisa de Marillac, s/n. 15002 A Coruña	**Teléfono:**	981 14 00 55
Correo electrónico:	acoruna-socios@mayorestelefonica.es	**Móvil:**	689 01 37 96
Web:	https://gmtacoruna.blogspot.com/		

LUGO

Presidente:	José Luis Rodríguez Álvarez	**Vocales:**	Dulce María Salvadores Cobas Rosario Vázquez Fernández Jesús Álvarez Lozano Ananías González Sánchez Pilar Neira Castedo José Ramón Vázquez
Vicepresidente:	José Luis Méndez Ruiz		
Secretaria:	María del Carmen Andión Villanueva		
Tesorero:	Francisco Javier Martínez Fernández		
Coordinador costa:	José Manuel Martínez Yáñez		
Coordinadora del interior:	Ramona Llano Rodríguez		
Dirección:	C/ Ciudad de Vigo, s/n. 27002 Lugo	**Teléfono:**	982 24 51 00
Correo electrónico:	lugo@mayorestelefonica.es	**Móvil:**	606 56 61 11
	Agmtlugo@gmail.com		

OURENSE

Coordinadora:	Elisa Soria Montero	**Vocales:**	Jaime Torreiro Ramos José María López del Río
Secretaria:	Pilar Díaz Rois		
Tesorera:	Margarita Diéguez Alonso		
Dirección:	C/ Marcelo Macías, 1. 32005 Ourense	**Teléfono:**	988 24 56 05
Correo electrónico:	ourense@mayorestelefonica.es	**Móvil:**	682 48 25 91

PONTEVEDRA

Coordinador:	Guillermo Trigo Trigo	**Vocales:**	Bernabé de Santos Lobo Elvira Pita Seijido Marcelino Ramos Sánchez Juan Carlos Rodríguez Vázquez Juan Ignacio Martín Llanos.
Secretario:	José Antonio Rodríguez Pérez		
Tesorero:	José Antonio Rodríguez Pérez		
Voluntariado:	Dolores Lage Novo		
Dirección:	C/ Travesía do Pino, 4 – bajo. 36206 Vigo (Pontevedra)	**Teléfonos:**	986 42 52 34 986 48 43 76
Correo electrónico:	pontevedra@mayorestelefonica.es	**Móvil:**	676 90 74 67

ASTURIAS

Coordinador:	Jesús Cándano Arrojo	**Vocales:**	María Teresa Menéndez Suárez María Luisa Díaz Muñiz María del Carmen Dora Cuesta Medina
Vicecoordinador:	Salvador García Pérez		
Secretario:	Antonio González Lorenzana		
Tesorero:	Antonio González Lorenzana		
Dirección:	Avenida Pablo Iglesias, 94. 33204 Gijón (Asturias)	**Teléfono:**	985 36 25 97
Correo electrónico:	asturies@mayorestelefonica.es		
Apartado de correos:	336168 (33203 Gijón)		

SUMARIO

AÑO 5 - N.º 10 - FEBRERO 2024

CONSEJO EDITORIAL

Guillermo Trigo Trigo – Vigo
Jesús Cándano Arrojo – Asturias
José Antonio López López – A Coruña
José Luis Rodríguez Álvarez – Lugo
María del Carmen Andión Villanueva – Lugo
María Fernanda Rodríguez Vázquez – A Coruña
Elisa Soria Montero – Ourense

IMPRESIÓN Y MAQUETACIÓN

enBobina

AGMT no se hace responsable de las opiniones manifestadas en esta revista.

noroeste
Revista de la Asociación Grupo Mayores Telefónica (AGMT) para las provincias de Galicia y Asturias (Noroeste)

Dirección correo electrónico
revista-noroeste@mayorestelefonica.es

Distribución gratuita de 1.650 ejemplares. Edición interna autonómica de la AGMT para Galicia y Asturias, no lucrativa y de periodicidad cuatrimestral.

IMPORTANTE

Se recuerda a todos los socios la importancia de notificar a la Asociación cualquier modificación en sus datos personales: teléfono, cuenta bancaria, domicilio, correo electrónico, etc.

Asimismo, aquellos que todavía no lo hayan hecho todavía, deberán enviar una fotografía de tipo carnet actualizada, para la inclusión en su ficha personal de la Base de Datos.

Gracias por la colaboración.

Directorio 2
Sumario 3
Actualidad Noroeste 4
Coordinadores Regional y Pontevedra 5
Voluntariado
A Coruña 6
Lugo 8
Ourense 11
Asturias 13
Grupos provinciales
A Coruña 14
Lugo 24
Ourense 30
Pontevedra 35
Asturias 40
Nuestra historia
Automatización Ourense 42
Divulgación:
Batalla de Rande 44
Música
Quizás, quizás 46
Reloj TeCuida 47

Colabora con *noroeste*
Envíanos tus ideas, sugerencias, fotos, comentarios o críticas a: **revista-noroeste@mayorestelefonica.es**

NUEVO CONSEJO GESTOR



El pasado 17 de octubre se celebró en la Sede Social de AGMT en Madrid la Junta General Extraordinaria en la que se renovó el Consejo Gestor de Mayores Telefónica que encabeza Santiago González Carrero como Presidente del mismo.

Las principales líneas de actuación del nuevo Consejo para los próximos 4 años pasarán por el impulso del voluntariado como piedra angular de la acción social de la Asociación, el trabajo en equipo y el propósito de profundizar en la conexión territorial, fomentando el acercamiento a todos los socios en todas las localidades, dando un mayor protagonismo a los Coordinadores Regionales y Provinciales.

Además, formarán parte del Consejo Gestor:

- Vicepresidente de organización, José Antonio López López.
- Vicepresidente económico y tesorero, José Manuel Rodríguez Herencias.
- Secretario General, Alfonso Alejandro Loredo Machado.
- Vocales, Pedro Medina Gil, Encarna Gracia Arias y Ana María Ortega Cuadrado.

VOCES DE TELEFÓNICA



Equipo de rodaje



Momento del rodaje



Entrega de un recuerdo de la Asociación

El rodaje de la película VOCES DE TELEFONICA forma parte de las actividades que se están preparando para conmemorar el Centenario de Telefónica, que se va a celebrar en este año 2024. Por este motivo, un grupo de compañeros en activo se desplazaron hasta A Coruña para recoger el testimonio, vivencias, experiencias y anécdotas de algunos de nuestros socios durante su periodo laboral, así como reseñar que significó Telefónica en sus vidas.

La grabación tuvo lugar en la sede de Mayores Telefónica A Coruña los días 23, 24 y 25 de octubre de 2023. Al finalizar la grabación, todo el equipo de rodaje firmó en el Libro de Honor de la Asociación y el Coordinador Provincial les entregó un pequeño obsequio en recuerdo de su paso por nuestra ciudad.

JOSÉ ANTONIO LÓPEZ LÓPEZ
GULLERMO TRIGO TRIGO



NO hace mucho estábamos inmersos en plenas fiestas de Navidad, ahora disfrutamos del Carnaval y en nada estaremos festejando el centenario de Telefónica y el 30 Aniversario de nuestra Asociación. Desde hace 30 años Mayores Telefónica es el nexo de unión de los compañeros una vez finalizado el periodo laboral.

También han sido 30 años haciendo voluntariado. Desde su inicio, la Asociación nunca ha dejado de preocuparse por los compañeros más veteranos o con algún tipo de necesidad, por lo que traslado desde aquí mi felicitación y agradecimiento a todos los voluntarios por la gran labor realizada a lo largo de estos años.

Alcanzar el treinta aniversario es un logro impresionante y demuestra la gran dedicación y compromiso de muchos compañeros con la Asociación. Gracias a ellos y a todos los que actualmente están trabajando por y para Mayores Telefónica se ha conseguido completar con éxito proyectos importantes que han contribuido al éxito de nuestra organización.

En un mundo en constante cambio, es esencial que asociaciones como la nuestra evolucionen y se adapten a los nuevos tiempos para mantenerse relevante y efectiva. Es importante conocer los problemas a los que nos vamos a enfrentar y tener claras las metas al objeto de alinear los esfuerzos para lograr nuestros propósitos.

Padecemos el envejecimiento de nuestra masa social y tenemos dificultades para atraer a las nuevas generaciones que dejan la Empresa. Sabemos de la importancia de rejuvenecer la Asociación, lo que nos permitirá aprovechar las habilidades y la eficiencia de los nuevos miembros. Debemos alentarlos a proponer nuevas ideas y no tener miedo a experimentar enfoques diferentes. Hay que fomentar la cultura de la innovación, estar abiertos al cambio, mejorar tecnológicamente y aprovechar toda la experiencia acumulada a lo largo de estos treinta años de vida para adecuarnos a las demandas cambiantes de nuestros socios.

La evolución de una asociación requiere de un compromiso continuo por parte de todos los involucrados. Si nos adaptamos estaremos en una inmejorable posición para afrontar los desafíos futuros. Brindo porque Mayores Telefónica llegue a alcanzar el centenario al igual que lo hace Telefónica este año.

José Antonio López López
Coordinador Regional Noroeste



YESTERDAY, cantaban los Beatles. Si, era ayer.

Fue ayer cuando nació mi primera nieta. Acaba de convertirse en hermana mayor este año pasado.

Fue ayer cuando me hice socio del grupo de mayores de Pontevedra, ya hace seis años.

Fue ayer cuando me acogí al ERE 2011 de Telefónica, cuando falleció mi padre.

Fue ayer cuando aprobé la oposición de encargado de planta interna, el mismo año que nació mi hija.

Fue ayer cuando me casé con Ana Mari, a la que conocí en Bilbao cuando fui a hacer el curso de ingreso en la compañía.

Fue ayer. Eso lo viví yo. Todos podéis echar la vista atrás y rememorar vuestra vida asociando vuestros propios recuerdos a vuestra vida laboral.

Pues fue ayer mismo que se fundó Telefónica, aunque eso no lo viví, que me lo contaron. Y me dicen también que este año cumple 100 años.

Fue ayer. Yesterday. ¡Cómo pasa el tiempo!

Guillermo Trigo Trigo
Coordinador Pontevedra

BANCO DE ALIMENTOS RÍAS ALTAS, BALRIAL

MAYORES Telefónica A Coruña colaboró un año más con el Banco de Alimentos Rías Altas en la Gran Recogida, celebrándose este año 2023 los días 24 y 25 de noviembre.

Un total de 40 personas, entre miembros del Grupo de Voluntariado, reforzado por socios y socias de A Coruña y Santiago de Compostela, se animaron a colaborar en esta gran campaña solidaria con proyección nacional de cara a cubrir necesidades de los más desfavorecidos.

Valoramos la recaudación exitosa, sobre todo, la respuesta positiva de nuestros asociados en participar en este tipo de acciones, destinando su tiempo en beneficio de los más necesitados, "alimentando juntos una vida sin pobreza".





AFACO (Asociación de Familiares de Enfermos Alzheimer A Coruña)

CADA 21 de septiembre desde 1994, se celebra el Día Mundial del Alzheimer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió instaurar este día como una forma de promover hábitos saludables y de prevención de la enfermedad, así como para promover el conocimiento que hay sobre ella y dar visibilidad a las personas que la padecen, y a su entorno más cercano. Es ésta una de las enfermedades que más preocupa a la población española, por la frecuencia con la que se padece, sobre todo en personas mayores.





El pasado 21 de septiembre de 2023, un año más, nuestro Grupo de Voluntariado participó durante toda la jornada colaborando con AFACO en mesas informativas ubicadas en la ciudad de A Coruña, poniendo "nuestro granito de arena" para visibilizar y concienciar lo terrible que es esta enfermedad y la importancia de potenciar su investigación.

Continuando con nuestra colaboración en visitas culturales con AFACO los días 30 y 31 de octubre y 3 de noviembre pasados, 9 miembros de nuestro Grupo de Voluntariado realizaron acompañamientos, visitando el Parque de Bomberos de A Coruña para conocer mejor su trabajo. Además de enseñar los distintos elementos que utilizan, incluyendo vehículos y grúas, nos demostraron su importante labor para salvaguardar nuestras vidas.





Los asociados de AFACO disfrutaron enormemente con estas visitas y uno de nuestros voluntarios hasta se atrevió a ponerse el traje de bombero.

La siguiente actividad para nuestro Grupo de Voluntariado consistió en acompañar a asociados de AFACO a visitar la Fundación María José Jove en A Coruña, participando 9 personas en tres fechas del mes de noviembre. Como en otras ocasiones que visitamos esta entidad, la primera parte consistió en explorar y descubrir la relación de los distintos colores y texturas, presentes en algunas obras de la Colección de Arte de la Fundación, compartiendo emociones y sensaciones que nos provocan.



En la segunda parte los asociados de AFACO participaron activamente en elaborar una obra personal o en un juego de "bingo artístico", consistente en descubrir y marcar sobre una tablilla las obras de arte que iban apareciendo en una pantalla, algunas ya vistas en el recorrido de las salas. Todo un éxito para los participantes que disfrutaron de esta actividad al haber conseguido 2 bingos y 2 líneas en este particular juego de bingo, llevándose las tablillas de recuerdo.

VISITA A LOS BELENES



NUESTRO Grupo de Voluntariado inició el nuevo año 2024 con una actividad muy atractiva en estas fechas navideñas, acompañando a asociados de AFACO (Asociación de Familiares enfermos de Alzheimer) los días 3, 4 y 5 de enero y en la que participaron 10 de nuestros voluntarios y voluntarias. En primer lugar, visitamos el Belén municipal de A Coruña que desde hace más de tres décadas se instala en el edificio del ayuntamiento. Lo curioso de los belenes gallegos es que la mayoría de ellos no sólo recrean escenas típicas de la religión, sino que también muestran situaciones típicas del rural gallego o personajes de plena actualidad. En este caso, se incorporó la figura de la escritora Luisa Villalta, nacida en el barrio de La Falperra de A Coruña y que será la gran protagonista del Día das Letras Galegas en este año 2024.



A continuación, nos desplazamos al Colegio de la Grande Obra de Atocha para visitar su Belén que representa el mapa de Jerusalén, con más de 150 figuras en escenas enmarcadas en Egipto, Galilea y Belén. Fueron recorridos estupendos por dos de los Belenes más representativos de nuestra ciudad y que disfrutamos junto con los asociados de AFACO, incluso cantando villancicos acompañados por la música ambiental.

Y seguiremos acompañando a AFACO en estas visitas culturales en los próximos meses.

Comedor "San Froilan"

El comedor de San Froilán es una iniciativa Diocesana que surgió con motivo del año jubilar 2000 a propuesta de Fray José Gómez, Obispo de Lugo, en aquel momento y comenzó a funcionar en diciembre de 2002 en los locales del antiguo comedor del Seminario Diocesano. Renovó sus instalaciones en el año 2011 para atender una demanda creciente y se pasó al edificio Velarde que permitió ganar espacio y operatividad.

El perfil de las personas que recurren al comedor se ha ampliado, acuden hombres y mujeres sin techo que están prácticamente en la calle y sobreviven pidiendo limosna. Cada vez hay más familias tanto de Lugo como de diferentes países con niños pequeños.



En el comedor se sirven comidas todos los días del año, excepto en el mes de agosto que cierra por vacaciones. Además de los transeúntes llegan comensales derivados de las parroquias de la ciudad.

En Cáritas les dan un vale de acceso, los que tienen medios pagan un euro diario para contribuir al mantenimiento.

Se atienden las necesidades nutricionales y a veces también las humanas porque los usuarios buscan alguien que escuche su situación personal sin que importe su procedencia, religión o condición social.

Este proyecto se sostiene gracias al trabajo de más de 20 voluntarios, lo regentan religiosas de la Congregación de Hermanas de la Caridad. La comida procede de donativos de empresas, de particulares y de campañas de recogida en parroquias, colegios, instituciones, etc.

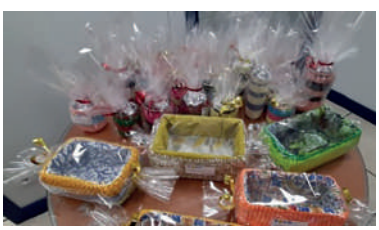
La Asociación ASTELU, colabora desde hace 20 años, la compañera Josefina Palmeiro, era voluntaria en el comedor y nos comentaba las necesidades en momentos puntuales.

Este año nos pidieron ayuda ya que, desde el covid, el número de voluntarios ha descendido. Actualmente estamos cuatro voluntarios de ASTELU con un compromiso a largo plazo para ayudar a servir comidas. Además, también donamos la recaudación que se recoge en la misa de San Froilán.



Down Lugo





DENTRO de las actividades de voluntariado que realiza ASTELU está la colaboración con la agrupación Down Lugo. Todos los sábados del mes de diciembre tuvieron a su disposición un stand en el Carrefour de Lugo en el cual vendían artículos hechos por ellos, tales como marcapáginas, broches, bolas sorpresa y también lotería de navidad.

Nuestra asociación aportó, para su venta, unos tarros de cristal con un recubrimiento de tela de distintos colores tejida a ganchillo y unas cestas recubiertas de trapillo y forradas también de tela. Estos sábados de diciembre algunas voluntarias de ASTELU acudieron al stand para ayudarles en la venta de estos productos.

Canto de Villancicos Delante del Árbol de Navidad



El martes 19 de diciembre un grupo de voluntarios de ASTELU, conjuntamente con componentes de la coral Ecos do Miño, acompañamos a los miembros de DOWN Lugo para cantar unos villancicos delante del árbol de navidad que el Ayuntamiento de Lugo instala todos los años en la Praza Maior. Para llevar a cabo esta actuación realizamos ensayos casi todos los martes de octubre, noviembre y diciembre. El elenco se dividió en tres grupos: uno de instrumentistas de percusión, otro como conjunto coral y otro grupo, compuesto por personas de Down, que cantaban como solistas en determinados pasajes de los villancicos.

Al anochecer, con el árbol ya encendido, cantamos los villancicos delante de un público que aplaudió, pese al mal tiempo, y como despedida hubo una sesión de villancicos marchosos en la que bailamos todos los asistentes, muy motivados y animados.

Los integrantes de Down demostraron un gran interés por participar en esta actividad, que ya se hizo el pasado año y esperamos que se siga realizando en los próximos años.

Actuaciones de "Ecos do Miño Astelu" en Diciembre



ESTE Este mes de diciembre fue de gran actividad para nuestra coral "Ecos do Miño". Los días 18 y 26 tuvimos dos actuaciones en las calles de Lugo, patrocinadas por la Diputación Provincial, en las que cantamos villancicos.

También cantamos temas de música popular gallega acompañados por el acordeón del director de la coral, Pablo Rico, algunos de ellos coreados y bailados por el público.



Además de estas actuaciones en la calle realizamos otros dos conciertos en las residencias de mayores Albertia y Orpea. Estas actuaciones para gente mayor resultan muy gratificantes porque la música les ayuda a recordar distintas épocas de su vida. Es habitual que los abuelos nos acompañen cantando canciones que recuerdan e incluso algunos se animan a bailarlas. En la coral "Ecos do Miño" consideramos esta actividad como un voluntariado con mayúsculas.

COGAMI A ULLOA



EN el último trimestre reanudamos nuestras actividades con COGAMI da ULLOA en Monterroso. En el taller de cocina, entre otras recetas y con motivo del Samaín, hicimos unos dedos de bruja que resultaron muy vistosos y sabrosos.

En el otro taller continuamos con la elaboración de cuadros, utilizando la bandera LGTBI y sus colores, para la exposición que se pretende realizar el segundo trimestre de este año en el Museo Provincial de Lugo.



El último día de talleres fue el 21 de diciembre. Como ya eran fechas navideñas celebramos conjuntamente un avance de la navidad cantando villancicos y nos obsequiaron con una degustación de galletas elaboradas artesanalmente por ellos en su taller de cocina.

PARROQUIA A NOVA



COMO años anteriores, hemos colaborado con la parroquia A Nova de Lugo en su programa "Dulce Navidad" donde, entre otras cosas, vendían postres y dulces navideños hechos de forma artesanal.

La recaudación ascendió a 2507 euros, que irán destinados a los más necesitados de esta parroquia.



Entrevista a José Pérez Seoane

GRATIFICA descubrir en el seno del Grupo de Mayores de Ourense que uno de sus socios está colaborando como voluntario desde que se prejubiló en Telefónica como cocinero en el comedor de Cáritas Diocesana de Ourense.



P – Hola José Antonio. Antes de nada, quiero agradecerte que hayas accedido a dedicar un poco de tu tiempo a compartir conmigo tus experiencias como voluntario de Cáritas.

R – Al contrario, el agradecido soy yo, además del aprecio que te tengo, me agrada que sea de tu interés lo que yo pueda contarte.

P – ¿Qué es Cáritas y a qué se dedica?

R – Cáritas Diocesana de Ourense es una entidad de la Iglesia Católica, sin ánimo de lucro, miembro de la Confederación de Cáritas Española. Su misión es trabajar con las personas en situación de pobreza. Nuestro objetivo es ayudarlas a salir de la situación de sufrimiento en la que están atrapadas y ofrecerles herramientas y recursos para que se sientan más seguras y puedan acometer por sí mismos un proyecto de vida. Creemos en las capacidades de todos.

P – ¿Quién puede colaborar?

R – Toda persona sensibilizada con la labor social, que sea capaz de comprometerse de forma desinteresada y altruista a poner su tiempo libre y sus capacidades a disposición de la comunidad. Que sepa trabajar en equipo y realizar tareas adecuadas a sus aptitudes, preparación y posibilidades.

P – ¿Cuál fue tu motivación para involucrarte en este proyecto?

R – Cuando me prejubilé, me apunté a un ciclo de cocina en la Escuela de Hostelería de Villamarín. Al finalizarlo, sentí la necesidad de ayudar a los demás y me pareció que colaborar en el Comedor Social de Cáritas podía ser un lugar ideal.

P – Explícanos un poco en qué consiste esa colaboración

R – Las personas que acuden diariamente al Comedor Social tienen derecho, como todo el mundo, a disponer de una alimentación sana y equilibrada. Facilitamos desayunos, comidas y cenas según las necesidades de cada uno. También ayudamos con el carro de la compra, aportando alimentos frescos, proporcionándoles de este modo cierta autonomía para normalizar su vida en el hogar.

P – ¿Qué crees que te aporta el voluntariado, tanto a ti como a los demás?

R – El voluntario decide dedicar parte de su tiempo a la acción solidaria en cualquiera de las muchas organizaciones que existen al efecto. Ayudamos a los demás, pero a nosotros nos enriquece. Digamos que se produce una doble satisfacción, la del beneficiario y la propia.

P – ¿Cómo se realiza la selección de personal que recibe las ayudas?

R – De eso se encargan los servicios sociales del Ayuntamiento de Ourense.

P – Gracias José Antonio no solo por haber compartido con los lectores de Noroeste tus experiencias solidarias sino, y sobre todo, por la magnífica labor que, discreta y silenciosamente, estás ejerciendo en beneficio de las personas que en algún momento de su vida pueden necesitar este tipo de ayudas.

R – Gracias compañera y amiga por tu trabajo y generosidad. Te felicito sinceramente a ti y al equipo del Grupo de Mayores de Telefónica de Ourense por vuestra labor social, cultural y lúdico en pro del colectivo al que representáis.

Visita al Asilo de San José

A FINALES de mayo, una representación del Grupo de Mayores de Ourense nos desplazamos a la localidad de Rairo donde está ubicado al Asilo de San José, regido por las Hermanitas de los Ancianos Desamparados, con el propósito de visitar a una de nuestras compañeras que se encuentra residiendo en dicha institución. Nos recibió con gran ilusión y con ella pasamos una tarde muy satisfactoria, recordando viejas anécdotas vividas en común y charlando sobre todo tipo de cosas. Le hicimos entrega de un pequeño obsequio que ella agradeció sobre todo porque significaba que no nos habíamos olvidado de ella a pesar del tiempo transcurrido.

Nos despedimos prometiendo repetir la visita y pasar otra tarde tan agradable disfrutando de su compañía.

Sorteo del Oro de Cruz Roja

CORRESPONDIENDO a la invitación formulada por la Presidencia Provincial de la Cruz Roja, el pasado 22 de junio, el Grupo de Mayores de Ourense constituyó una mesa petitoria, al igual que en años anteriores, con el fin de vender boletos para el Sorteo del Oro que anualmente organiza esta ONG.

El resultado de la venta fue altamente satisfactorio motivo por el cual los dirigentes provinciales de la entidad nos transmitieron su agradecimiento y felicitación.



Elisa Soria Montero

Entrega de Donativos



A la Cruz Roja.



A la Asociación Diabética Auria.

Colaboración con la Asociación Diabética Auria



Andaina de julio.



Andaina de noviembre.



Jornada de Humanización.

Reuniones de Compañeros Asturias





LOS miércoles, de 11 a 12 horas, nos reunimos varios compañeros en el Restaurante Alameda de Gijón para contarnos nuestras andanzas de trabajos y anécdotas de cuando estábamos en activo en nuestros trabajos en la Compañía y principalmente para preguntar por los distintos excompañeros. También como recuerdo de quien comenzó estas reuniones, que fue nuestro compañero Nico, que nos dejó hace solo unos meses.

Jesús Cándano Arrojo
Grupo de Mayores de Asturias

AIKIDO



MAYORES Telefónica A Coruña, tras las vacaciones de verano, retomó en el mes de octubre las clases de Aikido, iniciando el "nuevo curso" 13 personas. Impartida por nuestro asociado y gran maestro instructor, Fernando Míguez, con una larga trayectoria en la práctica de esta disciplina y que de manera desinteresada dedica muchas horas de su tiempo a su enseñanza.

Considerada como la más saludable de las artes marciales para todas las edades, la mejor definición de Aikido está en su propia palabra:

Ai = Armonía, Ki = Energía, Do = Camino

Como disciplina asociada a la defensa personal es considerada el arte marcial de la paz, utilizando técnicas para reducir al atacante sin hacerle daño.

Marcha Nórdica y Entrenamiento Funcional



NUESTRA Asociación ya en el año 2022 había ofrecido a sus asociados esta actividad de Marcha Nórdica y se retomó en el mes de octubre del 2023, completada con entrenamiento funcional en gimnasio adaptado a nuestras condiciones físicas y en grupos muy reducidos.

Dos horas a la semana para ponernos en forma

De todos es sabido lo saludable que es caminar y las recomendaciones de los médicos para practicarlo con asiduidad. Frecuentemente, nos recuerdan andar los 10000 pasos diarios. Si a nuestras caminatas a un ritmo constante las acompañamos con el uso de unos bastones similares a los utilizados en el esquí de fondo, conseguiremos que nuestra actividad física sea mucho más completa y menos exigente.



El uso de los bastones, además de impulsarnos hacia delante, nos ayudan a distribuir el esfuerzo físico de manera más equitativa en todo el cuerpo, involucrando los músculos del tren superior que solemos utilizar menos. Ganaremos resistencia cardiovascular, fortaleceremos los músculos, quemando calorías y mejorando nuestra postura y equilibrio. Además, la caminata nórdica es de bajo impacto, lo que la hace adecuada para personas de todas las edades y niveles de condición física.

A todos estos beneficios tenemos que añadir la posibilidad de hacer la actividad al aire libre y en un entorno privilegiado para nosotros como es el parque de la Torre de Hércules en A Coruña.

Conecta Senior 2023

EL 3 de noviembre de 2023 tuvo lugar en la Cidade da Cultura de Santiago de Compostela el III Encontro sobre ciberseguridade, organizado por el nodo gallego de ciberseguridad CIBER.gal, con eventos dirigidos a administraciones públicas, empresas y profesionales, entidades académicas y de investigación, y al resto de la ciudadanía.



Telefónica participó con varias actividades, entre ellas, una jornada formativa dirigida al colectivo senior, donde la Asociación de Mayores Telefónica A Coruña tuvo una amplia representación, con la participación de 30 de sus asociados, entre los algo más de 40 participantes.

El objetivo de esta jornada fue acercar la seguridad y la tecnología al público #senior con ejemplos reales de estafas y bulos e interesantes consejos para poder evitarlos. Entre todos los asistentes se sortearon 4 tablets LENOVO, resultando agraciados 4 compañeros.

Agradecemos a la Dirección Territorial Norte de Telefónica la organización e invitación expresa a nuestros asociados.

Coral Mayores Telefónica A Coruña



EL 29 de octubre la coral de Mayores Telefónica A Coruña, arropada por más de 30 socios, se desplazó a la localidad lucense de Monterroso para participar en el "Concerto Corais 2023" organizado por la Coral Ecos do Ulla, que tuvo lugar en el salón de actos del Centro Sociocultural Monterroso.

Participaron en este evento, además de nuestra coral y la organizadora, la Coral Polifónica de Palas de Rei.

Formando parte del programa de voluntariado de la Asociación, el 9 de noviembre, el coro se desplazó hasta la residencia La Milagrosa de A Coruña, un centro especializado en la atención a personas mayores con fragilidad o dependencia vinculado a la Universidad de A Coruña.

El repertorio se compuso de diez canciones que abarcaban desde el folclore gallego a canciones melódicas de todos conocidas. Especialmente aplaudidas fueron el Aleluia de Leonard Cohen que resultó ser uno de los intérpretes favoritos de varios residentes y Cuéntame, canción de la serie que más gusta ver por las tardes en esta residencia.

Todo contribuyó a que tanto residentes, acompañantes y familiares y por supuesto los integrantes del coro disfrutaron de una tarde muy entretenida.



ENCUENTRO SOCIOS FERROL – HOMENAJE A LOS MAYORES

UN año más, desde la Asociación, quisimos promover las relaciones entre los socios de la zona de Ferrol, organizando una fiesta que se celebró en el Parador de la ciudad el día 17 de noviembre de 2023, a la que asistieron 47 personas.



Siempre es la ocasión perfecta para que los compañeros que han compartido años de vida laboral se puedan reencontrar y compartir sus vivencias del presente y revivir el pasado.

En este encuentro contamos con la presencia de María Carmen Martínez Relova, jefa de Recursos Humanos de Telefónica, que nos acompañó en la felicitación y entrega de un recuerdo al compañero Horacio Martínez Pombo, que en 2023 cumplió los 90 años.

Después de unas palabras por parte de José Antonio López López, Coordinador de Mayores Telefónica A Coruña, dirigidas a todos los presentes, se procedió al sorteo de unas cestas navideñas y se entregó un detalle a todos los asistentes, finalizando así el encuentro de este año y esperando volver a vernos otra vez todos juntos en 2024.





Estamos en Facebook

Dispones de información de nuestra Asociación en **Facebook**

Nos encontrarás como

Asociación Mayores Telefónica A Coruña



ENCUENTRO EN SANTIAGO – HOMENAJE A LOS MAYORES

EL pasado 23 de noviembre, la Asociación Mayores Telefónica en A Coruña celebró una comida en Santiago de Compostela con los asociados de esta zona provincial, aprovechando la ocasión para homenajear el cumpleaños de aquellos socios que, a lo largo de 2023, cumplieron 80 años.

Como cada año, la jornada comenzó con una misa en la iglesia de San Fructuoso en recuerdo de todos los compañeros, amigos y familiares fallecidos, tras la cual compartimos algunas curiosidades que nos ofrece la historia en relación con la propia iglesia y con la puerta de la ciudad que existía en otros tiempos en esa zona, por donde entraban los productos cosechados en las huertas de los alrededores para abastecimiento de la ciudad.

La comida tuvo lugar en el restaurante San Clemente, a la que asistieron casi 60 personas y donde se sortearon dos cestas de navidad; todo en un ambiente festivo y entrañable.

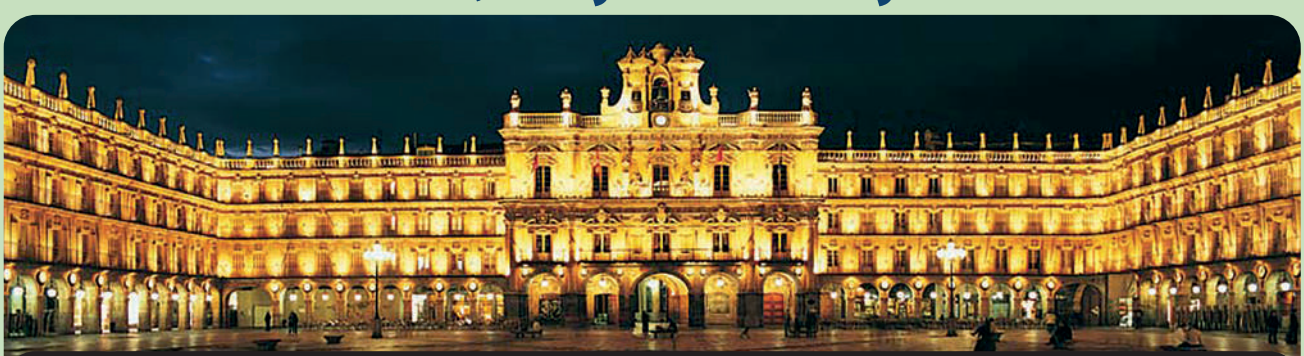


Homenajeados en Santiago junto a miembros de la Junta Directiva.



Comida en Restaurante San Clemente de Santiago

XX Encuentro Multiprovincial Zona Norte SALAMANCA, 30 y 31 de mayo de 2024



(Avance de programa)

JUEVES 30 DE MAYO

- 18h. Acto de bienvenida a todos los asistentes en el Palacio de Congresos por parte de autoridades, responsables de Telefónica y Asociación.
- Charla sobre la historia de la Plaza Mayor.
- El acto está amenizado por folclore salmantino, disfrutando para finalizar con un vino español.
- A continuación, visita nocturna por la ciudad

VIERNES 31 DE MAYO

- Concentración en la Plaza Mayor para hacernos la foto de grupo y seguidamente realizar visitas guiadas por el caso antiguo.
- 13 h. Celebración de una misa en la Catedral Vieja.
- 14,30h. Comida de Hermandad en un hotel de la ciudad.
- 20h. Fin de fiesta.

El Reconocimiento a Nuestros Mayores

PERTENECER a Mayores Telefónica A Coruña supone que cuando llega el mes de octubre nuestros socios más veteranos, es decir, aquellos que son octogenarios o más, se reúnen para disfrutar de una amena conversación con aquellos amigos, que, en muchas ocasiones, solo se ven una vez al año en esta fiesta.


Presentación reloj TeCuida

Finalizada la charla, subimos al restaurante Leirón situado en la novena planta del Casino y desde donde además del almuerzo disfrutamos de unas maravillosas vistas. En los postres, y como tenemos por costumbre, se hizo entrega a los socios que cumplieron 80 años en 2023 de la insignia de plata de la Asociación y del diploma acreditativo que los reconoce como socios de honor.

Además, también tuvimos la ocasión de homenajear a Francisco Garea Blanco, que este año alcanzó los 90 años. Le felicitamos y se le entregó un recuerdo, símbolo del cariño y aprecio de Mayores Telefónica por sus asociados más veteranos.


Homenajeados en A Coruña junto con los voluntarios.

El pasado 27 de octubre de 2023, ciento treinta y seis personas se juntaron en el Sporting Club Casino, en el centro de A Coruña. La jornada comienza con la presentación que Bárbara Guardia hizo del reloj "Movistar TeCuida", desarrollado por Telefónica y que recientemente acaba de salir al mercado. Está pensado para ayudar a las personas, especialmente al colectivo de mayores que van perdiendo sus facultades, en lo relativo a la localización y monitoreo.

Para finalizar la jornada, música y baile. Una vez más se mostró que somos la gran familia telefónica, en donde impera el compañerismo y la amistad, y el nexo de unión es la Asociación.



ILLA DE SÁLVORA

Una Aventura de Naturaleza, Historia y Tesoros Escondidos



EL 13 de septiembre, Mayores Telefónica A Coruña organizó una excursión a Illa de Sálvora en la que participaron 106 personas. Ubicada en la boca de la Ría de Arousa, separada de tierra firme por una distancia de 3 KM y con superficie casi toda rocosa, la isla forma parte del Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia con una ubicación estratégica como base militar para vikingos, sarracenos, piratas o corsarios y con la existencia de asentamientos que datan de finales de la Edad Media.



Iniciamos nuestra aventura partiendo del puerto de O Grove y ya en la travesía pudimos disfrutar de la belleza de la Ría de Arousa. Sálvora es la única isla visitable del archipiélago que lleva su mismo nombre, compuesto por los islotes de Vionta, Noro, Herbosa y Sagres que pudimos divisar desde el barco.

Una vez desembarcados y distribuidos en cinco grupos acompañados por guías fuimos recorriendo las dos rutas establecidas, una al faro y la otra a la aldea, descubriendo los puntos de mayor interés:



- La Aldea, antiguo asentamiento en forma de U compuesta de 8 casas en torno a una plaza y 2 fuentes de agua potable. Cada una de las casas de esta zona constaba de 2 estancias, antiguamente cocina y dormitorio, y podían llegar a vivir en ellas hasta 12 personas.
- La primera Fábrica de Secado y Salazón de Pescado de Galicia, el llamado "O Almacén", que gracias a su actividad se alcanzó una población de unas 70 personas y que, más tarde, en 1958, se transformaría en el Pazo residencial.
- La Capilla de Santa Catalina, antigua taberna de marineros y pescadores que en 1960 se transformó en edificio religioso, tomando nombre de la patrona de la isla.
- Fuente de Santa Catalina que, según la leyenda, sus aguas siguen dando salud y energía desde tiempos de normandos y vikingos.
- Playas desiertas de aguas cristalinas. La Sirena de Sálvora "Mariña" y su leyenda.
- La Fauna y flora. Pudimos ver caballos, cormoranes, gaviotas, y también nos contaron de la existencia de ciervos, jabalíes, conejos, garzas y rapaces. En cuanto a la flora, vegetación baja de tojo, helechos y otras herbáceas.
- Múltiples formaciones pétreas con historia, como los bolos graníticos del Alto de Gralleiros, muy vinculados a la "Santa Compaña" de la mitología popular gallega, o las piedras esculpidas por el mar y el viento como la llamada popularmente "El Elefante de Sálvora".



En la travesía de retorno al puerto de O Grove disfrutamos de una comida y tras los postres los habituales cánticos en nuestras excursiones. Ya por la tarde, después de dedicar unas horas en A Illa de A Toxa para paseo, compras o tomar algo en alguna terraza, nos dispusimos en los autobuses para volver a casa.

Una jornada estupenda descubriendo historia y naturaleza de una isla cargada de leyendas.

El Naufragio del Santa Isabel



LIGADO a la historia de Illa de Sálvora, el reconocimiento especial a los héroes de la tragedia del vapor Santa Isabel acaecido en 1921 que, en medio de fuertes vientos, mar embravecida y espesa niebla fue a encallar frente a las costas de la isla. Conocido como el 'Titanic Gallego' o 'Titanic de Sálvora', este naufragio está considerado como la mayor tragedia marítima de la historia de Galicia, con 213 personas fallecidas de las 268 que viajaban en el barco. Ante un corte de electricidad (producto del accidente), el Santa Isabel únicamente recibió la ayuda de socorro de los vecinos de la isla, alertados por el farero de Sálvora que había escuchado los gritos frente a la costa. Los vecinos de Sálvora actuaron como verdaderos héroes al enviar 3 dornas o pequeñas embarcaciones al rescate de los pasajeros. Gracias a esta ayuda pudieron rescatarse entre 15 y 20 personas del vapor hundido. Cipriana, Josefa y María fueron tres de las heroínas que participaron en las labores de salvamento y se ganaron el respeto y admiración de todo el territorio gallego y español por su valentía.

¡Nos vamos a conocer NORUEGA!

El próximo verano, desde el 29 de julio al 5 de agosto de 2024, tenemos previsto desplazarnos hasta Noruega para conocer un poco de la impresionante belleza natural de este país, sus fiordos y su historia vikinga.

Saldremos en un vuelo directo desde Santiago de Compostela con destino a Oslo. Visitaremos esta ciudad y en nuestro recorrido hasta la ciudad de Bergen, pasaremos por Lillehammer, el valle de Gudbrandsdal, Ringebu, Alesund, la Región de los Fiordos, el Glaciar de Briksdal y la Región de Voss.



Navidad 2023 A Coruña



El día 14 de diciembre tuvo lugar la fiesta de Navidad del Grupo de Mayores Telefónica A Coruña, uno de los eventos preferidos por los socios, con una participación este año de más de 200 personas.

La jornada se inició con una misa cantada por nuestra coral en memoria de los compañeros fallecidos. Finalizada la eucaristía se hizo entrega de la donación solidaria a las entidades aprobadas por la Junta de Socios del año 2023. Lo recaudado durante todo el año ascendió a 3.000 euros y fue recogido en nombre de Parkinson por D. Antonio Ferreiro Campelo y en nombre de Afaco, por Doña Elena Viqueira y D. José González.

A continuación, el coro de la Asociación nos deleitó con un breve recital de villancicos.

A la hora convenida, paseando por las calles de la zona histórica de la ciudad, nos dirigimos hasta Palexco para degustar la comida en el maravilloso Hall de Sotavento con vistas al puerto de A Coruña. A los postres, ayudados por nuestra mano inocente habitual, Elenita, se procedió al sorteo de cuatro cestas y tres jamones que los ganadores recibieron con gran alegría.

Acto seguido comenzó la sesión de baile amenizada por Alejandra País, nuestra cantante favorita, y la gran mayoría de participantes pasamos la tarde cantando y bailando.

Fue una maravillosa jornada de alegría y convivencia que cerró las actividades realizadas por Mayores Telefónica A Coruña en el año 2023.



Vista del salón con los participantes en la fiesta de Navidad

Recorriendo Jordania

MAYORES Telefónica A Coruña organizó el pasado mes de octubre un recorrido por uno de los países de mayor belleza y cultura en Oriente Medio, Jordania. Un grupo de 88 personas disfrutó del atractivo de la antigua ciudad nabatea de Petra, excavada en la roca hace más de mil años y durante mucho tiempo la primera impresión de este país para mucha gente.

Aunque Petra por si sola bien merece un viaje, Jordania ofrece mucho más al viajero. El Reino Hachemita es una tierra de fascinante belleza y contrastes, desde el valle de Jordán, fértil y siempre cambiante, hasta los remotos cañones del desierto, inmensos y quietos.



Comenzamos nuestro circuito por la ciudad romana más importante y mejor conservada de Oriente Próximo, Jerash, una de las diez grandes de la zona oriental de aquel imperio (la Decápolis), situada al norte de Ammán, donde visitamos el Arco de Triunfo, la plaza ovalada, el cardo, la columnata, el Templo de Afrodita y el Teatro Romano, con su maravillosa acústica. Hoy en día, esos suelos todavía muestran las marcas de la vida en su tiempo de gloria.

Continuamos viaje hacia Ajlun, acercándonos a su castillo, una fortaleza construida en 1185 y reconstruida en el siglo XIII por los mamelucos. Ejemplo de arquitectura militar musulmana, protegía las rutas entre Damasco y el sur de Jordania garantizando seguridad a las caravanas y comerciantes. Ya de regreso a Ammán, pudimos disfrutar de su Teatro Romano y de la ciudadela.



Al día siguiente, camino del Mar Muerto, paramos a visitar Qasr Kharana, edificio construido por los omeyas en el siglo VII en forma de cubo en medio del desierto. No era un castillo militar. Se le supone una finalidad como caravasar, pero no se hallaba sobre ninguna de las rutas de comercio importantes y carecía de fuente de agua grandes. Posteriormente admiramos Qasr Amra, construido en el siglo VIII por el califa omeya Walid I. Desde fuera es bastante modesto, pero en su interior se encuentran unos frescos impresionantes con escenas de la época con luchadores, músicos, animales e incluso mujeres desnudas, algo que es bastante sorprendente en el arte musulmán, que cubren básicamente todas las paredes.

Siguiendo nuestra ruta, el nuevo día servirá para ir acercándonos a Petra. De camino conocimos Madaba y visitamos la iglesia ortodoxa de San Jorge, construida en 1896 sobre los restos de una iglesia bizantina, donde se muestra el primer mapa



mosaico de Palestina, con más de 100 ciudades representadas, que abarca un gran espacio del suelo. Proseguimos camino hacia el Monte Nebo, importante históricamente por ser desde donde Moisés divisó la tierra prometida a la que nunca llegaría. Ya por la tarde conocemos y paseamos por la Pequeña Petra, fundada en el siglo I. Fue construida por los nabateos con la intención de ser un lugar de tránsito para los comerciantes y mercaderes que venían de Asia.



Un nuevo día que nos lleva a disfrutar de una de las Nuevas Siete Maravillas del Mundo: PETRA, la ciudad rosa, capital de los nabateos. Constituye un rico conjunto arqueológico del tiempo de los nabateos, que combina elementos orientales y occidentales. Lentamente recorremos el camino que nos permitió conocer cómo vivían sus ciudadanos en esta enorme ciudad. Vimos templos, tumbas, túneles, presas y canales que se combinan en un paisaje único de arenisca roja y llegamos hasta El Tesoro, magnífico mausoleo de 25 metros de ancho por 39 de alto, tallado en la roca, que fue probablemente erigido durante la segunda mitad del reinado de Aretas IV.

Continuamos nuestro pausado caminar por este maravilloso valle, al final del cual, los más aventureros suben los 900 escalones que llevan hasta otro de los magníficos edificios, El Monasterio.

Antes de volver a casa vivimos la experiencia de viajar y dormir en el desierto. Recorremos en vehículos todoterreno Wadi Rum, el desierto de Lawrene de Arabia. Hacemos una pequeña incursión en su paisaje lunar, observamos las maravillas que la naturaleza ha hecho con las rocas y la arena, nos tomamos un te mientras vimos la puesta de sol y dormimos en auténticas tiendas beduinas.

Jordania esconde una de esas maravillas del mundo a la que hay que ir al menos una vez en la vida. Agradecemos a Viajes Matogrande y a Fran la maravillosa organización del circuito realizado y su permanente atención a todos los que nos embarcamos en esta aventura.



astelu
asociación senior de telefónica de lugo

Telf.: 982 245 100
Correo: agmtlugo@gmail.com

XXIII XUNTANZA NOROESTE

Lugo, 26 de Abril de 2024

Programa previsto*

10:00 Recepción de asistentes en la explanada del **Edificio de la Xunta de Galicia** en la Ronda de la Muralla. Foto de grupo.
A continuación, entrada al **Auditorio de la Xunta** con la presentación de la jornada, saludo de las autoridades, representación teatralizada de los 100 años de Telefónica con actuación de nuestra coral.

11:30 **Visitas guiadas** por el centro de la ciudad repartidos en diferentes grupos.

13:30 Tiempo libre

14:00 Recogida de autocares en el lugar previsto para desplazarnos al restaurante.

14:30 Comida de hermandad en el **Restaurante Torre de Nuñez** (Finca La Fortaleza). Durante los postres se hará entrega de detalles a todos los participantes y delegaciones asistentes. Para finalizar la jornada tendremos una actuación musical y baile.

20:00 hora prevista de finalización de la jornada.

Nota

El **viernes 19 de abril**, coincidiendo con el **Centenario de Telefónica**, tenemos previsto inaugurar una exposición fotográfica y de material telefónico en el **Centro Cultural "O Vello Cárcere"**, estará abierta hasta el día 3 de mayo, por lo que se podrá visitar el día de la Xuntanza.

*El programa está sujeto a modificaciones, si las hubiese se informará con la debida antelación.


Catedral


Muralla (A Mosqueira)


Palacio del Marqués de Hombreiro, Concello

La Fecha límite para las provincias que deseen inscribirse en LA XUNTANZA, será el 27 de Marzo, no obstante se agradece a todos aquellas provincias que prevean asistir, remitan su estimación lo antes posible al correo: agmtlugo@gmail.com

El precio para asistir a la Xuntanza Noroeste 2024 será de 65 Euros.

ACTIVIDADES MUSICAIS EN ASTELU

CURSO DE PANDEIRETA

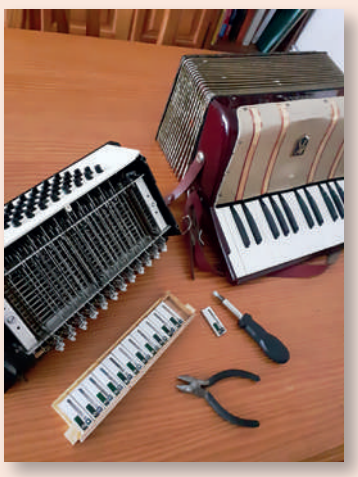


Este ano comezamos un novo curso en ASTELU, o de pandeireta, que viña sendo demandado por algún socios e socias. O curso impárteo Pilar Vázquez Carracedo, que tamén está a cargo das clases de baile de salón, participan nel 8 alumnos e inclúe a aprendizaxe tanto dos ritmos tradicionais galegos como a interpretación de pezas do repertorio tradicional das pandereteiras. As clases non se limitan somentes á pandeireta, senón que inclúen outros instrumentos de percusión galega como o pandeiro, as cunchas, o peitoque ou mesmamente a botella de anís.

CURSO DE ACORDEÓN

Dende o ano 20 impártense clases de acordeón en ASTELU, con un alumnado variable en número, entre 6 e 10 alumnos. Este instrumento musical, apreciado certamente polo público adulto, precisa dunha aprendizaxe metódica e con bastante dedicación: primeiro coñecer o teclado e interpretar algún exercicios e algunhas pezas sinxelas coa man dereita, logo identificar e tocar ese montón de botóns que aparecen na man esquerda e que semellan imposibles de dominar, anque despois non son tanto, e logo o que resulta certamente algo mais difícil, que é tocar a un tempo a melodía coa man dereita e o acompañamento coa man esquerda, sen deixar de abrir e cerrar o fol. Polo tanto temos que agradecerlle aos nosos acordeonistas o empeño que poñen en tocar o acordeón. Teñen participado en algúns concertos colaborando coa coral Ecos do Miño e tamén en algún evento organizado por ASTELU, como a homenaxe aos maiores.





Temos que destacar ademais que un dos alumnos, Eduardo Penín, foi quen de compoñer una canción para acordeón, con letra onde fala de vivencias persoais. A canción comeza con ritmo de habanera e o seu título é "Dulce despertar".

Pulpada San Froilán y Misa por los Difuntos

EL día 24 de octubre celebramos la Misa en honor de nuestros compañeros difuntos con la participación de todos los socios que lo desearon. También actuó nuestra coral "Ecos do Miño", que cantaron durante la misa celebrada en la Catedral de Lugo.

Después de la Eucaristía nos fuimos a celebrar el San Froilán a una de las casetas del parque donde dimos cuenta del menú a base de pulpo y finalizamos con la actuación de nuestro grupo de gaitas "Biouteiro", que nos puso en movimiento a pesar del poco espacio de que disponíamos.



La Coral "Ecos do Miño" en la Capilla del Buen Jesús



Caseta del pulpo



Xuntanza en la Costa

EL día 27 de septiembre nos reunimos en la Costa para celebrar la tradicional xuntanza y el homenaje a los mayores de esa zona. Empezamos con un recorrido turístico con guía por la preciosa villa de Ribadeo, capital de la Mariña Oriental, donde visitamos el puerto, la Capilla de la Santísima Trinidad, el Parador, el barrio de San Roque con sus casas indianas, el pazo de Ibáñez y la Torre de los Moreno.

Después nos fuimos al restaurante a dar cuenta de una abundante comida para reponer fuerzas después del largo paseo. A los postres se hizo entrega de sendos regalos a los compañeros mayores que asistieron a la comida.



Cuando acabaron los actos conmemorativos empezó la música a cargo de una excelente solista y el baile de todos los que se animaron, donde disfrutamos y rebajamos la comida.

Enfrente del restaurante se encuentra la playa de Arealonga, donde nos hicimos una foto para el recuerdo.

Celebración Navideña 2023

El pasado día 14 de diciembre de 2023 tuvo lugar el encuentro de Navidad para los compañeros de nuestra Asociación Senior de Telefónica de Lugo, con diversas actividades que seguidamente se resumen:

Actividad literaria, con la presentación del libro escrito por nuestro compañero Eduardo Penín García.

Actividad musical. Presentación en público de la composición musical realizada por el mismo Eduardo Penín García, que fue interpretada por algunos miembros de nuestra Coral Ecos do Miño con la colaboración y dirección especial de Suso Álvarez Lozano, tocando el acordeón y Eduardo García al clarinete.

Actividad teatral. Puesta en escena de una composición creada y dirigida por María Ignacia Queipo Rodríguez (NACHI) junto con siete componentes del Grupo de Teatro. Se trató de enjuiciar al escritor y compositor Eduardo Penín por su "atrevimiento", siendo mayor, para poner en práctica sus



dotes creativas en cultura y arte.

Celebrado el juicio en presencia del reo, y vistos los alegatos de la acusación y defensa, la sentencia dictada por el juez, determinó que se condenaba al acusado a escuchar en pie, la canción compuesta, lo que así se llevó a efecto. Conviene señalar que el acusado desconocía por completo su señalamiento y enjuiciamiento. Pero, después de escuchar atentamente todo el proceso y cumplir con la sentencia, el condenado se excusó diciendo que todo lo hacía para el entretenimiento y disfrute de todos los compañeros. Por último, nos amenazó con la próxima preparación de una composición musical, "marcha fúnebre", pero con matices alegres.

Comida de hermandad. Una cuestión también importante fue la degustación de un menú elaborado según nuestros gustos y preferencias que resultó de gran aceptación.

Entrega de regalos. A los compañeros asistentes con más de 80 años de edad se les hizo entrega de un regalo personal compuesto por una flor de pascua, una cajita de bombones y la felicitación de la Asociación.

Sorteos. Entre los más de 70 compañeros asistentes al acto se sortearon diez cajas navideñas, que siempre son recibidas con gran alegría.

Felicitación de la Directiva. Por parte del presidente y en nombre de la Junta directiva de la Asociación, a la que agradeció su trabajo para que todo saliera a la perfección y en beneficio de todos, deseó unas Felices Fiestas a los asistentes, destacando la importancia de esta celebración tradicional tanto en el ámbito familiar, de amistad o laboral, y que espera pueda repetirse en el tiempo, para disfrute de generaciones presentes y futuras.

Grupo de gaitas Biouteiro. Actuación, a los postres, de nuestro Grupo de Gaitas Biouteiro, que amenizó la sobremesa, interpretando diversas canciones que fueron bailadas y aplaudidas por todos los presentes.



Foto: Xesús Ponte - El Progreso

Este encuentro anual y especial, rememora en muchos casos situaciones vividas a lo largo de muchos años desde nuestra infancia y representa la oportunidad de concretar en el presente otros momentos vividos en entornos de paz, compartiendo momentos de nuestras vidas con otros seres queridos. A nivel individual, de pareja o colectivo se viven momentos de alegría compartida, que refuerzan nuestra actividad social. Asimismo, representan una oportunidad de reivindicar nuestro estatus de personas mayores con experiencias de vida, ante las guerras y desastres que se están viviendo en el mundo. En definitiva, esta celebración, nos sirve para tener más relaciones sociales y menos soledad no deseada.

CONCURSO DE PESCA "A TROITA"



O SÁBADO día 4 de maio celebrarase a 52 edición do concurso de pesca "A Troita" nos coutos de pesca de Navia e Penamil, no río Navia. ASTELU colabora coa asociación "A Troita" na organización deste concurso. Ademais, na ligazón https://atroitainfo.wordpress.com/ podemos ver a historia da asociación "A Troita", os concursos realizados cos seus gañadores, fotografías relacionadas con este concurso e as normativas de pesca que se van actualizando cada ano.

Participantes no concurso do ano 2003, celebrado o día 26 de abril nos coutos de Covas e Láncara, no río Neira, e gañado por José Luis Penoucos pescando á miñoca.

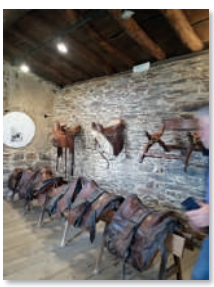
Tamén se celebrará en Lugo a 33 edición da Xuntanza de pesca de Telefónica, que será o día 8 de xuño tamén nos coutos de Penamil e Navia, no río Navia.

Visita al Pazo de Tor y al Mirador do Duque

El día 16 de noviembre celebramos el encuentro anual con nuestros compañeros de Monforte. Este año visitamos el Pazo de Tor, una construcción del siglo XVIII, aunque sus orígenes se remontan al XIV y a la familia de los Garza. Su estilo es barroco y neoclásico y forma parte de la Red Museística Provincial de la Diputación de Lugo, después de que la última propietaria, María Paz Taboada de Andrés y Zúñiga lo donara al citado organismo provincial.









El pazo es un ejemplo vivo de las residencias señoriales gallegas del siglo XVIII. Consta de un patio y una escalera de piedra que da acceso al interior de la vivienda, donde podemos encontrar la sala de armas, el salón norte presidido por un retrato de Mari Paz, vitrinas con joyas pertenecientes a la familia, abanicos, relojes de bolsillo, pipas y otros enseres, la sala de mediodía y el cuarto de música con curiosos instrumentos. Otras estancias son el despacho del pazo, el cuarto donde dormía el obispo cuando venía invitado, el cuarto infantil, la capilla con un retablo rococó y la zona de servicio donde residía la servidumbre. En el exterior se encuentran locales que estaban destinados a cocheras, con diversos carros, calesas y elementos auxiliares expuestos, bodegas, talleres, un telar y almacenes para albergar los productos cosechados por el vecindario en régimen de vasallaje.



En este encuentro monfortino que organizamos anualmente se incluye el homenaje a los mayores de la zona de Lemos y del sur de la provincia de Lugo. En este caso el homenajeado fue el compañero Jesús Martínez Rodríguez.

Acabado el almuerzo visitamos el Mirador do Duque, el único mirador que tiene Monforte de Lemos, con unas vistas espectaculares al Cañón del Sil, desde donde se contempla el embarcadero de Ponte do Sil, los viñedos de Amandi y la villa de Castro Caldelas, ya en la provincia de Ourense.



Visita a la Depuradora de Ourense

CASI todas las visitas culturales que realiza el Grupo de Mayores de Ourense están relacionadas con la arquitectura, la escultura, la pintura, la literatura, la música o la naturaleza. Pero la que realizamos en el mes de noviembre nada tuvo que ver con el turismo ni con las artes, aunque no por ello resultó ser menos "cultural". Visitamos la Estación Depuradora de Augas Residuais (EDAR) y, la verdad, es que la experiencia no defraudó a ninguno de los asistentes. Pudieron observar in situ todo el proceso de depuración de las aguas residuales que se generan en la ciudad de Ourense, desde que entran procedentes de los tanques de recogida distribuidos por los barrios de la ciudad hasta su salida totalmente tratada y desprovista de elementos contaminantes. Todo ello magníficamente explicado por la directora de la planta, Micaela Sánchez primero de una forma teórica sobre las pantallas de la sala de control y posteriormente en el entramado de tuberías y maquinaria de la instalación destinado a realizar una tarea tan compleja como necesaria.

La planta está situada en una parcela de ocho hectáreas en la cercana localidad de Reza y el coste de su construcción superó los sesenta millones de euros financiado con fondos de la Unión Europea. A ella entran las aguas residuales de la ciudad a través de un amplio colector, aunque también está preparada para recibir en camiones vertidos procedentes de fosas sépticas o vertederos externos.

Un primer filtro retira los materiales de un tamaño superior a 1,5 milímetros y el resto seguirá transitando por las diferentes áreas donde por procedimientos tanto físicos como químicos se eliminan las grasas y los lodos que se decantan o se producen y se desinfecta el agua de microorganismos dañinos mediante la emisión de rayos ultravioletas.



Con todos los residuos debidamente separados y clasificados se producen fertilizantes para usos agrícolas e, incluso, biogas que servirá de combustible para generar energía tanto térmica como eléctrica.



El agua una vez depurada se vierte al río ya que no es apta para el consumo humano, aunque se podría aprovechar para múltiples usos como, por ejemplo, la limpieza de las calles de las ciudades y para la construcción.

El desarrollo detallado de las diferentes operaciones está en todo momento controlado y monitorizado en la sala de control y el laboratorio desde donde se obtiene la información en tiempo real de lo que va sucediendo en cada una de las fases. Incluso se puede saber con mucha precisión los tipos de sustancias que consumen los habitantes o los virus y bacterias que circulan por la ciudad lo que constituye una información muy valiosa para las autoridades sanitarias.

Viaje a Braga, Guimaraes, Oporto y Aveiro



Fachada principal de la catedral de Aveiro

BREVE incursión por el norte de Portugal que el 27 de septiembre iniciamos un grupo de cincuenta socios del Grupo de Mayores de Ourense que disfrutamos de un viaje muy interesante.

La primera parada fue en Braga donde, acompañados por una guía local, visitamos el casco antiguo, su catedral, la primera que se construyó en Portugal, año 1089, los jardines de Santa Bárbara, la Torre del Homenaje y la plaza de La República.

Después de almorzar continuamos ruta hacia Guimarães, ciudad declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Su origen se remonta al siglo X cuando fue construida para proteger de los ataques de los musulmanes a los monjes de un monasterio cercano. La misma guía nos mostró su castillo, la capilla de San Miguel, el Pazo dos Duques de Bragança, la plaza de Santiago y la iglesia de Nossa Senhora da Oliveira.

Al caer la tarde nos recibiría en todo su esplendor la bella ciudad de Oporto. Ciudad antigua, escalonada en la ladera de varias colinas, con vistas al río Duero. Río y ciudad indisociables conforman uno de los paisajes más hermosos y reconocibles del norte de Portugal. Hacía tan solo cuatro meses que la UNESCO también la había declarado Patrimonio de la Humanidad.

A la mañana siguiente madrugamos para hacer una visita panorámica por la ciudad antigua en la que pudimos apreciar el puente Don Luis I, la Catedral, Torre de los Clérigos, Palacio Arzobispal y Teatro Nacional São João.

No podía faltar la visita a Vilanova da Gaia, en la margen izquierda del río Duero. Es la sede de las mundialmente famosas bodegas de Oporto. Tras una travesía en barco por el río visitamos una de las bodegas donde nos explicaron todo el proceso de elaboración de sus prestigiosos caldos y nos ofrecieron la degustación de algunos de ellos.

Antes de emprender el regreso a casa nos detuvimos unas horas en Aveiro, llamada pretenciosamente la Venecia Portuguesa, sin duda por hacer referencia a los canales que surcan el casco antiguo, especialmente el Barrio de Beira Mar donde se conservan las viejas casas construidas entre sus callejuelas y sus canales. Situada en la costa oeste de Portugal a orillas de la ría del mismo nombre, por sus canales no navegan góndolas sino unas embarcaciones llamadas moliceiros. También nos llamó la atención un elemento presente en toda la arquitectura de la zona, el azulejo.Fueron tres días muy intensos en los que nos acompañó generosamente la climatología y tras los que regresamos a casa con la sensación de haber vivido una experiencia muy agradable.

Elisa Soria

Calendario 2024 del Grupo de Mayores de Ourense



COMO todos los años se celebró en los salones del Liceo orensano la tradicional comida en la que los socios despiden al año que termina y dan la bienvenida al que comienza compartiendo mesa, mantel, charlas y anécdotas. En esta ocasión, además de los habituales regalos que se repartieron o se sortearon, se distribuyó entre los asistentes un calendario de 2024 muy exclusivo ya que está ilustrado con trece de las fotografías con las que nuestros compañeros participaron en el concurso fotográfico de 2023 además de doce fotos grupales tomadas en los distintos viajes y excursiones que el Grupo organizó a lo largo de la temporada. Hay que decir que tuvo muy buena acogida debido a su calidad y al especial significado de las estampaciones. Ello animó a la junta directiva a repetir la experiencia en ediciones futuras siempre que el concurso fotográfico mantenga el nivel alcanzado y los viajes y excursiones se prodiguen con el mismo éxito que el consolidado año tras año.

Cincuenta Aniversario de la Central de Ourense/Posío



EL diario La Región recordaba el 16 de diciembre, en su sección "Historia en cuatro tiempos" el artículo publicado cincuenta años atrás, en 1973, con motivo de la inauguración de la nueva central telefónica Ourense/Posío ubicada frente al jardín del mismo nombre.

En ella se relacionaba detalladamente el elenco de autoridades asistentes al acto incluido el obispo de la diócesis, que bendijo las instalaciones. Destacaba la noticia que con esta nueva estructura ya se podían establecer comunicaciones automáticas con Barcelona y León y en breve se podría hacer lo propio con Lugo y Madrid hasta que, progresivamente, Ourense pueda estar conectado automáticamente con todos los teléfonos automáticos de España.

Homenaje a Nuestros Mayores y Comida de Navidad



Vista parcial del comedor

UNOS días después de la celebración, en la Iglesia de Santo Domingo, de una misa por los compañeros fallecidos y como broche de oro a nuestras actividades del año 2023, tuvo lugar en los salones del Liceo Recreo orensano la tradicional comida de Navidad y de homenaje a nuestros mayores.

Al acto asistieron casi un centenar de personas entre las que también se encontraba la fundadora de Aceites Abril, María del Carmen Canal que, como siempre, hizo gala de su generosidad obsequiando a todos los presentes con algunos de los excelentes productos que fabrica su empresa.

Tras degustar un celebrado menú, los asistentes participaron activamente en el programa festivo que se había elaborado para la ocasión.



El grupo de teatro recibiendo el merecido aplauso

En primer lugar, un grupo de compañeras salieron al escenario para representar un divertido entremés del célebre dramaturgo sevillano del siglo XVI, Lope de Rueda, titulado "Las Aceitunas". Un caluroso aplauso de la concurrencia rubricó la excelente puesta en escena.

A continuación, se hizo entrega de obsequios a los nuevos octogenarios aunque algunos de ellos no pudieron estar presentes por motivos de salud.





Las ganadoras del II Concurso fotográfico

Las ganadoras del II Concurso fotográfico, Beatriz Fernández y Merche Rodríguez también recibieron su correspondiente obsequio y el reconocimiento de todos los presentes.

No podía faltar el habitual sorteo de regalos que llenó de alborozo a los afortunados.

En la despedida, la Junta Directiva y todos los presentes se intercambiaron los mejores deseos para las fechas navideñas y para que el año 2024 nos depare la imprescindible salud para, entre otras cosas, seguir disfrutando y participando activamente de las actividades de nuestra Asociación.

Elisa Soria Montero

Curso de Uso Básico del Teléfono Móvil

DURANTE los meses de octubre y noviembre tuvo lugar en las instalaciones anexas al local del Grupo de Mayores de Ourense el "Curso de Uso Básico del Teléfono Móvil" al que asistieron un grupo de socios que manifestaron su interés por obtener un mayor rendimiento de los dispositivos que hasta ese momento apenas utilizaban para realizar o recibir llamadas.

El curso, diseñado por la plataforma Canal Senior, se desarrolló proyectando los vídeos correspondientes a los veinticuatro capítulos del programa y, lo más importante, realizando las prácticas de lo aprendido en los propios celulares de los alumnos, supervisadas por un monitor.



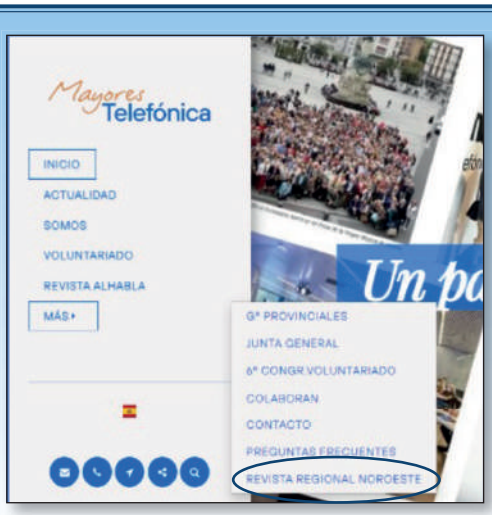
Algunos de los participantes en el curso

Todos ellos manifestaron su satisfacción al finalizar el ciclo ya que, además de las consabidas llamadas de voz, obtuvieron un mayor conocimiento de las posibilidades que les ofrecen sus aparatos como la personalización de las diferentes pantallas y la navegación por ellas y por internet; el uso del bluetooth; la realización de videollamadas; envío, recepción de mensajes y utilidades del whatsapp; localizaciones a través del GPS o la instalación y manejo de eficaces aplicaciones mediante las cuales se puede acceder a todo un mundo de información, cultura, ocio, servicios, gestiones oficiales o cuantas cosas podamos imaginar y que las nuevas tecnologías nos ofrecen concentradas en un pequeño artefacto de apenas unos gramos de peso que se puede alojar en cualquier bolsillo.

La revista NOROESTE en la web

Recordamos a todos los socios del Noroeste que disponéis de información relacionada con Mayores Telefónica en el siguiente enlace: www.mayorestelefonica.es

En esta web tenéis noticias de la Asociación y acceso directo a visualizar y leer todos los números publicados de la **Revista Noroeste**.



Homenaje a los Compañeros Fallecidos A Estrada. 17/12/2023



ANUALMENTE, por estas fechas, varios antiguos compañeros de A Estrada se reúnen en una misa y una comida de fraternidad rememorando viejos tiempos. Este año tuvieron a bien contactar con el Grupo de Mayores de Pontevedra solicitando nuestra asistencia a la misa por los compañeros difuntos en la Iglesia de San Paio y a la susodicha comida a celebrar con los amigos y deudos de los homenajeados. Fue un acto muy emotivo englobado en las celebraciones del próximo centenario de Telefónica en abril de 2024.

Entregamos unas orlas con las fotos de los ausentes, y el compañero José Antonio Moar, alma mater de la reunión, intentó leer unos párrafos redactados por él mismo. Digo "intentó" porque el barullo en la sala era tal que le fue imposible hacerse oír. Reproduzco a continuación el texto que no pudo leer.

"Hoxe reunímonos para render un sentido homenaxe a oito compañeiros da nosa querida Estrada no 50 aniversario da súa automatización. Trátase dunhas persoas excepcionais que deixaron una marca indeleble nas nosas vidas e no mundo das telecomunicacións.

Referímonos a os compañeiros Aurora, Amor, Moure, Núñez, Osuna, Pombar, Fernando e Otero. Estes oito telefónicos exemplares dedicaron gran parte das súas vidas a manter as redes telefónicas do noso amado pobo. O seu traballo incansable e a dedicación ao seu oficio convertéronos en referentes indiscutibles no seu campo.

Sentimos moi profundamente a súa partida, pero tamén celebramos as marabillosas vidas que viviron e a herdanza que nos deixaron. O seu traballo non só mellorou as nosas comunicacións, senón que tamén ensinounos a importancia, o compromiso e a paixón en todo o que facemos. Desde que non están, os teléfonos non soan igual na Estrada, mais ben choran de tristeza.

A estes queridos compañeiros sempre os recordaremos e o seu legado estará na memoria de todos os que tivemos a sorte de coñecelos e traballar o seu carón.

Que en paz descansen."

Solo una cosa más: contad con nuestra presencia en futuras ocasiones.



Excursión Por La Ría De Vigo



EL 9 de noviembre nos levantamos pronto. Íbamos a hacer una excursión por la Ría de Vigo en un barco con visión submarina. Las 9 horas y mal tiempo. A ver si no va a poder ser hoy.



Aparece el responsable del barco y nos dice que han tenido un contratiempo y no nos pueden atender. Que si nos vale ese mismo día a las 12:30. Nos vamos a tomar uno o dos cafés y volvemos a esa hora. Buen tiempo. Soleado. Embarcamos.



En un momento nos vemos navegando entre las bateas situadas frente a Moaña. Nos presentan al robot submarino y nos explican su funcionamiento. Va unido al barco con un cable y lo controlan con un joystick como los de la PlayStation. En una pantalla nos demostraron que la transmisión era en riguroso directo.

Una vez sumergido el robot, contemplamos las cuerdas que cuelgan de las bateas con su carga de mejillones, el fondo marino con multitud de bichos, camarones, sargos, jurelos, algún pulpo que otro camuflándose como puede, un bogavante asiduo de esos lares, según nos contó el guía. Incluso llegamos a ver los restos de un barco antiguo, de madera, que da cobijo a multitud de bichería. Vimos algas de varios tipos, incluso corales, cosa que creíamos propia de otras latitudes.



Viaje de vuelta con sol todo el rato. Tuvimos suerte del cambio de horario. Intentaremos repetir la experiencia más adelante, cuando haga "el calor".

Ali Barreiro



El 26 de diciembre pasado, por mediación del Grupo de Mayores de Pontevedra, el periódico Atlántico dedicó una página entera a nuestra socia Alicia Barreiro Graña.

A continuación, reproducimos un extracto de dicha entrevista y la foto que ilustra el reportaje, el cual se realizó en el local de nuestra asociación, en la central de Vigo-Calvario:

Alicia Barreiro (Vigo, 1932), Ali para familiares y amigos, ha tenido dos grandes amores en su vida, el Celta -tuvo su primer carnet en 1940, y es actualmente la socia número 1 del club celeste- y Telefónica, la empresa en la que trabajó desde 1957 hasta su jubilación, en 1997.

"Se nota que eres viejo al sentarte y en el oído. Pero me ponen un remiendo y sigo adelante."

"Al próximo centenario no voy a llegar y no quisiera morirme con mi Celta en segunda división."

Comida de Navidad en el Gran Hotel de Mondaríz



El día 19 de diciembre pasado, después de asistir a la Santa Misa en la Iglesia de los Capuchinos de Vigo en recuerdo de los compañeros fallecidos, nos desplazamos a la señorial Villa de Mondaríz, donde conseguimos reunir en la comida de Navidad a 103 comensales.



En el Gran Hotel nos recibieron con un photocall y un coctel de bienvenida. Mientras que nos acomodábamos en las mesas, nuestra DJ favorita, Ana Angueira, nos entretuvo con algunas de sus canciones.

Lorena Rey y su equipo de sala y cocina muy atentos con nosotros. El menú estaba riquísimo. La sala amplia y muy bien decorada. Nos volvieron a sorprender.

Cada asistente recibió una invitación (válida por tres meses) para un recorrido de hora y media en el Palacio del Agua, un referente en el turismo termal gallego. Asimismo, cuatro parejas resultaron agraciadas en el sorteo de una estancia de una noche (cena, desayuno y Palacio del Agua incluidas) en el propio hotel. Todo ello por cortesía de Lorena, responsable de eventos del Gran Hotel.

Como de costumbre, sorteamos diez cestas de Navidad entre los socios asistentes. A más de uno tuvimos que ayudar para que pudiera hacerse cargo de su cesta. Para el sorteo contamos con la mano inocente de nuestra querida compañera Alicia Barreiro Graña, que este año pasado, como socia número 1 que es del Celta de Vigo, estuvo muy ocupada con los actos conmemorativos del centenario del Real Club Celta de Vigo.



El baile posterior estuvo muy animado. Parece que la gente le va cogiendo el gusto a eso de mover el esqueleto. No se si será por bajar la comida o porque Ana Angueira sabe muy bien como animar a los asistentes. Gracias Ana.



Volvemos a nuestros destinos con la sensación de haberlo pasado muy bien, de que la tarde se pasó en un plis plas y con ganas de repetir este tipo de experiencias.

Gracias a todos y...hasta la próxima.

VIAJE A SÁLVORA Y ONS



EL diecinueve de septiembre realizamos un viaje a las islas de Sálvora y Ons.

A todos nos resultan familiares, las hemos visitado en más de una ocasión, pero disfrutamos de sus paisajes cada vez que volvemos a ellas, y siempre descubrimos cosas nuevas. Máxime en esta ocasión que contamos con guías que abundaron en anécdotas sobre la historia de las islas.

La jornada comenzaba en la Plaza de España de Vigo, donde nos reuníamos antes de subir al autobús que nos trasladó a Bueu. Desde allí embarcamos y zarpamos hacia Sálvora, disfrutando de una buena travesía por la ría con el mar en calma.



Al llegar al muelle de desembarco contemplamos la antigua fábrica de salazón, convertida posteriormente en Pazo, la capilla y la escultura de una sirena.



De las dos rutas que pueden realizarse, la del Faro y la de la Aldea, optamos mayoritariamente por esta última, que nos condujo al grupo de construcciones que conformó el asentamiento existente en la isla hasta principios del último cuarto del siglo XX.

A nuestro regreso, nos topamos con una pequeña manada de caballos salvajes. Un encuentro inusual según las guías, ya que estos animales suelen ser esquivos ante la presencia humana.

Durante la travesía hacia Ons también pudimos disfrutar de la compañía de un grupo de delfines



que hicieron las delicias de todos con sus juegos y agilidad.

Al desembarcar en Ons, y después de la imprescindible foto de grupo, nos dirigimos a recuperar fuerzas con una buena comida en Casa Checho.

Ya por la tarde, de las cuatro rutas posibles, los más andariegos decidimos realizar la ruta del Faro, que nos llevó al punto más elevado de la isla, para luego recorrer un tramo de los senderos de la costa oeste, disfrutando del paseo y de las espectaculares vistas.



Al atardecer, regresamos a Bueu, donde nos esperaba el autobús que nos conduciría de vuelta a Vigo, llenos de satisfacción por la jornada disfrutada y con la promesa de regresar a estas islas que siempre nos cautivan con su belleza y riqueza histórica.

MAGOSTO 2023









EL 14 de noviembre pasado tuvo lugar el tradicional Magosto que celebramos para afrontar el invierno como se debe.

Este año fuimos al Restaurante Luis, de San Adrián de Cobres, en tierras do "Morraso". La idea era dar cuenta del cocido contemplando las formidables vistas sobre el fondo de la Ría de Vigo: Redondela, la Isla de San Simón, Arcade...Vana ilusión. El día salió lluvioso y con niebla. No se veía nada, así que nos tuvimos que concentrar en las viandas, en los vinos de la tierra, en las castañas asadas y en el reencuentro con los conocidos que acudieron al evento.

Algún compañero echó de menos una partida de cartas, pero nadie se acordó de llevar la baraja.

Remató la jornada con un baile, que no puede faltar en estos casos para bajar la comida.

Fin del Verano



El día 27 de septiembre hicimos la actividad de Fin del Verano y nos fuimos a Riaño, la localidad de la provincia de León, donde hicimos una ruta en barco por su pantano en la montaña leonesa, en la vertiente oriental, por un paraje protegido del Parque Regional Montaña de Riaño y Mampodre, la antesala del conocido Parque Nacional de los Picos de Europa.

El pantano está formado por las aguas embalsadas de los ríos Esla y Yuso, discurre por un paraje protegido y la verdad que es una ruta interesante.

Después nos trasladamos a la localidad de Barriendo de la Reina, para degustar el menú concertado en el Restaurante Los Pandos y a continuación regresar haciendo una parada en el pueblo de Tarna y acto seguido regresar a nuestra localidad.

La visita a Riaño ha tenido buenos y malos momentos, los malos fueron por el desplazamiento que ha sido algo largo debido al estado de sus carreteras ya que, aunque los kilómetros no son muchos, si el estado de las mismas, ya que tienen muchas curvas y el puerto de Tarna es muy sinuoso. Las buenas fueron la ruta en Barco por el Pantano, ya que sus vistas son preciosas, es una visita muy recomendable por la zona que está encuadrada en las proximidades de las provincias de Asturias, Cantabria y Palencia, además desde su ubicación muchos puntos de los Picos de Europa





Jesús Cándano Arrojo
Grupo de Mayores de Asturias

Comida Homenajes 2023

El día 13 de diciembre hicimos la actividad de Comida Homenaje a nuestros Mayores. En principio nuestros homenajeados eran María Antonia Menéndez Moran, Ángel Puerma Álvarez, Ángel Luis Rey García y Antonio González Lorenzana; pero, además, tuvimos la presencia de José María Llorian, que cumplía los 99 años precisamente el 13 de diciembre.

Comenzamos la actividad con una misa el La Iglesia Parroquial de San Francisco de Asís de Oviedo, para después trasladamos al Restaurante La Campana en Pruvia, donde degustamos un menú, y, a continuación, entrega de trofeos y regalos a los homenajeados, sorteos entre los asistentes, y para terminar, un poco de música y baile.

Por todo ello pudimos disfrutar de un día estupendo en compañía de nuestros compañeros.

Jesús Cándano Arrojo
Grupo de Mayores de Asturias









El Espíritu de Servicio en la Automatización de la Provincia de Ourense

HAY veces que una llamada telefónica es motivo de doble alegría por el afecto que traslada y por la posibilidad que nos da de ejercer la memoria y recordar. Es la sensación que yo tuve con la llamada de la Coordinadora del Grupo de Mayores de TELEFÓNICA en Ourense, mi amiga Elisa Soria. Me pedía que escribiese sobre la automatización de la provincia de Ourense en base a que cuando ésta se llevó a cabo yo desempeñaba la responsabilidad de los centros manuales de la provincia y operación manual con el equipo de telefonistas ubicado en la entonces calle Capitán Eloy (hoy Concordia) de la Capital Termal de Galicia.

Son muchos los recuerdos que tras esa llamada afloraron a mi mente, aunque bien es verdad que las fechas, con el paso del tiempo, no son fáciles de ordenar.

La necesidad de la automatización venía derivada del crecimiento de la demanda y de las dificultades que la Compañía tenía para poder atenderla desde los centros manuales, algunos con equipos de batería local y el resto en una posición que, al ser atendidos por una familia, complicaba la atención las 24 horas.

El último centro manual fue el de A Veiga donde el teléfono de madera fue posteriormente tallado por uno de los celadores y equipado con un teléfono Stylo para poder seguir utilizándolo.

Recuerdo también las enormes dificultades que nos generaba la zona de O Carballiño, en especial los Concellos de Boborás, Avión y Beariz, por las muchas familias emigradas en América que querían hablar con sus familiares.

Dificultades que se multiplicaban cuando los emigrantes estaban de vacaciones en Ourense y querían comunicarse con los países donde vivían y con los que existía una amplia diferencia horaria.



Foto de una celebración de Navidad en la que se puede ver, entre otros, al entonces delegado de la Telefónica en Ourense, Santos Oujo, al firmante de estas líneas, al señor Barreiro, responsable de Intervención. También están José Antonio Fernández, responsable Financiero, Milucha, jefa de Tráfico y las telefonistas Socorro y Diomi

En Boborás, para paliar las dificultades de teléfonos ya una vez automatizado pusimos en marcha un locutorio telefónico con tres líneas. Era alcalde Cándido Cabanelas que insistía en que esa era la mayor necesidad de su município.

Las telefonistas

Lógicamente, cuantos más centros se automatizaban la labor de las encargadas de centro y de las telefonistas iba siendo menor dando lugar a indemnizaciones.

En el caso de centros como el de Xinzo, Maceda o Trives, las operadoras tenían la posibilidad de incorporarse a Telefónica y así lo hicieron varias, superada la prueba de admisión.

Las telefonistas de Capitán Eloy salvo un grupo para la atención de los Servicios Especiales, fueron reciclándose para ocupar varios puestos administrativos, mecánicos y algún otro trabajo en una

acción de reconversión modélica y excepcional en aquellos tiempos del siglo XX.

Vino después la posterior automatización y desde ahí, ya como responsable comercial, viví la implantación de Teléfonos Públicos de Servicio (TPS) en localidades de una cuadrícula de 4 kilómetros en la primera etapa y 2 kilómetros en la segunda.

Me tocó continuar el trabajo iniciado por Isidoro Pampín con la Diputación y lo hice acompañado de Amador Vázquez, diputado provincial y alcalde de Vilamarín. Fue un intenso trabajo lleno de emociones cada vez que se ponía alguno en servicio. Vivíamos momentos únicos en las conversaciones entre madres e hijos que llevaban años sin escucharse.

En esas fechas, con Santos Oujo de Delegado Provincial y posteriormente con otras personas que le sustituyeron hasta llegar a la nueva organización de Galicia con Jaime González como Director Territorial, participamos de acciones muy especiales.

Recuerdo el teléfono 12.000.000 de España instalado en Cualedro siendo alcaldesa Marina Cuquejo; el teléfono 100.000 de la provincia de Ourense en el municipio de Esgos y múltiples actividades que culminaron cuando en 1993 con el Teléfono Regular de Acceso Celular (TRAC) procedimos a la automatización total de Galicia.

Ya estaba llegando el teléfono Moviline y comenzando una nueva era que tecnológicamente no ha dejado de desarrollarse. Aprovecho para poner en valor el gran trabajo y dedicación de los compañeros de A Coruña con el Museo de las Telecomunicaciones. Enhorabuena a su Director, Félix Rodriguez y a quienes colaboraron con él durante estos años

Finalizo resaltando lo que llamábamos "espíritu de servicio", un sentimiento de pertenencia a la empresa y de servicio al público que entiendo contribuyó de un modo decisivo al desarrollo de nuestra provincia, de Galicia y de toda España.

Alejandro Rubín Carballo

Consejos de Seguridad para Mayores



En el banco:

- Procure ir acompañado de alguien de confianza, o pregunte a los empleados y no acepte ayuda de desconocidos.
- Utilice cajeros interiores y oculte su clave secreta.
- Domicilie sus pagos y evite sacar grandes cantidades de dinero.
- Si le roban sus tarjetas, anúlelas y denuncie los hechos.



Entorno familiar residencial:

- Si sufre abusos por parte de sus familiares o cuidadores, comuníquelo a la Policía.
- Ante un uso fraudulento de su dinero, denúncielo.



En su domicilio:

- Si pierde las llaves de su vivienda, cambie las cerraduras.
- Infórmese sobre las revisiones técnicas en su hogar, para evitar la entrada de un FALSO TÉCNICO.
- No facilite datos personales ni bancarios a desconocidos.
- No hable con extraños sobre sus planes de viaje ni lo publique en redes sociales.



En la calle:

- En la vía pública trate de caminar por la parte interior de la acera.
- Lleve el bolso a modo de bandolera y no guarde sus objetos personales en los bolsillos traseros.
- En aglomeraciones vigile sus pertenencias.
- Si es víctima de un tirón, no se resista.
- No acepte propuestas que le hagan en la calle, puede ser una estafa.

La Batalla de Rande

La Batalla de Rande (o «Battle of Vigo Bay» para los ingleses) fue una importante batalla naval librada en el estrecho de Rande y dentro de la ensenada de San Simón, en el interior de la ría de Vigo. Fecha: 23 de octubre de 1702.

En el año 1700 muere sin descendencia el rey Carlos II "El Hechizado". Si la Corona española pasaba a manos de Felipe V de Borbón (nieto del rey francés) Francia y España se unirían y eso no interesaba a los ingleses y holandeses, por ello se declara la guerra de Sucesión.

Todos los años la "Flota de la Plata" zarpa de Veracruz y La Habana para traer a la metrópoli las riquezas americanas. En Julio de 1702 esa flota, compuesta por 56 barcos de los cuales 19 eran españoles (tres galeones de guerra y el resto mercantes) y 37 navíos de escolta franceses, se dirigía a Cádiz y Sevilla, cargada con «el mayor tesoro que nunca haya cruzado los océanos», como había publicado La Gaceta de Madrid, despertando la codicia de todos los contendientes. A la altura de las Azores, la flota fue advertida de que Cádiz estaba sometida a asedio por una flota anglo-holandesa, comandada por el almirante George Rooke.



Los mandos franco-españoles (Chatêaurenaud y Manuel Velasco) decidieron entonces acogerse en la amplia y profunda ría de Vigo, donde arribaron el 23 de septiembre, iniciándose la descarga de los barcos (aunque hay estudiosos del tema que opinan que tal descarga no fue efectuada, alimentando así la leyenda del tesoro de Rande) y trasladándose la mayor parte de la plata y el oro hacia Madrid, vía Segovia. El príncipe de Barbanzón, capitán general de Galicia por aquel entonces, dirigió una expedición en la que mil carros de bueyes partieron hacia Madrid cargados con la parte más importante del cargamento.

La flota del almirante Rooke tras su fracaso en el asedio de Cádiz, puso rumbo a Inglaterra por la costa de Portugal, y de Lisboa le llegaron noticias de que la "flota de la plata" estaba fondeada en Vigo. Decidió entonces la captura de ésta, de manera que el domingo 22 de octubre fondeó en la bocana del puerto de Vigo, desembarcando unos 5.000 granaderos para conquistar el castillo de Rande y las baterías de las orillas, lo que facilitaría la entrada de los buques hasta la zona de Redondela, donde se ocultaban los galeones españoles. Los españoles habían reforzado la artillería de las defensas de tierra con cañones procedentes de los navíos. Entre los extremos del estrecho cruzaron cadenas para impedir la entrada de los navíos anglo-holandeses. Los buques franceses protegían, rodeándolos, a los galeones de carga españoles.





El total de las fuerzas fue de 13.587 hombres por parte atacante (9.663 ingleses y 3.924 holandeses). En la defensa: en el castillo de Rande había 350 marineros (200 franceses y 150 españoles) y en el de Cordeiro dos compañías de soldados y 200 milicianos. A Vigo se destinaron 1.000 hombres, 500 de ellos a la ciudadela de El Castro y 300 al fuerte de San Sebastián. 1.000 más se situaron en la ensenada de Teis (entre Vigo y Rande) y 3.000 se mantuvieron en reserva.

El almirante Rooke forzó entonces la entrada del estrecho de Rande con una fuerza naval de 25 buques de los que 8 formaban su vanguardia y de entre ellos 4 buques de gran potencia de fuego (90 cañones cada uno). La batalla fue corta, apenas unas horas en su fase más violenta y decisiva. Mas de 2000 muertos del bando defen-





sor y 800 de la escuadra enemiga. Y, con ellos, la pérdida de la mejor escuadra de guerra del Rey Sol, Luis XIV, y de la flota de Indias española al completo. Todos los barcos son apresados, hundidos o incendiados. Durante horas, el mar en llamas es el último testimonio de la batalla de Rande. Algunas crónicas de la época narran que esa madrugada la luz que generaba la ría de Vigo en llamas permitía «leer un libro como si fuese de día».

Para difundir la noticia de su gran hazaña bélica, se acuñaron monedas conmemorativas de plata y de oro.

La fabricación se realizó bajo la dirección de Isaac Newton (director de la Casa de la Moneda en aquel tiempo) por expreso deseo de la reina Anna. Llevaban la inscripción "VIGO" en una de sus caras, como se puede ver en las imágenes adjuntas. Estas acuñaciones eran pura propaganda, porque si bien la batalla fue un indiscutible gran éxito para la flota anglo-holandesa, el tesoro obtenido era mínimo en relación con lo que portaba la «flota de la plata» que en su inmensa mayoría parece ser que ya había sido descargado. También, en recuerdo de esta victoria, los ingleses dieron nombre a una calle en el centro de Londres, conocida como Vigo Street.

En varias ocasiones se ha intentado acceder a los pecios hundidos. La mayor dificultad es la enorme cantidad de fango acumulado por el tiempo, ya que los ríos y arroyos que desembocan en la bahía depositan anualmente muchos sedimentos: de este modo una vez localizado el resto de un buque (casco, lastre, etc.) es preciso excavar varios metros hasta llegar al mismo, necesitando un apuntalamiento de los fangos para evitar el derrumbamiento de tan inestable material.

Si entre los galeones hundidos de Vigo hay uno especial, ese es el Santo Cristo de Maracaibo. Era un barco de 33 metros de eslora que se estima cargaba (oficialmente) unas 400 toneladas de mercancías, valoradas en un millón de libras (3.000 millones de Euros a día de hoy) y su particular odisea ha impedido que, por el momento, sea hallado. El barco fue apresado por el Montmouth, navío inglés de tercera categoría, dos puentes y sesenta y seis cañones, mandado por el capitán John Baker. Baker logró romper la estacada, apresó el Santo Cristo de Maracaibo y lo arrastró rápidamente, sin que los españoles pudieran impedirlo. Con la nave en su poder,
el capitán inglés hizo un inventario oficial, selló las puertas de los depósitos y, el 5 de noviembre, partió hacia Gran Bretaña, perdiendo su tesoro al sur de las Cíes. Según John Baker, que, por esta causa, sufrió consejo de guerra, "saliendo del puerto de Vigo, el galeón chocó contra una roca y se despanzurró de tal forma que el agua penetró hasta el puente inferior". ¿Qué ocurrió? Para unos, el Maracaibo



chocó contra el arrecife de los Castros, pero ahí hay más de treinta y cinco metros de profundidad. Para otros, el galeón, de cinco metros y medio de calado, naufragó cuando descendía la marea y los arrecifes al sur de Cíes están a flor de superficie. Según cuentan, no se hundió inmediatamente (se salvó la tripulación y se sacaron mercaderías) y debió derivar a causa de la marea. Del Maracaibo se sacaron muchas cosas: cajas de cochinilla y tabaco, piezas de seda, fuentes con bandejas, platos, cucharas grandes y pequeñas, tenedores, candelabros, una torta de plata de siete libras de peso, objetos de plata, vestidos de niño, chalecos de hombre, abanicos, fardos de índigo... Pero todo estaba en la parte alta del galeón, de modo que la mayor parte de las riquezas se encontrarían, aún, en el fondo del mar.

A día de hoy contamos con un museo de interpretación de la batalla de Rande, el Museo Meirande, que está en las inmediaciones del estrecho de Rande. en el término municipal de Redondela,

Parte de esta historia la cuenta el escritor francés Julio Verne en su relato "20.000 leguas de viaje submarino", pero eso... queda para otro día.

Guillermo Trigo Trigo

QUIZÁS, QUIZÁS, QUIZÁS



LA canción "Quizás, quizás, quizás" , publicada en 1947, es uno de los más reconocidos boleros de Osvaldo Farrés (13/01/1902 – 22/12/1985), célebre compositor cubano con más de 300 canciones compuestas, especialmente sus boleros que le dieron fama internacional, siendo uno de los artistas cubanos más interpretado fuera de la isla.

Osvaldo era un asiduo de las veladas de su madre y en no pocas ocasiones se sentaba al piano a tocar sus propias canciones e incluso improvisarlas. Por aquellos años, sus hermanas eran jóvenes y tenían varios enamorados que las cortejaban, uno de ellos siempre invitaba a bailar a una de ellas, Olga, quien a la pregunta de "¿Bailaremos alguna vez?", siempre respondía "Quizás... quizás... quizás...". Un día Farrés, después de escuchar una vez más el intento fallido del enamorado, se sentó al piano y tarareó: "Siempre que te pregunto qué cuándo, cómo y dónde, tu siempre me respondes, quizás, quizás, quizá". Y así, empezó a componer la pieza.

Al ser uno de los temas más populares y reconocibles del cancionero melódico en lengua hispana ha sido interpretado y grabado por numerosos artistas, entre otros Sara Montiel (en el film Bésame) y Nat King Cole. La canción es parte de la banda sonora, entre otras, de la oscarizada película Brokeback Mountain, durante una escena ambientada en México. O incluso películas tan lejanas al mundo hispanoamericano como In the mood for love, de Wong Kar Wai. La canción también ha sido versionada por Celia Cruz, María Dolores Pradera, Bing Crosby, Andrea Bocelli, Jennifer López y muchos otros intérpretes.

La letra dice así:

Siempre que te pregunto que cómo, cuándo y dónde
tú siempre me respondes quizás, quizás, quizás.

Y así pasan los días y yo desesperando
y tú, tú contestando quizás, quizás, quizás.

Estás perdiendo el tiempo pensando, pensando.
Por lo que tú más quieras hasta cuando, hasta cuando,

Y así pasan los días y yo desesperando
y tú, tú contestando quizás, quizás, quizás.

Estás perdiendo el tiempo pensando, pensando.
Por lo que tú más quieras hasta cuando, hasta cuando,

Y así pasan los días y yo desesperando
y tú, tú contestando quizás, quizás, quizás.

Guillermo Trigo Trigo

Nuevo Servicio Reloj TeCuida

Teleasistencia con detección de caídas dentro y fuera de casa

Ahora con un 50% de descuento con la Promo exclusiva para **Asociación de Mayores de Telefónica.**



Cuota de Teleasistencia

12,45€/mes ~~24,90€~~ **Durante 6 meses**

Precio Reloj

0€ ~~79€~~

Contrátalo aquí: **movistar.es/salud/mayorestelefonica** o contacta con el **900600616** y un especialista te llamará para atenderte.
Indica el código de la promoción: **PROMO MAYORES TELEFÓNICA.**

Descubre cómo el Reloj TeCuida mejora tu día a día

- Aviso si se produce una caída.
- Localización en caso de desorientación.
- Teleasistencia 24 horas atendida por especialistas.
- Botón SOS 24 h. para casos de emergencia dentro y fuera del hogar.

Todo con el soporte y garantía de Movistar Prosegur Alarmas



... un futuro juntos

