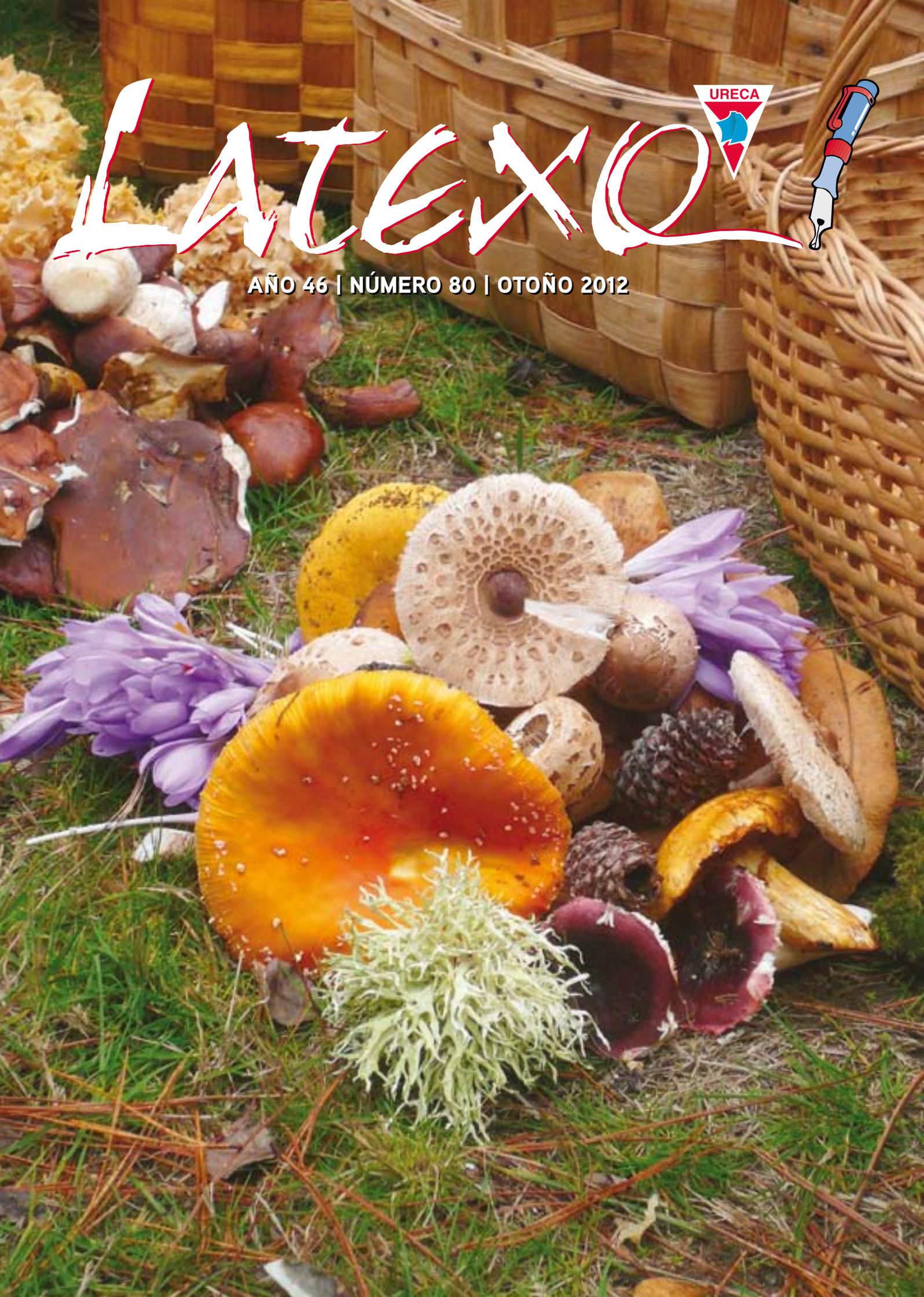


# LATEXO



AÑO 46 | NÚMERO 80 | OTOÑO 2012



# CUIDAMOS DE USTED Y DE SU FAMILIA.

## CASER SALUD SIEMPRE A SU LADO

Si es usted cliente de  
**novagalicia banco**,  
infórmese en el **900 630 640**  
o en su oficina habitual.

**Condiciones especiales  
para Familiares de Empleados  
(cónyuge e hijos) de  
novagalicia banco**

**infórmese en Caser Coruña y  
Caser Vigo o llamando a sus  
teléfonos 981 22 88 33  
y 986 22 12 31**

**Caser**  
SEGUROS

Seguros de tu confianza



**novagalicia**  
banco

CXG OPERADOR DE BANCA-SEGUROS CORPORACIÓN CAXAGALICIA, S.L., Operador de banca-seguros vinculado. Inscrita en el Registro Mercantil de La Coruña, tomo 3092, folio 73, hoja C-38698. Inscrita en el Registro Especial de Mediadores de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones con el nº 0V-0044. Con seguro de Responsabilidad Civil y Capacidad Financiera exigidos por la Ley 26/2006 de Mediación de Seguros y Reaseguros Privados. CIF B-70049630.

Operador de banca-seguros vinculado a: SANTITAS, DIRECT SEGUROS, CASER, CAXANOVA VIDA Y PENSIONES, ALLIANZ, GROUPAMA, GENWORTH, ALICO, AXA, REALE, CXG AVIVA, GENERALI, ADESLAS, FIATC, PELAYO, CARDIF, ZURICH, CHARTIS EUROPE, LIBERTY GRUPO MAPFRE, ASEFA, PREVISIÓN MALLORQUINA, ARAG, COFACE, MUSAAT, MUTUA PESCA, CESCE, EXPERTIA, MUTUA DE PROPIETARIOS, DAS y CNP VIDA. Póliza de seguros mediada por CXG OPERADOR DE BANCA-SEGUROS CORPORACIÓN CAXAGALICIA, S.L., y contratada con CASER- CAJA DE SEGUROS REUNIDOS CIA DE SEGUROS Y REASEGUROS, S.A. con CIF: A-28013050, con domicilio social Avda. Burgos, 109. 28050 - Madrid.

Entidad comercializadora: NCG Banco, S.A. Compañía Aseguradora: CAJA DE SEGUROS REUNIDOS, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A. -CASER- CIF: A-28013050.

Sujeto a las normas de contratación de la Compañía Aseguradora. Coberturas del producto sujetas a las Condiciones Generales y Particulares de la Póliza.

**DIRECTOR**Luis López Borines  
Teléfono 654 166 557  
latexo@ureca.es**SUBDIRECTORA**

María Isabel Fernández García

**COORDINADORES Y COLABORADORES**Ana Fernández Alborés  
Benito Rodríguez Soto  
Camilo Rial Pérez  
Eduardo Barbeito Pedrosa  
Guillermo Lijó  
Jaime Lago Enriquez  
José Angel Rial Costas  
José Carlos Giraldo Pérez  
José Enrique Conde Iglesias  
Juan Antonio Rodríguez Arenosa  
José Manuel Fernández Vázquez  
María Pilar Alves Moreno  
Miguel A. Soto Cameselle  
Rosa Costas  
Simón González Banga  
Victorino Giménez Pereira**ANUNCIANTES**ADEGAS VALTEA  
BIVES TOUR  
CASER  
CENTROS ÚNICO DE VIGO  
CONFITERIA EL MOLINO  
ERREPETRÉS  
ESCUELA NEGOCIOS NOVACAIXAGALICIA  
GLOBAL PROJECT  
LÚA GRÁFICA  
JOYERÍA HERNÁNDEZ  
LIMPIEZAS CIES  
NOVACAIXAGALICIA  
NOVAGALICIA BANCO  
PROFAND  
R (Teléfono, Internet, Televisión)  
ROMERO PLATERIA**DESEÑO Y MAQUETACIÓN**

ERREPETRÉS (Vigo)

**IMPRENTA**

LÚA GRÁFICA (Vigo)

**EDITA**URECA  
Correo electrónico: oficina@ureca.es  
www.ureca.es  
Dep. Legal: VG 23-1966  
ISSN: 1888-3834**PRESIDENTE**

Juan Díaz Arnau

**ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD**Luis López Borines  
Teléfono 654 166 557**DIRECCIÓN**Rúa Manuel Lemos, 124  
36370 Ramallosa-NIGRÁN (PO)  
Teléfono y Fax: 986/902 367 860

Correo electrónico: latexo@ureca.es

Web: www.latexo.es

Blog: <http://revistalatexo.blogs-r.com/>

La Dirección de LATEXO desea aclarar a sus lectores que las opiniones vertidas en artículos y/o expresadas por los entrevistados, así como el material utilizado para la colaboración son de la total y exclusiva responsabilidad de sus firmantes, ayudantes y/o entrevistados, y no comprometen total o parcialmente, ni expresan en absoluto la opinión de LATEXO ni de URECA.

Por otra parte, tanto desde LATEXO como desde URECA, velamos por el cumplimiento de lo establecido en la Constitución y legislación vigente relacionada con la Protección de Datos, Derecho al Honor, Intimidad Personal y Familiar, Propia Imagen y Enjuiciamiento Civil o de Protección Jurídica del Menor, destinando las imágenes –individuales o en grupo– o datos publicados en la revista, su página web o su blog únicamente a la finalidad propia de la divulgación de actos o eventos sociales, culturales, deportivos y de ocio. La Dirección de LATEXO se compromete a tratar dichos datos con las medidas de seguridad exigidas por la Ley, poniendo celo especial en que se impida siempre - y en todos los casos- el que exista intromisión ilegítima o pueda implicar menoscabo de algún derecho personalísimo.

# EL FUTURO DE URECA SIN OLVIDAR EL PASADO

Por: Victoriano Giménez Pereira

Vivimos tiempos de incertidumbre y dificultades, pues las noticias que nos llegan día tras día sobre la prima de riesgo, el desempleo, el euro, los recortes, los ajustes, los ere, el calentamiento global, etc., nos tienen en vilo sobre nuestro futuro y el de los nuestros, que de una manera o de otra a todos nos afecta, solamente el europeo de fútbol y las Olimpiadas con el éxito de nuestros representantes nos olvidamos por unos momentos nuestras incertidumbres.

También URECA, al llegar a sus instalaciones nos obliga a cambiar el chip al instante, al ver disfrutar a nuestros niños y familiares contagiándonos del buen ambiente que se respira, sin distinción de ningún tipo. Hoy los socios prejubilados, ere y jubilados, ya somos una mayoría muy importante, esto nos permite dedicar mas tiempo al ocio, y al haber finalizado nuestra relación laboral, podemos perder las relaciones con los compañeros mas cercanos, que desde URECA nos ayuda a mantenerlas e incluso iniciar nuevas amistades; la oferta cultural y deportiva de esta sociedad es muy amplia como podemos ver en la revista Latexo, además de punto de encuentro en la cafetería o el restaurante con amigos o familiares, URECA está abierta a cualquier iniciativa que los socios puedan presentar.

Hace unos días me encontraba sentado en una butaca del Centro Cultural Novacaixagalicia, mientras esperaba el comienzo de una actuación de la Coral de URECA, me entró una gran nostalgia al recordar todos los momentos vividos en este



fantástico teatro, por el que han pasado tantos artistas de todos los géneros y del que mucha gente ha podido disfrutar, y pensé en su futuro sin el apoyo de La Caja que desde luego no será como hasta ahora.

En este punto, es obligado decir que URECA nació gracias al apoyo inestimable de “La Caja”, que nos ha llevado a ser una de las mejores sociedades de empleados de las Cajas de Ahorro. El futuro de nuestra sociedad a la vista del presente financiero, nos obliga a reinventarnos como tal, pensando en el futuro sin olvidar el pasado, y en eso la Junta Directiva está trabajando en esa difícil tarea, con el apoyo de los socios tan necesario en estos momentos.

Agradezco el apoyo recibido en URECA, a su sección de hockey hierba y sala, por la que han pasado mas de 300 jugadores/as, directivos y entrenadores entre socios, hijos/as de socios, y allegados, participando con varios equipos en las ligas gallegas, y varios campeonatos de España, consiguiendo la medalla de bronce del Campeonato de España Juvenil Sala, además de aportar varios jugadores de URECA a la Selección Gallega y dos Urequistas, uno por estudios jugó en México, y otro por trabajo está jugando en Shanghai. Si los éxitos como equipo y los individuales han sido importantes, para mí, la participación y la integración ha sido lo más grande. Añadir que haber formado parte de la Junta Directiva me permitió conocer muy de cerca la sociedad y la necesidad de llegar a todos los socios por lejanos que tengan sus residencias. Y que después de 45 años como socio, mí familia sigue participando en muchas de sus actividades.

**“se vou coller un dos novos  
combos de R, é polo  
aforro, que eu por simpatía  
compraría un can”**

*R. Con*

**Ramiro Conluppa**  
-VERDADES COMO PUÑOS-



- **15, 50 ou 100 megas** dos de verdade
- televisión con **rebobina e catálogo**
- chamadas gratis a móbiles

**e aforra ata 15 €/mes  
se tes o móbil con R**

**R**

**novoscombos.mundo-R.com**  
**tendas R ou no 1445**

\*aforro en función do combo e móbiles R con tarifa plana ou mini+internet

# SUMARIO

## LATEXO 80 - OTOÑO 2012

Portada: "Frutos de Otoño"  
Por María Pilar Álves Moreno



12



23



31

### Editorial.....03

Por: Victoriano Giménez Pereira

### Cartas al/del director.....07

IV Concurso Juvenil de Relatos

### Trotamundos .....11

Indonesia y Singapur

Por: Juan Álvarez Quicler

Fotos: M<sup>a</sup> Dolores Rodríguez Gómez y Juan Álvarez Quicler

### Asociación de Jubilados ....19

Actividades de la asociación de empleados jubilados, prejubilados y pensionistas

Por: Juan A. Rodríguez Arenosa

### Salud .....24

Los problemas de las encías y su relación con el corazón

Por: Miguel A. Soto Cameselle

(Información extraída de la Sociedad Española de periodoncia y osteointegración. SEPA) (Artículo revisado por la Dra. Montserrat Gallego Pérez, médico periodoncista)

### Ureca en movimiento.....26

Ruta 3/12: Monte "O Pindo" – Cascada Ézaro

Por: Eduardo Barbeito Pedrosa

### Noticias .....29

Fiestas Infantiles:

Concurso de dibujo en Nigran

Concurso de dibujo en La Zamorana

Por: Ana Fernández Alborés y Jose Carlos Giraldo Pérez

Curso de Natación 2012

Por: Ana Fernández Alborés y Jose Carlos Giraldo Pérez

Décimo aniversario Summer House 2012

Por: Rosa Costas

Comienza una nueva etapa de la Coral Polifónica Ureca

Por: Benito Rodríguez Soto

Fotos: Guillermo Lijó y Camilo Rial

### Natureca.....40

Por Miguel A. Soto Cameselle

### Deportes .....43

XIX Trofeo cidade de Vigo de deporte laboral

Por: José Carlos Giraldo Pérez

I Open de Padel Ureca

Por: Jaime Lago Enriquez

V Campus de Tenis "La Zamorana"

Por: J. Enrique Conde Iglesias

Presentación IX

Val Miñor Cup 2012 Trofeo Profand

Por: Luis López Borines y

Javier Lago Enriquez

Fútbol Sala :

Campeones de la Copa Gallega 2012

Por: J. Manuel Fernández Vázquez

I Campus de Fútbol "Concello de Nigrán"

XVII Campus de Fútbol Armadora Pereira

Por: Simón González Banga

Torneo Interterritoriales Ureca-Novagalicia

Encuentro Social de Fútbol 11

Por: José Carlos Giraldo Pérez

II Campus Balonmano Ureca

Por: Jose Angel Rial Costas



34



56



29



45



51



26



36



# Fu tú ro

## Programas Máster para recién titulados

- Máster Oficial en Administración y Dirección de Empresas - MBA full time
- MBA Sector Hotelero
  
- Master in International Business
- Máster en Finanzas y Gestión Económica
- Máster en Asesoría Fiscal
- Máster en Organización y Recursos Humanos
- Máster en Marketing Digital y Comunicación <sup>2.0</sup>

Benefíciate de un  
10% de descuento  
como socio de URECA

Más información en  
[www.escueladenegociosncg.edu](http://www.escueladenegociosncg.edu)  
902 003 100 | 902 905 555



escuela de negocios  
nova caixagalicia

Presentes en tu futuro.

# IV Concurso Juvenil de Relatos

## Bases del Concurso

EL PLAZO  
FINALIZA  
EL 31 DE  
OCTUBRE DE  
2012

### PARTICIPACIÓN:

- 1.- Podrán participar todos los socios -de cualquier modalidad- menores de 18 años de URECA-
- 2.- Cada participante podrá concursar debiendo enviar una colaboración consistente en un relato fruto de la imaginación, experiencia, anécdota, historia... en lo sucesivo "colaboraciones o trabajos"

### PLAZOS DE PRESENTACIÓN:

- 3.- El plazo de presentación de los "trabajos" finaliza el 31 de Octubre de 2012.
- 4.- Los "trabajos" se enviarán preferentemente utilizando el enlace "Contacte con nosotros" ubicado en la web de nuestra revista: [www.latexo.es](http://www.latexo.es) o también a la cuenta de correo de LATEXO [latexo@ureca.es](mailto:latexo@ureca.es), debidamente identificados, es decir, con el nombre del autor, edad, número de socio y teléfono de contacto.
- 5.- En el correo enviado se indicará además. el nombre del padre o madre del participante, con el fin de requerir su consentimiento y autorización.

### COLABORACIONES

- 6.- El tema de las colaboraciones presentadas, así como los dibujos, pinturas, fotos... propuestas para ilustrarlas, es totalmente libre, siendo condición "sine qua non" que sean propios e inéditos.
- 7.- El texto deberá encontrarse confeccionado en un procesador de textos y en fichero bajo formato de MS Word o, en su defecto, Lotus Word Pro.
- 8.- La extensión del texto de las "colaboraciones" no deberá sobrepasar las 100 líneas, 1000 palabras o 4.000 caracteres con espacios (estas bases, por ejemplo, tienen 58 líneas, 28 párrafos, 571 palabras y 3.639 caracteres con espacios).
- 9.- Para las fotografías o imágenes que se deseen presentar deberán guardar el formato TIF, BMP ó JPG, pero a 300 píxeles por pulgada como mínimo.
- 10.- Todos los "trabajos" presentados para este concurso pasarán inmediatamente a ser propiedad exclusiva de URECA, quien dispondrá de ellos como mejor le convenga.

### PREMIOS

- 11.- Primer premio: Consistente en un cheque nominativo a favor del ganador por 50 EUR.
- 12.- Segundo premio: Consistente en un cheque nominativo a favor del ganador por 30 EUR
- 13.- Tercer premio: Consistente en un cheque nominativo a favor del ganador por 20 EUR.
- 14.- Accésit: Consistente en un cheque nominativo a favor de cada ganador por 10 EUR

### DERECHOS

- 15.- Todas las "colaboraciones" presentados deberán estar libres de derecho de copia o "copyright", siendo de su total y exclusiva responsabilidad del autor el que así sea.
- 16.- Los ganadores, con su aceptación, darán autorización a URECA para que sus "trabajos" puedan ser utilizados y publicados en la revista trimestral "LATEXO" y de cuya autoría se hará mención en el SUMARIO de la misma. Todo ello sin que esta circunstancia otorgue derecho al citado ganador, o a sus representantes legales, a exigir pago o remuneración de cualquier tipo.
- 17.- Un jurado constituido a tal fin valorará las "colaboraciones o trabajos" presentados, considerando no ya sólo su calidad formal sino también su originalidad e interés general. En esta misma línea se valorarán también aquellos "trabajos" que vengán acompañados de ilustraciones propuestas para su posterior diseño.
- 18.- Este jurado podrá declarar desierto, y sin premio por tanto, a cuantas "colaboraciones" estimen oportunas
- 19.- El fallo del jurado será inapelable y se notificará públicamente mediante la circular de URECA.

### ACEPTACIÓN DE LAS BASES

- 20.- La participación en este concurso implica el total conocimiento y aceptación de estas bases, así como las decisiones que, posteriormente, pueda optar URECA con relación a cualquier punto o cuestión no prevista en las mismas.



JARDINES Y AMPLIAS ZONAS VERDES, PISCINA, ZONAS DE RECREO PARA NIÑOS, SALA DE TV Y LECTURA, BIBLIOTECA CON MÁS DE 1.500 VOLÚMENES, CIBER, WIFI, CAFETERIA-RESTAURANTE, APARTAMENTOS, CAMPO DE FUTBOL, PABELLON POLIDEPORTIVO, PISTAS DE PADEL, PISTAS DE TENIS, SQUASH, GIMNASIO, SAUNA, APARCAMIENTOS Y MUCHAS MÁS....

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

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



¿Tienes algún amigo o familiar que le gustaría ser socio de URECA y formar parte así de nuestra Gran Familia Urequista disfrutando de nuestra compañía en sus magníficas instalaciones en Nigrán (Pontevedra) y La Zamorana (Ourense)?

## VENTE A URECA Y TRÁETE COMO SOCIOS A TUS AMIGOS Y FAMILIARES



Infórmate de cómo  
darlo de alta en:

**986367860**

ó

**oficina@ureca.es**

Cupo limitado para los  
SOCIOS AVALADOS\*

(\*) Todas aquellas personas, incluyendo su unidad familiar, que no tengan vinculación con la sociedad, pero sean presentados por dos socios de número con plenitud de derechos.

CARNAVAL, FIESTA INFANTIL DE VERANO, CONCURSO DE DIBUJO, FIESTA FIN DE VERANO (URECATHLON), MAGOSTO, CENA-BAILE FIN DE AÑO, GALA DEL DEPORTE Y LA CULTURA, SENDERISMO, CORAL POLIFÓNICA, REVISTA LATEXO, CAMPAMENTOS DE VERANO, ESCUELA DE TENIS, ESCUELA DE PADEL, ESCUELA DE FÚTBOL, GIMNASIA, ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES, NATACION, SEVILLANAS, CURSOS INGLES, CLASES PINTURA, Y MUCHAS MÁS...

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

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

# CENTROS ÚNICO A LAXE

## UN NUEVO PASO PARA TU BELLEZA: MEDICINA ESTÉTICA

**Medicina estética: toxina botulínica, mesoterapia facial, corporal y capilar, intralipoterapia (aqualix), rellenos, pellings químicos, esclerosis de varices (entre otras)**



**Tratamientos estéticos:** depilación láser de diodo, cavitación, radiofrecuencia, presoterapia, crioreductor dúo, mesoterapia virtual, plataforma vibratoria. Amplia gama de productos cosméticos de Germaine de Capuccini

¡Visítanos!..... recuerda, somos CENTROS ÚNICO y estamos dentro del Centro Comercial A Laxe, 1º planta telf. 986 13 52 98



Nuestra doctora: Pilar Esparza Fernández.  
Especialista en Medicina Estética. N° Colegiado 363603743



Ven a conocer las interesantes promociones y precios especiales para los socios de URECA



Para más información visita la web: [www.centrosunico.com](http://www.centrosunico.com) o llamanos al teléfono 986.135.298

# INDONESIA Y SINGAPUR

Por: Juan Álvarez Quicler

Fotos: M<sup>ª</sup> Dolores Rodríguez Gómez Y Juan Alvarez Quicler

'Me han sugerido que escriba un artículo sobre nuestro viaje a Indonesia y Singapur, algo que después de tantos años de magníficos relatos escritos por nuestra entrañable Isabel (maestra en la crónica viajera) se le hace difícil a cualquier juntaletras aficionado como yo. Pero una vez metido en este jardín, no me queda otro remedio que cumplir con el encargo que mi osadía me hizo aceptar. Vayan mis disculpas por anticipado.'

**Comenzó nuestro viaje con la presentación en el aeropuerto de Peinador a las 5,45 h. del día 5 de Mayo (dura vida la del viajero aventurero) a fin de facturar nuestros equipajes. Las caritas de los participantes ya denotaban los efectos perniciosos del madrugón. Legañas, ojeras, sueño, en fin, parecía que en lugar de la partida fuese la llegada**

Tranquilo vuelo hasta Madrid, donde esperamos hasta las 13,00h en que salía nuestro vuelo hacia Bangkok por la compañía Thai, en un estupendo y comodísimo avión Jumbo (747-400) de una de las mejores líneas aéreas en las que he viajado. Una tripulación excelente y un servicio atentísimo. Tras la cena (con un menú que ya quisieran algunos restaurantes) y varios paseos para intentar entrar en un WC libre, los que pudieron se abandonaron en los brazos de Morfeo y los demás nos entregamos al placer de la lectura y los crucigramas. Tomamos tierra a las 6,05h (hora local) después de doce horas de vuelo, en el aeropuerto de Bangkok y tres horas más tarde partimos hacia el aeropuerto de Denpasar (Bali). A las 14,30h (hora local) nos recibía el que iba a ser nuestro guía acompañante I Wayan





podéis imaginar el cacao mental que nos entró al tener que manejar la nueva moneda (por ejemplo 150 euros equivalían a 1.800.000 rupias). Tras una abundante y exótica cena amenizada por una cantante que se esforzaba en interpretar temas latinos con desigual fortuna, regresamos a depositar nuestros restos a la ansiada cama del hotel.

Tras levantarnos muy tempranito y desayunar, iniciamos una excursión hacia Klungkung (antigua capital de Bali), parando antes en un lugar donde

Suyadnya (para los clientes, Andrés), tipo campechano y que habla castellano bastante castizo.

Desde el aeropuerto nos desplazamos al Hotel Pullman Bali Legian Nirvana en la playa de Kuta, en el que después de tirar el equipaje en la habitación, salimos como un rayo hacia las piscinas y la playa para ver si conseguíamos que nuestro cuerpo recuperara algo de la escasa lozanía con que empezamos el viaje. Después de retozar en el agua como hipopótamos y llegada la noche, nos recogió el autobús del grupo para llevarnos a cenar a un restaurante típico de la isla, pasando antes por una casa de cambios, para empezar a tomar contacto con la moneda local, en la que 1 euro equivale aproximadamente a 12.000 rupias, ya os





confeccionaban los famosos batiks (telas típicas). En la antigua capital visitamos lo que había sido la corte de justicia (Kertagosa), situada en el pabellón flotante (Bale Kambang), donde admiramos los magníficos trabajos de ebanistería y las pinturas que los artistas nativos allí dejaron. Desde aquí salimos hacia Bukit Jambul, que es un altozano desde el que se divisan unas maravillosas vistas de los campos escalonados de arroz, donde muchos de nuestros compañeros (valientes, pues entre las hierbas hay cobras del tamaño king-size) se internaron para la sesión fotográfica. Tras una parada

(falda tobillera) para poder deambular alrededor de los templos. Tras la visita comenzamos a bajar a nuestro siguiente destino, el templo de Goa Gajah (Cueva del elefante). Durante el trayecto continuamos viajando entre brillantes campos de arroz, deslumbrante con su color verde intenso y que se extendían hasta el horizonte. A ambos lados de la carretera se veían árboles de cacao, vainilla, mangos, café, canelos, etc., así debió ser el Paraíso. Llegados al templo del elefante (se llama así porque tiene una gran cabeza de elefante tallada en la entrada de la cueva), dentro es una



en un restaurante de carretera, con el menú turístico (cerdo, pollo, arroz y fruta), seguimos hasta el templo de Besakih (en el monte Agung), un gran complejo de templos que representan las siete capas de universo, con tres de ellos dedicados a la trinidad hindú. Como es preceptivo en todos los templos de Indonesia, tanto hombres como mujeres nos pusimos el sarong

cueva en forma de T, con el suelo de tierra y bastante oscuro y desaseado que causa un poco de opresión en el visitante. Acabada la visita, vuelta al hotel y salida nocturna por las calles repletas de comercios.

Al día siguiente, salida tempranera para llegar al pueblo de Batubulan antes de las diez de la mañana,

hora en que comenzaba una representación de danza de Barong y Kris, muy popular entre los balineses y que solo ellos lo entienden (aunque nos dieron una traducción al ¿castellano? de la obra que nos ayudó a entender menos la misma). Después nos llevaron a un centro de orfebrería en oro y plata en el pueblo



se contempla la impresionante vista del volcán Batur. Un gigantesco cráter en cuyo fondo descansa un precioso valle rodeando un hermoso lago de aguas verdes. Los dos días siguientes seguimos visitando arrozales, mas templos entre los que destaca el de Uluwatu, en un acantilado a 90 metros sobre el mar,



de Celuk, en el que pudimos contemplar como se hacían las joyas. Continuamos el circuito comercial trasladándonos a los pueblos de Mas y Ubud, donde visitamos un centro de talla de madera. Proseguimos subiendo hasta el poblado de Kintamani, desde el que

plagado de monos ladrones y en el que contemplamos una representación de cantos de un coro de mas de 70 hombres (también tenemos a vuestra disposición un papel con la traducción del argumento, para ver si alguno es capaz de descifrarlo). Terminamos la





noche cenando marisco y pescado en la gran playa de Jimbaran.

Al otro día y tras el obligado madrugón, traslado al aeropuerto y vuelo a Makassar en las Islas Celebes, pequeño pero moderno aeropuerto del sur de la isla, rodeado de inmensos arrozales, en el que abordamos

carreteras infames que, a partir de la mitad del trayecto, comenzaron a ascender por la montaña, por paisajes de selva .

Por fin llegamos a Rantepao, donde se hallaba el Hotel Heritage Toraja. Tras la cena, todos a la cama pues no estaba el cuerpo para muchas alegrías.



dos microbuses (las carreteras de la isla, sobre todo en el norte, dificultan el tráfico de grandes autobuses), en los que emprendimos un viaje de 350 Kms. hacia el norte, para visitar la región de Toraja. El desplazamiento solo duró mas de diez horas, por unas

Los tres días siguientes salimos de excursión para visitar los bonitos pueblos de esta agreste zona, en la que hasta hace unos 50 años se practicaba la caza de cabezas. Visitamos las típicas casas palafíticas en forma de barco y sus curiosas tumbas. Es de destacar la destreza de sus carpinteros por la belleza y armonía de sus construcciones. Terminada nuestra visita a la parte más aventurera del viaje, al atardecer del cuarto día de selva, volvimos al aeropuerto de Macasar para continuar viaje hacia Jogyakarta (isla de Java). Al día siguiente, visita al templo de Borobudur (uno de los mayores templos budistas del mundo), que ocupaba el centro de un inmenso parque, en el que miles de



turistas y fieles nos recreábamos en su paisaje. Comida en un restaurante, que fue la casa de un noble javanés y aún se apreciaba en su decoración y por la tarde visita al templo hindú de Prambanan (otra impresionante construcción de mas de 240 templos dedicados a Shiva). Terminada la visita, vuelta al hotel y a dormir, pues al día siguiente tocaban diana a las 5,00 h. de la madrugada, para coger el avión de las 7,35 h. hacia Singapur.

¡Ah Singapur!, que ciudad más bonita, solo por conocerla compensaría el largo viaje. Creo que casi todos los viajeros de la excursión quedamos maravillados de la cantidad de culturas diferentes que encierra una sola ciudad de 5.000.000 de habitantes. Barrios hindúes, chinos, árabes, la City, la impronta inglesa que se respira en muchas de sus calles. Una limpieza (vigilada por la autoridad, que mete unos palos ejemplares si alguien ensucia el entorno). Calles de cuatro o más carriles en las que circulan más vehículos de lujo que turismos normales y en las que no ves un atasco. Al andar por sus calles somos testigos de la competición de los mejores arquitectos del mundo por construir el edificio más llamativo. Singapur es una de las capitales del comercio en Asia, pero no del comercio de clase media (salvo en los barrios que antes nombré), sino del comercio de lujo, con profusión de centros comerciales de alto standing, multitud de tiendas de marcas de



lujo internacionales. O sea, que para vivir en Singapur, tienes que disponer de un trabajo bien pagado o de una indemnización de directivo de entidad financiera. En la ciudad visitamos lugares de una belleza extraordinaria, como Orchard Road (un impresionante parque dedicado a las orquídeas), Isla Sentosa (parque de atracciones tipo Port Aventura), pero creo que a muchos de nosotros lo que mas nos impresionó, fue la visita al edificio de Marina Bay Sands con sus tres torres de 57 pisos, en cuyas cúpulas se encuentra el Skypark, un parque al aire (nunca mejor dicho) libre de 12.400 m<sup>2</sup>, que comunica las tres torres y en el que se encuentran un mirador, una discoteca, un restaurante y probablemente la mejor piscina del mundo. Para subir a dicha terraza, se hace la debida cola en el sótano de una de las torres y pagando 20 dólares de Singapur (aprox. 12 euros), subimos en unos grandes ascensores (que debió instalarlos la NASA por la velocidad a la que suben) que te depositan en el piso 57. Se me hace difícil describir la belleza de la que disfrutamos, viendo la caída del sol desde la terraza. Al bajar pudimos explorar el gigantesco centro comercial (de lujo por supuesto) existente en varios pisos subterráneos y tras cenar en uno de los restaurantes del paseo exterior de la planta baja, asistimos a un maravilloso espectáculo de luz, agua y sonido que proyectan en el exterior y en las aguas de la bahía donde se ubica el centro.





Al atardecer de nuestro tercer día en Singapur, traslado al aeropuerto, avión hasta Bangkok y enlace con otro avión de la Thai (otra vez magníficos menús) hacia Madrid desde donde, tras otro enlace, llegamos a Vigo a media mañana y pudimos llevar nuestros restos a descansar a casita.

En mi opinión este ha sido un viaje muy bien programado por nuestros compañeros aventureros (Manolito, Chicho, etc.) y que se desarrolló en un buen ambiente, con bastantes anécdotas (quince días dan para mucho) que me gustaría contar, así como muchas costumbres de los lugares por donde pasamos, pero no hay espacio para más.

## Grandes Viajes con el club de viajeros

**Argentina** (15 días / 14 noches) Del 24/11 al 08/12

**Dubai -Abú Dhabi**

(8 días/ 7 noches) Del 02/12 al 09/12



- Viajes de calidad alta personalizados
- Posibilidad de viajar sin acompañante
- Viaje acompañado de una persona de Bives Tour
- Charla cultural sobre destino
- Viajes con un importante contenido cultural
- Guías e información sobre el destino.

[www.bivestour.com](http://www.bivestour.com) // [www.bivestour.net](http://www.bivestour.net)  
[información@bivestour.com](mailto:información@bivestour.com)

Síguenos en:    



# Profand

Construyendo futuro desde el origen

uniendo los valores de



 **Profand**.com

**GRUPO PROFAND S.L.**  
Avenida García Barbón 62  
Bloque 1 - entreplanta  
36201 Vigo - España  
T +34 986 447 384  
F +34 986 438 106

CEFRICO (España) - PESQUERA DESEADO (Argentina) - MFV LOOTUS (Estonia)  
FLETAINVEST (España) - PRODUMAR (Perú) TRIS CRUÑA (España) - FANDIÑO  
DISTRIBUCIÓN (España) - ARMEMENT SENEFAND (Senegal) - COMPLEXE SENEFAND  
(Senegal) - CONSERNOVA (Perú) - GALICIAN MARINE AQUACULTURE (España).

# ASOCIACION DE EMPLEADOS JUBILADOS, PREJUBILADOS Y PENSIONISTAS



Por: Juan A. Rodríguez Arenosa

*T*enemos la satisfacción de poner de manifiesto una vez más, las actividades que desarrollamos que son del agrado de todo nuestro colectivo de asociados/as, y hemos de destacar que las excursiones siguen siendo la actividad que más atrae el interés de nuestro colectivo. Por orden cronológico, y aprovechando el espacio que gentilmente nos cede la dirección de LATEXO hacemos un resumen de actividades desarrolladas últimamente, que resumimos así:

## **Excursión: “ XIII Romería y Fiesta Campestre en “Los Milagros” en Monte Medo - Baños de Molgas (Ourense)**

Es ya una tradición anual para nuestra Asociación esta Romería, la cual se celebró este año el día 26 de Junio, martes, quedando de manifiesto nuevamente el gran interés que siente nuestro colectivo de Vigo por este evento, registrándose de nuevo una alta participación, por lo que tuvimos que llevar dos autobuses. Se iniciaron los actos con la

celebración de la Santa Misa que dio comienzo a las 13,00 horas en el Santuario de Los Milagros, oficiada por el Sacerdote D. José González, compañero jubilado de Ourense, y cantada por los componentes de “Os Roquiños” de Celanova.

Finalizada la Santa Misa, iniciamos el desfile hacia el lugar del banquete a los compases de la alegre música de la charanga “Os Roquiños de Celanova,” y bajo una carpa instalada delante del antiguo Colegio, tuvo lugar la comida auténticamente enxebre que resultó todo un éxito, donde no faltó la deliciosa empanada de Allariz, pulpo estilo feria de primera calidad, plato ración para cuatro y a repetir,



carne o caldeiro, incluída taza de caldo, pan de Xinzo, vino mencia, aguas de Verín, gaseosas, refrescos, café de pota, bica riquísima de “Eladio da Derrasa”, etc. Los chupitos y los licores los aportó cada asistente compartiendo los mismos, la mayoría, por no decir todos, de gran calidad. Todo ello amenizado por la buena música interpretada magistralmente por la citada charanga. Al final, los organizadores nos obsequiaron a todos los asistentes con una sorpresa, que resultó ser una botella de finísimo diseño, conteniendo un licor café de gran calidad.

Una vez más tenemos la satisfacción de poder decir que hemos disfrutado de una gran jornada de

confraternidad y alegría en compañía de nuestros/as compañeros/as de Ourense y Pontevedra, en aquel marco incomparable del Monte Medo a los pies del Santuario de la Virgen de los Milagros y ello es posible, gracias al esfuerzo y tesón llevados a cabo por los compañeros de la Directiva de la Territorial de Ourense que la vienen organizando año tras año con mucha ilusión, por lo que desde aquí, un año más, queremos reconocer su magnífica labor y nuestra más cordial enhorabuena por el trabajo tan bien hecho.

**HERNÁNDEZ  
-ESMALTES-  
GRAN VÍA, 9-1º  
TF/FAX 986-43-12-79  
Vigo**

## Excursión – Viaje Centro Europa Ciudades Imperiales

Ante el gran interés demostrado por un numeroso grupo de asociados/as en realizar este viaje, hemos hecho varias gestiones siendo su resultado muy satisfactorio a la vista del alto número de inscripciones que consiguieron la totalidad de las plazas ofertadas. La programación y el desarrollo del viaje fue el siguiente:

### Día 27 de Mayo: VIGO – SANTIAGO – VIENA

Salida a primera hora de la mañana desde el centro de Vigo, en autobús al aeropuerto de Santiago en donde tomamos el vuelo a VIENA (vía Madrid.) Llegamos a Viena a las 12,00 horas. Alojamiento y almuerzo libre. Por la tarde realizamos una visita panorámica por la ciudad, recorriendo el Ringstrasse donde se encuentran algunos de los palacios y monumentos más importantes de la ciudad. Por la noche, cena y alojamiento en el hotel. De forma opcional, presenciamos un concierto en donde hemos podido deleitar nuestra sensibilidad musical, escuchando, entre otras piezas de gran calidad, los valeses más representativos de la tradición musical vienesa.

### Día 28 de Mayo: VIENA–PALACIO SCHONBRUNN

Después del desayuno en el hotel, hicimos una excursión a Schonbrunn, palacio espectacular, espejo de Versalles y residencia de María Teresa, Sissi y Napoleón. Después de esta interesante visita emprendimos viaje de regreso al Hotel para comer. Por la tarde hicimos un recorrido visitando el centro de la ciudad, su imponente Catedral de San Esteban,

el Práter con la famosa noria y demás palacios. A continuación, cena y alojamiento, y tiempo libre para disfrutar de la noche vienesa.

### Día 29 de Mayo: VIENA – BUDAPEST

Desayuno en el Hotel. A primera hora de la mañana visitamos el interior de la famosa Opera de Viena, inaugurada en 1869 con la obra “Don Giovanni, de Mozart”. Finalizada esta visita emprendimos viaje con dirección a BUDAPEST. Almuerzo. Por la tarde, y acompañados de un excelente guía visitamos el interesante centro de Budapest, considerada “La Perla del Danubio”. A continuación, de forma opcional, acudimos a los famosos baños-spa de Budapest, los famosos baños de la GELLERT. Por la noche, cena y alojamiento en el Hotel.

### Día 30 de Mayo: BUDAPEST CRUCERO POR EL DANUBIO

Desayuno en el Hotel. A continuación efectuamos una visita panorámica a los monumentos más importantes. En la parte de Buda, la más antigua, recorrimos el barrio del Castillo. Seguidamente nos dirigimos a Pest y pudimos ver entre otros: la Plaza de los Héroes, el Parque Municipal, el Castillo de Vaj-dahaunyad, Plaza Octogonal, Plaza del Parlamento, Mercado Municipal, etc. Almuerzo en el Hotel.

Por la tarde hemos disfrutado de un paseo en barco por el impresionante Danubio. Por la noche, acudimos al “Goulash party” espectáculo folclórico de música y danzas húngaras con cena local: aguardiente típico del lugar, plato frío de embutidos, sopa “goulasch” y una variedad de carnes acompañadas de guarnición, postre, vino, agua y café.





### **Día 31 de Mayo: BUDAPEST – LAGOS AUSTRIACOS – SALZBURGO**

Desayuno en el hotel. Seguidamente emprendimos viaje hacia Salzburgo, disfrutando del precioso paisaje de la región de los lagos, parando en Traunikirchewn y Wolfgang, dos idílicos pueblos ubicados a pie de lago en donde disfrutamos de un precioso paseo, realizando también, extraordinarias fotografías. A media tarde llegamos a la ciudad natal de Mozart. Cena y alojamiento.

### **Día 1º de Junio: SALZBURGO**

Desayuno en el hotel. A continuación hicimos una visita panorámica por las callejuelas del casco antiguo, Catedral, La Residencia, Plaza de Mozart y Plaza del Mercado, llegando hasta la calle Getreidegasse, famosa por su gran movimiento comercial. A continuación almuerzo en el hotel. Después de comer iniciamos el viaje con dirección a Praga. Llegada al Hotel, cena y alojamiento.

### **Día 2 de Junio: PRAGA**

Desayuno en el hotel. A continuación iniciamos un recorrido por la ciudad comenzando por el distrito del Castillo (Hradcany), Monasterio de Strahov, Palacio Arzobispal y Plaza Loreto, Catedral de San Vito, de estilo gótico donde se conservan las joyas de la Corona, el Antiguo Palacio Real y el Callejón de Oro. Almuerzo. Seguimos la visita por la tarde, iniciando la misma en la Ciudad Pequeña (Mala Strana), y la Iglesia de San Nicolás. Visitamos también el Puente de Carlos y en la Ciudad Vieja recorrimos sus callejuelas y la plaza donde se encuentra el reloj astronómico. Después del recorrido hemos tenido ocasión de degustar cerveza típica checa y productos típicos de

la región. Por la noche, cena y alojamiento en el hotel, y tiempo libre para quien quiso disfrutar de la noche en Praga.

### **Día 3 de Junio: BALNEARIO KARLOVY VARY**

Después del desayuno en el hotel, iniciamos una excursión del día completo a la mundialmente conocida Ciudad Balneario Karlovy Vary, y en esta visita hemos visto entre otros: el Geisser, el chorro termal que alcanza los 12 metros de altura a 72 º C., el Gran Hotel Pupp, el Teatro y sus diversos balnearios. Comida en un restaurante típico local. Finalizada la visita regresamos a Praga. Por la noche, cena y alojamiento.

### **Día 4 de Junio: PRAGA – VIGO**

Después del desayuno dispusimos de tiempo libre para efectuar algunas compras y hacer una comida rápida por nuestra cuenta. Seguidamente el autocar nos trasladó al Aeropuerto para embarcar a las 14,00 horas y emprender el viaje de regreso a Vigo.

Tenemos que decir que el viaje ha resultado maravilloso, dando cumplimiento a ese sueño e ilusión de realizar el mismo, y aunque no hemos parado durante los nueve días, lo cierto es que ha valido la pena, aprovechado al máximo nuestras visitas, alojados en confortables y modernos hoteles, con traslados realizados en modernos autocares y una perfecta organización, lo que nos ha permitido disfrutar y conocer al máximo todas las maravillas que nos ofrecen las Ciudades Imperiales de Centro Europa y otros lugares turísticos de interés que jamás olvidaremos.



## Curso de Primeros Auxilios

Al igual que en años anteriores, la Diputación de Pontevedra a través del Servicio de Acción Social, dentro del programa "TI TAMÉN CONTAS" y en respuesta a la solicitud que habíamos formulado al efecto, nos concedió un Curso de "Primeros Auxilios" de 30 horas lectivas, cuyo coste es de solamente 6, euros por persona para nuestro colectivo, con un grupo máximo de veinte alumnos.

Este curso será e impartido por profesorado especializado en el Local Social de nuestra Asociación en Vigo, los martes y jueves de horario de 11,00 a 13,00 horas, dando comienzo el día 18 de Septiembre, para finalizar a mediados de Noviembre.

Es evidente que este curso ha despertado gran interés por su importancia y utilidad, y se nos brinda la oportunidad de conocer el conjunto de actuaciones, técnicas y demás conocimientos necesarios que nos permitan en un momento dado, poder prestar los primeros auxilios a una persona accidentada, a fin de que sus lesiones no empeoren, hasta la llegada de la asistencia médica profesional.

## Excursiones suspendidas

Tenemos que lamentar la suspensión de dos excursiones que teníamos programadas para los meses de Junio y Julio por falta de inscripciones suficientes, situación motivada por la huelga de Correos que hemos tenido que soportar en la ciudad de Vigo en los referidos meses, al no recibir nuestros asociados con domicilios en los distritos postales del centro de la ciudad, que son una gran mayoría, las circulares que habíamos enviando anunciando las mismas, no pudiendo por tanto, enterarse a tiempo por encontrarse dicha correspondencia retenida y acumulada en la oficina de Correos de la Plaza de Compostela, en Vigo, y aunque parece que comenzará a normalizarse su distribución a primeros de agosto, ya será sin efecto alguno en nuestro caso, al haber prescrito el plazo de dichas excusiones.





# LOS PROBLEMAS DE LAS ENCÍAS Y SU RELACIÓN CON EL CORAZÓN

Por: Miguel A. Soto Cameselle  
(Información extraída de la Sociedad Española de periodoncia y osteointegración. SEPA)  
(Artículo revisado por la Dra. Montserrat Gallego Pérez, médico periodoncista)

***D***ado que todos tenemos encías y corazón, es importante prestarles un poco de atención. Si además existe una relación importante de salud, conviene pararse unos minutos a reflexionar sobre ello

## FRECUENCIA DE LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS Y PERIODONTALES

Las enfermedades cardiovasculares figuran como la principal causa de muerte en los países desarrollados. También sabemos que una gran parte de la población padece, de alguna manera, problemas con sus encías.

Estudios recientes inciden en la posible relación entre ambas patologías y la importancia de un diagnóstico y detección precoz.

Tanto una como otra se caracterizan por no ofrecer síntomas hasta que están avanzadas. A pesar de que la boca tiene mejor acceso que el corazón y las arterias, no siempre reparamos en su estado hasta que supone algún problema.

Algunos dicen que la salud y la enfermedad entran por la boca y en estos casos, predisposición genética aparte, es bastante cierto.

## NECESIDAD DE CONOCER LA ENFERMEDAD PERIODONTAL PARA PREVENIRLA

No vamos a entrar en las causas de la enfermedad cardíaca, pero para las enfermedades periodontales influyen de manera decisiva los malos hábitos como el tabaquismo, el estrés o la predisposición personal. El hecho de que sobre algunas causas no podamos incidir, no debe impedir que hagamos lo posible para evitar que avance.

La periodontitis es un proceso inflamatorio que afecta al tejido que rodea al diente y lo fija al hueso en las raíces dentales.

Se trata en realidad de un conjunto de enfermedades crónicas y progresivas, causadas por bacterias, que viven en nuestra boca y que por diversas causas (algunas evitables) nos atacan sin piedad.

Los primeros síntomas que aparecen son los de enrojecimiento e hinchazón de la encía e incluso, a veces, con sangrado al cepillarse; es la llamada gingivitis

El segundo estadio se denomina periodontitis y se caracteriza por la separación de la encía del diente con retracción de la misma y aparición de sensibilidad a distintos estímulos como al ácido, al frío o al calor. También se aprecia mal aliento y cierta movilidad de las piezas.

En algunas ocasiones algún síntomas como el sangrado está disminuido en las personas fumadoras y su ausencia puede ser engañosa.

A la larga el proceso puede derivar en la pérdida de dientes y la necesidad de intervenciones más importantes.

### PERIODONTITIS Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Actualmente se han encontrado algunos gérmenes causantes de enfermedades periodontales en las placas de ateroma (desencadenante de las trombosis) que junto con otros estudios avalan la existencia de asociación entre las periodontitis y las enfermedades cardiovasculares.

Se piensa que las estas bacterias pueden provocar infecciones a distancia en otros órganos, entre ellos el corazón.

### HÁBITOS CARDIO-PERIOSALUDABLES

Los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares son conocidos por todos y destacan el tabaquismo, la obesidad y el estrés. Algunos de estos factores coinciden con los de las enfermedades periodontales.

La mayoría de los factores de riesgo pueden ser evitados cambiando nuestros hábitos. No ocurre lo mismo con la predisposición familiar, pero en todos los casos la posibilidad de contraer enfermedad periodontal se reduce con vigilancia e higiene dental adecuada.

Un estilo de vida saludable, con una dieta sana, variada y equilibrada, la práctica habitual de ejercicio físico y el abandono del hábito tabáquico, ayudará a una mejoría tanto de la esperanza como de la calidad de vida.

Bueno, no está todo perdido, podemos mejorar y sonreír con una boca y un corazón sano.



### ¿SABES?

- > COMO HACER UNA NUTRICIÓN SALUDABLE
- > SI TU NUTRICIÓN ES LA CORRECTA
- > LO FÁCIL Y BARATO QUE ES ALIMENTARSE BIEN
- > CÓMO LOGRARLO



### ¿QUIERES?

- > TENER UNA VIDA SALUDABLE
- > MEJORAR TU ESTADO DE SALUD
- > CUIDAR TU CUERPO

Pregúntame  
como



### ¿PUEDES?

- > MEJORAR TU CUIDADO PERSONAL
- > LOGRAR TENER UNA VIDA SALUDABLE

La solución es tan fácil como hacer una consulta **personalizada.. ¡y gratuita!**

¡UN COMPLETÍSIMO ESTUDIO CORPORAL! Evaluación masa corporal (IMC), medición % de grasa y de agua, masa ósea, grasa visceral, metabolismo basal, edad metabólica, kg. de músculo, peso, altura...

**Paula Álvarez Freire\***

(\*) ASESORA NUTRICIONAL Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra

Telf. 617 379 796 - 664 697 355 | info@superate.es

# RUTA 3/12: MONTE "O PINDO" – CASCADA ÉZARO

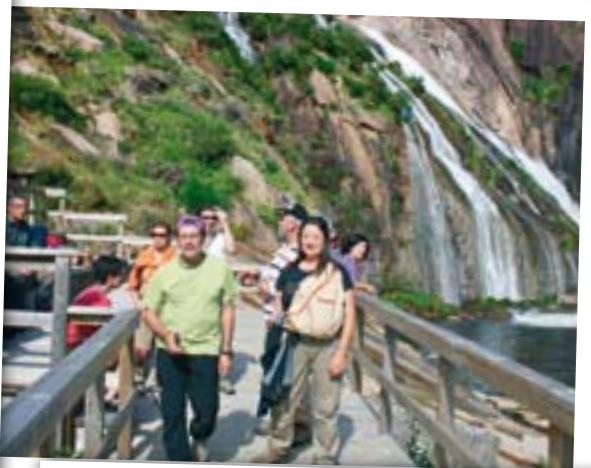
Por: Eduardo Barbeito Pedrosa

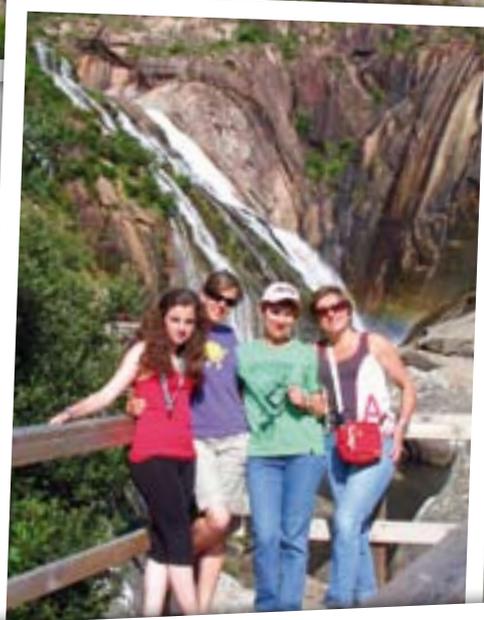


El pasado mes de Junio, en la víspera de San Juan, nos desplazamos al monte de El Pindo. Desde allí se divisa a la izquierda la playa de Carnota, y a la derecha Cee, Corcubión y Fisterra. Para esto tuvimos que ascender 3,4 kms., icon el sol por delante!

Después de hacer las fotos de rigor en el alto y descansar "la tropa", iniciamos el descenso, entre tojos elevados y húmedos que hacían daño cada vez que los tocabas, y los cantos rodados debido a las lluvias caídas días antes. Cuando llegamos al llano, Alberto Canle se da cuenta que el camino está errado y volvemos a subir lo bajado, iniciando el descenso por la otra ladera, que, con tanta piedra, no sé qué era peor, si ésta o la otra ruta.

Después de comer fuimos a visitar la cascada de Ézaro y realizar algunas fotos para salir a las siete de la tarde retornar Vigo para ver el brillante duelo futbolístico entre España y Francia.





# FIESTA INFANTIL CONCURSO DE DIBUJO EN NIGRAN

Por: Ana Fernández Alborés y Jose Carlos Giraldo Pérez







# FIESTA INFANTIL CONCURSO DE DIBUJO EN ZAMORANA

Por: Ana Fernández Alborés y Jose Carlos Giraldo Pérez





# CURSO DE NATACION 2012

Por: José Carlos Giraldo Pérez y Ana Fernández Alborés







# DÉCIMO ANIVERSARIO SUMMER HOUSE 2012

Por: Rosa Costas

Este verano, SUMMER HOUSE ha celebrado por todo lo alto su décimo aniversario, en nuestras instalaciones de Nigrán.

Diez grupos de niños de entre 3 y 13 años, se lo pasaron en grande con el programa que GLOBAL PROJECT, empresa organizadora, preparó con esmero adaptando las numerosas actividades a las edades de los niños. Desde los más pequeñitos a los mayores, todos disfrutaron de un mes lleno de sorpresas con un completo programa de actividades que incluyen talleres creativos, juegos, piscina y deportes íntegramente en

inglés, bajo la supervisión de sus “teachers”. Ha sido una excelente ocasión para hacer nuevos amigos y volver a ver a los antiguos compañeros.

Este verano ha sido una fecha especial ya que SUMMER HOUSE cumplió 10 años. Y para celebrarlo compartió con todos los niños una gran fiesta con animadores, dj, globos gigantes y la visita de Bob Esponja. Como sorpresa final, los “teachers” representaron la obra “Caperucita Roja” ante sus entusiasmados alumnos.





A lo largo del curso hubo más ocasiones especiales, como la que tuvieron los alumnos de 3º de infantil y primaria durante la jornada en canoas, en colaboración con la Escuela de piragüismo de Panxón. ¡Fue una experiencia muy divertida!

Como fiesta final, el tradicional picnic que los niños ofrecieron a sus familiares, tras las divertidas actuaciones musicales que, con ilusión, prepararon durante su curso. Fue un espectáculo en el que volcaron todo su entusiasmo, vestidos para la ocasión. Durante el acto se agradeció a los responsables y trabajadores de URECA.



#### ADULTS & CHILDREN

- Exámenes de CAMBRIDGE
- IN COMPANY. Cursos de formación a empresas
- CLUB activities
- EXTRAESCOLARES en colegios
- CAMPAMENTOS de verano
- Cursos en el EXTRANJERO

**GlobalProjectSchool**  
Centro de idiomas  
**BE GLOBAL!!**



Plazoleta de Eduardo Iglesias, nº8 bajo. Vigo  
Tel.: 986 220 670 Mvl.: 692 160 636 / 46  
[www.globalprojectformacion.com](http://www.globalprojectformacion.com)



# COMIENZA UNA NUEVA ETAPA DE LA CORAL POLIFONICA URECA

Por: Benito Rodríguez Soto

Fotos: Guillermo Lijó y Camilo Rial

El 2 de enero de 2012, es nombrada como Directora de la Coral **D<sup>ª</sup>. Teresa Clara Iglesias Ramilo**, después de haber ejercido la Subdirección, desde febrero del 2010. En la Coral, comienza una nueva etapa, respetando todos los conocimientos adquiridos por los componentes del maestro D. Francisco Rey Rivero.

La Coral participó en los conciertos organizados por ACOPOVI y patrocinados por el Concello de Vigo. En el IFEVI, Festival de Habaneras y Polifonía, con el Orfeón Francisco Rey Rivero, el de las Letras Galegas, en el Verbum el X Ciclo de Conciertos de Verán 2012 y en el Auditorio de Valladares, el concierto a favor del Banco de Alimentos.

En la Semana Santa del 2012, la coral realizó cuatro conciertos de Música Sacra en Vigo, con su sola intervención y con el acompañamiento al órgano de **D<sup>ª</sup>. Rasa Biveiniene Jakutyte**, los días 2, 3, 4 y 7 de abril, en las iglesias de Ntra. Señora del Perpetuo Socorro, Ntra. Señora del Carmen, Concatedral de Santa María de Vigo (La Colegiata) y en la de Santiago el Mayor de Vigo. La gran asistencia de público a los eventos y sus comentarios, avalan que somos una de las corales de referencia de nuestra ciudad.



Doña Teresa Iglesias Ramilo - Directora de la Coral de URECA



Concierto música Sacra - Iglesia Concatedral Santa Maria de Vigo



Concierto Homenaje a Francisco Rey Rivero en la iglesia de Vilanova de Arosa

Invitada por la Coral Polifónica O Pote, de Maniños, el 17 de mayo, nuestra Coral se ha desplazado a FENE (A Coruña), para intervenir en un concierto, dentro de la modalidad de intercambios de corales.

A petición del Concello de Vilanova de Arousa, con motivo de los actos de homenaje a D. Francisco A. Rey Rivero, el ppto. 20 de julio, la Coral ha cantado una misa de funeral por el eterno descanso del Maestro, y a continuación un concierto con dos corales de la citada localidad.

El 31 de julio, nuestra Coral, invitada por la Concellería de Cultura del Concello de Baiona, en su programación cultural "BAIONA - Baiveran 2012", realizó un concierto en la Plaza del Concello a las 23:00 horas. El repertorio ha constado de trece obras, de las cuales 5 se interpretaron a capella y las ocho restantes, acompañadas al piano por **D<sup>a</sup> Marta Barreiro Iglesias**; con un lleno absoluto del recinto; con gran deleite de los asistentes y fuera de programa, a petición del público, la coral como agradecimiento a las muestras de cariño, interpretó el Va pensiero, de la ópera Nabucco, de G. Verdi.





# LA HUERTA DOMÉSTICA (XXIX)

Por: Miguel A. Soto Cameselle

Dalia

Hoy ha amanecido un día muy bonito para compensar al lluvioso de ayer. Este verano está resultando un poco de locos. Los veraneantes pueden dormir con manta e ir de vez en cuando a la playa. Los días de calor han sido menos de lo normal para esta época del año. Yo no me quejo porque, además de no servir para nada, tengo menos necesidad de regar. Es verdad que la cosecha de vino será de

La superabundancia de fruta tiene como mínimo dos inconvenientes; hay que recoger todos los días la fruta del suelo para evitar pisarla y que vengan las avispas y después está el inconveniente de su consumo.

Yo engordé 2 Kg. Supongo que los pájaros también engordaron lo suyo.

Como algunos sabéis, he recomendado en varias ocasiones dedicar un espacio del jardín a crear un



Uvas



Tomates cherry



Ciruelas negras

un 10 % de la del año pasado y para los tomates no va a ser el mejor año. Ya se sabe que no todo puede ser perfecto.

En compensación con la baja producción de fresas, tomates y uvas, los pimientos, los calabacines y los frutales de hueso, han sido una abundancia. Las ciruelas, los peladillos, los paraguayos y pexegos me han tenido todo el verano con mucha actividad recolectora. Ni que decir tiene, que las mermeladas abundan en la despensa de casa. Y los membrillos no van a ser menos.

pequeño huerto. Pues este verano, por fin, he ayudado a crear uno.

Como dije, no ha sido el mejor verano para empezar un huerto, pero aún así lo hemos hecho.

El proceso comenzó en una finca preciosa. Con casa de diseño y con un envidiable césped recorrido por una hilera de grandes árboles ornamentales. Al fondo tenían un antiguo arenero delimitado con traviesas de tren.



La cosa tuvo su parte de aventura al enfrentarme con la fauna que albergaba el peligroso arenero. Una vez eliminados los monstruos que acechaban entre la maleza, nos pusimos manos a la obra. (Es probable que en realidad no fuese así, pero me estaba quedando un paraje demasiado bucólico)

El único inconveniente era la invasión de hierba de bola. En estos casos solo hay dos alternativas; convivir con ella o tratar e eliminarla. Optamos por convivir amablemente con ella.

Dado que el sustrato era obviamente arena, Le incorporamos mantillo en abundancia para mezclarlo con la arena.

La superficie era un cuadrado de dos metros de lado. Ideal para empezar.

Una vez mezclada la tierra con la arena, procedimos a dividir la parcela en 4 con un pasillo separador para acceder con comodidad y de paso para crear un diseño acorde con el entorno.



Manzana de San Miguel

Dado lo avanzado del verano, en el mercado ya no había mucho donde elegir, por lo que optamos por sembrar dos tipos de judías, lechugas y tomates.

Las judías altas trepadoras son de la variedad "metro", muy espectaculares por su tamaño, que hacen honor a su nombre.

Las otras judías son bajas y redondas, abundantes y sabrosas.

Para los tomates, aprovechamos los brotes apicales que podé de mi huerta y que con unas incipientes raicillas cumplieron su papel, a falta de algo mejor.

De las lechugas dieron cuenta los caracoles o las palomas. Más que nada por hacer amigos. Hubo que replantar.

También plantamos dos albahacas y dos tomillos en los extremos y sembramos perejil, albahaca y rúcula.



El nuevo huerto

La experiencia ha sido muy gratificante pues intervinieron todos los miembros de la familia. Los niños ayudaron a quitar hierbas y después fueron a buscar las cañas y Manuel fue a por la tierra. Claire hizo todo lo demás.

Yo creo que estos chicos se van a enganchar a la huerta y en el futuro puede que hasta amplíen el espacio para sus plantitas.

Lo interesante es la implicación de todos y la lección que representa para los más pequeños. Ahí tenemos el futuro.

Entrando en la época otoñal, os puedo decir que si bien el vino será escaso, la sidra puede sustituirlo sin problemas. Mi árbol de San Miguel rebosa exuberante. También cuento con buena cosecha de otras variedades, no todas.

Con los manzano y perales conviene, una vez que ha caído la hoja, tener mano dura en la poda. Eliminar todas las ramas molestas, los chupones y las que limitan la iluminación y ventilación. Con el árbol saneado conviene podar aquellas que sean demasiado altas y a continuación aplicar el método trigemo que ya he explicado.

Con respecto a los kiwis sigo viendo como muchas podas siguen los patrones de la viña. No es este el mejor método de asegurar la fructificación y de alargar la vida de



Garras de espárrago



Kiwi



Franbuesas

las plantas. Conviene dejar las varas muy largas y bien distribuidas para facilitar la polinización.

Como planta estrella de este otoño voy a destacar al longevo espárrago. Se trata de una planta que vive en el subsuelo y que emite unas varas aéreas que contienen las flores y que nosotros nos las comemos. Ahora es el momento de comprar las garras y plantarlas como se ve en la foto. Es necesario realizar una zanja profunda, ancha y con buen drenaje. Se le incorpora el compost en el perímetro y después se tapa. En primavera se recolectan los espárragos y en junio se deja para que florezcan y se refuercen las plantas. Conviene no cortar ninguno el primer año para facilitar su crecimiento. La esparraguera puede vivir más de 10 años. Yo los corto en verde pero si queréis probar a blanquearlos, solo hay que evitar que les de el sol.

Siguiendo con las actividades para este otoño, os recomiendo ir a buscar moras y de paso unas setas. Con las moras se puede hacer una mermelada exquisita, combinándolas con manzana y corteza de limón. Ir a por moras y setas sirve para hacer ejercicio y para hacer sitio si después se van a comer. Si os gustan las mermeladas, las de frambuesa, arándanos y peladillos, están para chuparse los dedos.

¡Que os aproveche!



Mermeladas



# XIX TROFEO CIDADE DE VIGO DE DEPORTE LABORAL

Por: José Carlos Giraldo Pérez

Entre los meses de febrero y junio se desarrolló la XIX edición del Trofeo Cidade de Vigo de Deporte Laboral, fase de clasificación para el Autonómico, el cual se celebra en Coruña en el mes de octubre. Las empresas participantes fueron - URECA-NOVAGALICIA, GRUPO DE EMPRESA GKN INDUGASA, GRUPO DE EMPRESA GECHUVI, EXACTA, CROWN EMBALAJES ESPAÑA y BENTELEER AUTOMITVE, que compitieron en las modalidades deportivas de Fútbol 7, Baloncesto Masculino, Tenis Masculino, Tenis de Mesa Masculino, Pádel Masculino, Pádel Femenino, Pesca de Río, Pesca de Mar.

La entrega de premios se celebró el 8 de junio, como es habitual, en el Hotel Coia de Vigo, con una importante asistencia de todos los participantes de los grupos.



Cuadro de clasificaciones:

Fútbol 7	1º URECA NOVAGALICIA	2º CROWN EMBALAJES	3º BENTELEER
Baloncesto	1º EXACTA	2º GECHUVI	3º GKN INDUGASA
Tenis masculino	1º GECHUVI	2º URECA-NOVAGALICIA	3º GKN INDUGASA
Tenis de mesa masculino	1º GCK INDUGASA	2º URECA-NG	
Pádel Masculino	1º GKN INDUGASA	2º URECA-NG	3º GECHUVI
Pádel Femenino	1º GECHUVI 1	2º URECA-NG	3º GECHUVI 2
Pesca de río	1º URECA -NG	2º GECHUVI	3º GKN INDUGASA
Pesca de mar	1º GKN INDUGASA	2º URECA-NG	3º GECHUVI



# I OPEN DE PADEL URECA



Por: Jaime Lago Enríquez

Desde hace ya varios años las competiciones de pádel han ido aumentando poco a poco dentro de nuestro club, convirtiéndose en la actualidad en el deporte más practicado socialmente. La actividad no sólo se centra en la práctica recreativa sino que se poco a poco las competiciones han ido incrementándose ya sea a nivel aficionado como en practicantes federados.

Los torneos sociales de verano y la liga de invierno son competiciones ya consolidadas, pero aún nos faltaba la organización de un torneo de carácter abierto.

En la primera semana de julio tuvo lugar el I Open de Pádel Ureca, que en su primera edición contó con las categorías de Absoluto 1ª / 2ª, Femenino 1ª / 2ª, y Mixto.

El éxito participativo quedó reflejado en las más de 120 parejas anotadas, y los cerca de 250 participantes entre los cuales contábamos con algunos de los mejores jugadores del sur de Galicia tanto en categoría femenina como masculina.

La inestimable colaboración de nuestros patrocinadores (Cotede, J'haiber, Star Vie, Oculos-Optica, Hospital el Castro, Viñedos Trasmunde y Coca Cola), hizo posible proporcionar a todos los participantes las mejores condiciones de juego, así como la posibilidad de otorgar unos premios y regalos valorados en más de 2.000 €.



La última jornada puso punto y final a una semana dura de competición, en la que se jugaron todas las finales y en las que el numeroso público que se acercó a nuestras instalaciones pudo disfrutar tanto del espectacular nivel de juego de los finalistas como del ágape, cortesía de organización y patrocinadores.

## RESULTADOS I OPEN DE PÁDEL

Categorías	CUADRO PRINCIPAL		CONSOLACIÓN	
	CAMPEONES	FINALISTAS	CAMPEONES	FINALISTAS
Absoluto 1ª	Jose Estevez-Yago Cid	Julio Rodriguez-Fede Babe	Javi Lago- Rodrigo Bernanrdez	Luis Ordieres- Juan Carlos Rodriguez
Absoluto 2ª	Santi Creso- Jorge Amil	Alfredo Varela- Jose Fernandez	Andres Riveiro- Manuel Fernández	Miguel Barros- Dani Ortiz
Femenino 1ª	Xandra Lopez-Maria Jose Moure	Bego Montenegro- Paula Rey	Auxi Marino-	Cirstina - Patricia Duro
Femenino 2ª	Clemen Abalde-Tere Castro	Cris Fernandez- Pili Magdalena	Alicia Carbajales- Elena Carbajales	Pili Nimo- Marta Ipiña
Mixto	Luis Ordieres-Bea Costas	Alberto Jimenez- Xandra Lopez	Clemen Abalde- Jose Manuel Arias	Pepa Nocelo- Oscar Candales



# V CAMPUS DE TENIS “LA ZAMORANA”

Por: J. Enrique Conde Iglesias

Entre finales del mes de junio y en el mes de julio se celebró, en las instalaciones de La Zamorana, el V Campus de Tenis de URECA en Ourense, contando durante las tres semanas con un total de 70 inscripciones, este año contamos con niños desde los 5 a los 18 años, de diferentes niveles tenísticos e incluso contamos una semana.

El campus, a cargo del que suscribe estas líneas y con la coordinación de Carlos Conde, contó con un amplio número de monitores que colaboraron en tres semanas de intenso tenis y diversión, en el cual además de tenis se realizaron actividades de convivencia, actividades acuáticas, deportes de equipo y una acampada nocturna como colofón a cada semana.



En palabras del directivo de URECA en Ourense, Andrés Andrade: *“Este campus nos está dando prestigio, por el buen hacer de los organizadores, colaboradores y, por supuesto, los chavales participantes. El nombre de URECA, se consolida como un referente deportivo y de ocio en Ourense”*

Agradecer la disposición de Pablo a colaborar con todo lo que sea necesario así como al excelente servicio de comidas a disposición de los niños, que ofrece “O Chiringo” regentado por: Antonio, Mari, Raúl y Jeidi. También agradecer a empresas que cada año colaboran para que el campus de tenis se desarrolle.



Sea cual sea tu idea | nosotros la reproducimos

  
**lua gráfica**  
 .....  
**imprenta**

Camiño da Feira, 5  
 36214 Bembrive - Vigo  
 T: 986 26 28 48 - F: 986 37 81 36  
 info@luagrafica.com



# PRESENTACIÓN IX VAL MIÑOR CUP 2012 TROFEO PROFAND

Por: Luis López Borines y Javier Lago Enríquez

El pasado miércoles 20 de Agosto se celebró en el salón de plenos del Concello de Nigrán la presentación de la IX VAL MIÑOR CUP TROFEO PROFAND que organiza la E.D. Val Miñor el 1 de Septiembre en Nigrán, con la presencia del Ilmo. D. Alberto Valverde Pérez, Alcalde del Concello de Nigrán, de D. Daniel Rodríguez, Director General de PROFAND, D<sup>a</sup>. Lilita Silva, Concejala de Deportes, Cultura y Turismo, D<sup>a</sup>. María Troncoso, Jefa de Relaciones Externas de BEGANO, D. Pablo Louro, Delegado GADISA en Pontevedra, D. Ricardo Jiménez, Consejero Delegado SARGOPESCA, D. Juan Francisco Díaz, Presidente ED Val Miñor Nigrán (Entidad Organizadora) y D. Jose Carlos Giraldo Pérez, vicepresidente de URECA.



Entre los clubes que se darán cita en esta edición, podemos destacar la participación de los más representativos de Galicia (R.C. Celta de Vigo, R.C. Deportivo de la Coruña, C.D. Conxo,...) y el Norte de Portugal (F.C. Porto, S.C. Vianense, Gondomar S.C., ...); sin olvidar una amplia representación de clubes

de toda la provincia de Pontevedra. Se trata, sin duda alguna, por el nivel de los participantes y por su ámbito territorial, de uno de los Torneos de Fútbol Base más importantes que se celebra en la Comunidad Gallega. En total 16 equipos, 225 jugadores y 65 responsables técnicos.



En nuestra próxima edición de LATEXO os facilitaremos resultados, imágenes más relevantes, notas destacadas, entrevistas, etc. de este importante torneo además del Cuadro de Honor Final, una vez efectuada la Ceremonia de Clausura y Entrega de Trofeos.





De pie: Yago, Alex, Antonio, Berto, Fran. Agachados: Camilo, Pedro, David Torres, Oscar, José Manuel y David Bravo. (estaban de viaje y faltan Iván y Giraldo).

# FÚTBOL SALA : CAMPEONES DE LA COPA GALLEGA 2012

Por: J. Manuel Fernández Vázquez

Nuestro Equipo de Fútbol Sala se ha proclamado de forma más que brillante Campeón de Copa 2012 de la Federación Gallega de Fútbol Sala Delegación de Vigo venciendo en la final al Cabo de Peñas Treboada por un contundente 7-3 en un partido en un partido electrizante donde nuestro punta Camilo, después de una jugada magistral superando a la dura defensa rival marcó un golazo espectacular que dejó medio noqueado a los del Cabo de Peñas. A partir de ese momento nuestra

superioridad fue evidente mandando en el partido de forma absoluta hasta los últimos minutos del encuentro en donde ya nos relajamos un poco con el partido, totalmente decantado a nuestro favor y el equipo rival entregado.

El partido se jugó en el Pabellón Central de Las Traviesas y según avanzaba el partido las gradas se fueron llenando de público.

Llegamos a esta final después de superar una fase previa de grupos y nos plantamos en la fase final eliminatoria con una tremenda superioridad, ganando en cuartos de final por 5-2, en semifinales por 7-2 y en la final por 7-3.

¡Enhorabuena Campeones!



Iván y Oscar luciendo las medallas de oro y la copa de Campeones.



Giraldo y José Manuel en la cena del equipo para celebrar el título y entregarle a Ureca la Copa de Campeones.



Fran recogiendo nuestro trofeo de Campeones de Copa en la fiesta de entrega de trofeos provincial que organizó la Federación Gallega de Fútbol Sala.



Marc Gasol

Un gran jugador

Un gran salto

Y por suerte,  
una gran compañía de seguros

En Caser Seguros, somos admiradores de la palabra "gran". Quizá es porque somos una "gran" compañía, con una "gran" experiencia. 70 años. A lo mejor se debe a que contamos con el "gran" Marc Gasol. O igual es porque a nuestros 5,5 millones de clientes les ofrecemos una "gran" tranquilidad y una "gran" confianza para disfrutar del lado seguro de la vida.

**Caser**  
SEGUROS

Seguros de tu confianza



# I CAMPUS DE FÚTBOL “CONCELLO DE NIGRÁN”



Por: Simón González Banga

El Ayuntamiento de Nigrán no quiso dejar pasar la oportunidad de estimar la colaboración de Ureca en el I CAMPUS DE VERANO “CONCELLO DE NIGRÁN”. Una iniciativa que ofertaba varias disciplinas deportivas a lo largo del verano como baloncesto, tenis, surf, actividades multideportivas, gimnásticas... y como no el fútbol. Así, entre URECA y la Escuela Deportiva Val Miñor, daba comienzo el 16 de julio esta nueva edición. Durante estos cinco días de julio todos los integrantes del campus conocerían aspectos básicos de este deporte así como contenidos técnicos y tácticos.

No finalizaría el campus sin reconocer la buena participación de todos los niños, multitud de regalos y premios les esperaban.





# XVII CAMPUS DE FÚTBOL ARMADORA PEREIRA

Por: Simón González Banga

Un año más llegó el momento de que más de medio centenar de niños disfrutaran de la XVII edición del campus de fútbol en las instalaciones de Ureca.

Recibiríamos a todos nuestros pequeños deportistas el sábado 23 de Junio por la mañana, con un caluroso recibimiento y su posterior presentación monitores – alumnos, todos los participantes se ponían ropa de faena para empezar las primeras sesiones de fútbol. Durante estos cinco días de mañana, los monitores de fútbol empezarían tareas lúdicas, técnicas y tácticas repartidas en cinco sesiones durante todo el campus. No solo el fútbol sería protagonista durante las mañanas sino otras como el fútbol sala o el fútbol Playa.

Llegaban las horas de medio día, hora de un chapuzón en la piscina con alguna clase de natación para no romper los hábitos de salud que nos inculcan durante la época invernal.

Después de un merecido descanso para reposar la comida, el calendario del campus nos mostraba las actividades de tarde. No era el balón de fútbol lo que esperaba a todos los niños y niñas, sino una multitud de

actividades: hockey hierba, juegos populares, baloncesto, vóley ball o las olimpiadas. Este año los pequeños tuvieron la oportunidad de realizar juegos con material reciclado, juegos y deportes para ciegos donde experimentaríamos nuevas sensaciones a la hora del juego. Llegaba la hora de la cena, donde no acabaría la diversión, la convivencia de nuestros más pequeños, juegos con linternas, Yincanas y la conocidísima Búsqueda del tesoro. Esta última actividad más que conocida a lo largo de todas las ediciones del campus albergaba muchas sorpresas, carreras, pistas, adivinanzas, mapas... y sobre todo del merecido tesoro para el equipo ganador.

Otro año más, se fomentaba el compañerismo, la educación grupal, la convivencia en el campamento y la participación entre otras. Con la clausura del campus llegaban los premios a los ganadores de las diferentes disciplinas deportivas, trofeos y regalos para todos.

Es importantísimo destacar la labor de aquel personal que hace posible este evento lúdico deportivo como monitores de la ED Val Miñor, personal de URECA y patrocinadores, a todos ellos

**¡Muchas gracias por todo!**



# TORNEO INTERTERRITORIALES URECA-NOVAGALICIA



Por: José Carlos Giraldo Pérez

El pasado 9 de junio se celebró en nuestras instalaciones de Ureca en Nigrán, la segunda edición del Torneo de Fútbol Interterritoriales de Galicia. En esta ocasión los equipos participantes fueron los de las territoriales de Ourense, Pontevedra Norte, Pontevedra Sur, Coruña y Lugo.

Después de una competitiva y divertida jornada deportiva entre compañeros de las distintas provincias, se disputó una reñida final entre los equipos de Lugo y Pontevedra Sur, la cual se tuvo que decidir por penaltis, resultando campeón Lugo.

El cuadro de clasificación fue el siguiente:

CAMPEÓN	LUGO
SUBCAMPEÓN	PONTEVEDRA SUR
TERCER CLASIFICADO	PONTEVEDRANORTE
CUARTO CLASIFICADO	CORUÑA
QUINTO CLASIFICADO	OURENSE
MEJOR JUGADOR	JOSEANGEL (PONTEVEDRASUR)
EQUIPO MENOS GOLEADO	LUGO

Finalizado el torneo, se celebró la entrega de premios, a la que asistieron diferentes directivos de Novagalicia así como de Ureca.

- ¡Hasta el próximo año!



MEJOR JUGADOR



EQUIPO MENOS GOLEADO





EQUIPO CAMPEON - LUGO



PONTEVEDRA NORTE



OURENSE



PONTEVEDRA SUR



LUGO



CORUÑA





# ENCUENTRO SOCIAL DE FUTBOL 11

Por: José Carlos Giraldo Pérez

En la tarde del pasado 4 de julio se celebró un encuentro amistoso de Fútbol 11 entre los socios de la Territorial de Pontevedra, organizándose en los dos equipos que podemos ver en las fotos que acompañamos. El encuentro se completó con baño en la piscina y merienda.





## II CAMPUS BALONMANO URECA

Por: Jose Angel Rial Costas

Por segundo año consecutivo hemos realizado el campus de balonmano siendo satisfactorio el desarrollo del mismo. Además de las actividades propias, hemos montado y desmontado las tiendas donde dormían, disfrutado de competiciones de fútbolín, ping-pong, piscina, donde también hemos trabajado alguna sesión, buena comida durante toda la semana, buen humor, buen tiempo. Hemos tenido la siempre agradable visita de Quique Domínguez, entrenador del equipo de ASOBAL A. Octavio, que gustosamente respondió a la batería

de preguntas de todos y realizó una de las sesiones de entrenamientos; también han estado 2 campeones de Europa con la Selección Española Junior, Pablo Cacheda (jugador del A. Octavio) y Víctor Rodríguez (jugador del Seis de Nadal). Acompañando a Víctor, Guillermo Rial, Subcampeón de España con la Selección Gallega, que actualmente juega en Primera Nacional con Víctor en el mismo equipo. Tanto Guillermo como Víctor firmaron varias camisetas que se sortearon entre los participantes. Os esperamos el próximo verano con más sorpresas.





Agradecer a todos los monitores, Miguel, Antonio, David y José Ángel, la ilusión y las ganas de trabajar; a los chicos sus ganas de aprender (Ángela, Blanca, Emma, Diego, Antonio, Alejandro, Martín, Rubén, Mario, Julio,

Nico, Javier, Miguel Ángel, y los Jorges); al personal de cafetería (Mari, Nuria, Oscar, etc.) al personal de Ureca (Jaime, Ana, Víctor, etc.)

**Hasta el año que viene...**



Platería · Artesanía

# Ramero

Regalos · Decoración

Aldea Comercial local 27-28 · Isla de La Toja - O Grove



# LIMPIEZAS cles, s.l.



LIMPIEZAS DE OBRA • MANTENIMIENTOS  
LOCALES COMERCIALES • BANCOS • OFICINAS

HOSPITALES - CLÍNICAS  
PULIDOS DE TERRAZO  
COLEGIOS - ALMACENES  
NAVES INDUSTRIALES

- LIMPIEZA DE BUQUES • ABRILLANTADO DE TERRAZOS
- ASPIRADO Y LAVADO DE MOQUETA • DESINSECTACIÓN
- DESTRUCCIÓN DE DOCUMENTACIÓN IN SITU

DELEGACIONES: PONTEVEDRA, A CORUÑA, ORENSE, LUGO,  
MADRID, LEÓN, SANTANDER, HUELVA, CÁDIZ, VALENCIA, PORTUGAL

☎ **986 22 2290 - 986 22 22 83**

**Fax: 986 22 23 48**

CENTRAL: C/ Arenal, 104 Bajo • 36201 VIGO

[www.limpcles.com](http://www.limpcles.com) • e-mail: [info@limpcles.com](mailto:info@limpcles.com)



Reuniones de Empresas | Congresos | Convenciones | Presentaciones  
Grandes Eventos | Bodas | Bautizos | Homenajes



**EL MOLINO**  
PASTELERÍA | BOMBOCHERÍA | CATERING  
CAFÉ | RESTAURANTE

☎ Teléfono de atención al Cliente  
TEL: 986 480 077

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

★ las buenas ★  
★ costumbres  
se aprenden desde  
★ pequeños. ★



ahorra con **netclub**

Con la cuenta Netclub tus hijos aprenderán a ahorrar de la manera más divertida. Porque consiguen regalos adecuados a su edad como premio a sus ahorros: cuentos, libros, pelis, videojuegos, juguetes...

¿Tienes ya el **pasaporte Netclub**? Consíguelo en cualquier oficina Novagalicia banco y enseña a tus hijos una lección para toda la vida.

 **novagalicia**  
banco



**DA FANTASÍA Á REALIDADE**  
Pintura de 1833 a 1936

**VIGO**

**Ata o 25 de novembro**

Centro Cultural Novacaixagalicia  
Policarpo Sanz, 13



**PANO DE FONDO**  
Achegamento á fotografía de estudio  
1880-1960

**LUGO**

**Ata o 18 de novembro**

Centro Sociocultural Novacaixagalicia  
Praza Maior, 16



**FOTÓGRAFOS DA NATUREZA**  
Wildlife 2012

**OURENSE**

**Ata o 25 de novembro**

Centro Social Novacaixagalicia  
Praza Maior, 4

## E proximamente...



**O ESPELLO DO PINTOR**  
Eugenio Granell nas coleccións intitucionais galegas

**A CORUÑA**

**A partir do 25 de setembro**

Centro Sociocultural Novacaixagalicia  
Cantón Grande, 21-23



**FRED STEIN**  
A Paixón do cotián

**SANTIAGO**

**A partir do 4 de outubro**

Centro Cultural Novacaixagalicia  
Rúa do Vilar, 19

Máis información en [www.obrasocialncg.com](http://www.obrasocialncg.com)



novacaixagalicia