



# LATEXO

AÑO 40. NÚMERO 55. VERANO 2006





## Más que jamón ibérico

Julián Martín es una industria cárnica de gran prestigio en España. Dedicados de forma exclusiva al cerdo ibérico desde hace más de 80 años, elaboramos todos nuestros jamones y embutidos ibéricos de forma artesanal.

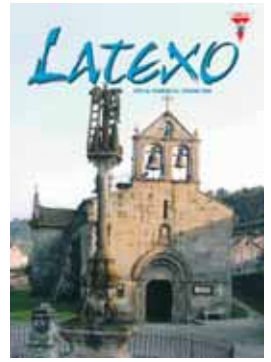
Nuestros principios son la selección rigurosa de la materia prima y la experiencia de generaciones en la fabricación.

El secreto reside en hacer las cosas con tiempo, aplicando los avances de la tecnología y esforzándonos por progresar, para poder ofrecerle cada día excelentes productos ibéricos.



*el sabor de lo bien hecho*

# Completamente desapercibido...



Por Leo Mourño

Va a pasar este número de Latexo. ¿Por qué?, pues porque no es el 40 aniversario de nada, ni hace cincuenta años que empezó algo importante, ni tan siquiera es principio o final de año, que ya sería algo. Este es simplemente un número más.

Eso sí, con un montón de colaboraciones, como viene siendo habitual.

Colaboraciones que exigieron el mismo esfuerzo, o incluso más, que si celebráramos algo extraordinario, porque en las celebraciones especiales el motivo de la revista esta predefinido y el trabajo es algo mas fácil, la celebración lleva implícita la inspiración.

Pero, ¿de qué escribir cuando la revista es una más? Ah ya sé, las notas de fin de curso. No vale ya se hizo algo hace un tiempo. Bueno, pues el comienzo del Verano. Otra vez no, por favor. Del mar y deportes adyacentes. No vale repetir. ¿La montaña? ¿Las vacaciones? ¿El tinto de Verano? ¿El Estatut? ¿Seguro que no es el aniversario de nada?... Socorroooooo.

Bueno, pues con todos esos inconvenientes, milagrosamente la revista sale. La gente colabora y el número de la No Celebración (¿os acordáis del No Cumpleaños de Alicia en el País de las Maravillas?) estará con nuestros compañeros como cualquier número extraordinario.

Es más, mentí a propósito, mentí descaradamente en el título de este editorial, pero lo hice con un buen fin, el de llamaros la atención. Porque este número, como la mayoría de los números de Latexo de la No Celebración, es el que va a permitir que haya otro Número Extraordinario dentro de... años. Por eso a mí me resulta más entrañable, porque sé de la dificultad del día a día, que a las fiestas se apunta cualquiera.

Feliz Verano compañeros, que os lo tenéis bien ganado.

LATEXO 55



**etapa de montaña**



**etapa de alta velocidade constante**

**R** garánteche unha **velocidade constante** en Internet de ata **10 megas** para empresas e **6 megas** para particulares, sen atibaxos e coa calidade da fibra óptica

**infórmate gratis no 1445 ou en mundo-R.com**

**pura fibra** **R**



## DIRECTOR

Luis López Borines (Auditoría)

## SUBDIRECTORES

Leoncio Mourinho (Comercio Exterior)  
Moncho Santos (Nuevos Proyectos)  
Pilar Alves (Hipotecas)

## COORDINADORES Y COLABORADORES

Alberto Canle (Comarca Vigo - Oeste)  
Andrés Andrade (Celanova)  
Arturo Vilas (Centro Informática)  
Cándido del Río (Jubilado)  
Caridad Seguí (Ribadavia - Ourense)  
Eduardo Barbeito (Comarca Vigo-Este)  
Eduardo Marzoa (Sárdoma - Vigo)  
Elena Fernández (URECA)  
Emilio Borrero (Comarca Coruña - Este)  
Grato E. Amor (O.P. - Vigo)  
Isabel Fernández (Sec. Dir. Comercial)  
J. Carlos Giraldo (Valladares - Vigo)  
J. Manuel Fernández (Admón. Personal)  
Juan Díaz (Director de Negocio)  
Juan R. Arenosa (Jubilado)  
José Docampo (Jubilado)  
Luis Martínez Salgado (Jubilado)  
Manuel I. Barciela (Jubilado)  
Manuel R. Ojea (Travesas - Vigo)  
María X. Villares (Buenos Aires - Vigo)  
Mariluz Pérez (Organización)  
Miguel A. Soto (Marido socia)  
Miguel Briones (Control Riesgo Operacional)  
Pablo Covelo (Biólogo)  
Tomás de Novoa (Barrocás - Ourense)  
Alejandro Villar (Coord. Esc. Fútbol URECA)  
Álvaro Rodríguez (Hijo Socio)  
Ángel Moar (Comarca Ferrol-Betanzos)  
Antonio Fuertes (Admón Personal)  
Arantxa Gómez (Hija Socia)  
Carmen Díaz (Valladares - Vigo)  
Javier Lago (Coord. Esc. Fútbol URECA)  
José Luis Ameneiro (Auditoría)  
Juan C. Fontán (Miami - USA)  
Lola Gutiérrez (Esposa Socio)  
Luis Caserio (Coord. Esc. Hockey URECA)  
Manuel Rodríguez (Serv. Financieros)  
Marta de Ybarra (Sec. Div. Financiera)  
Pedro Badía (Mdo. Progreso - Vigo)  
Ramón Sousa (Centro Informática)  
Vicente Llanderas (Jubilado)  
BALNEARIO MONDARIZ  
BROCHETA (Restaurante-Tapería-Cafetería)  
CAIXANOVA  
CASER, SEGUROS Y REASEGUROS  
CHICOTE-Pizzería-Trattoria  
ESCUELA DE NEGOCIOS CAIXANOVA  
HOTEL LOUXO (La Toja)  
IVÁN MORILLAS (Galería Arte)  
JOYERÍA HERNÁNDEZ  
JULIÁN MARTÍN (Guijuelo)  
PESCANOVA (Chapela - Vigo)  
PROMAR (Congelados marinos)  
R\_teléfono\_internet\_televisión  
XACOBEO GALICIA

## DISEÑO, MAQUETACIÓN E IMPRENTA

Gráficas Alfer - Tel.: 986 288 105

## EDITA

URECA (Unión Recreativa Empleados Caixanova)  
ureca1@telelines.es

## PRESIDENTE

Juan Díaz Arnau

## ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD

Elena Fernández  
Luis López Borines

## DIRECCIÓN

Rúa Manuel Lemos, 124  
36370 Ramallosa-NIGRÁN (PO)  
Tel. y Fax: 986 367 860 / 902 367 860  
e-mail: revistalatexo@mundo-r.com

## PORTADA

"Cruceiro de Hío"

por José Carlos Giraldo

## 1. EDITORIAL

"Completamente desapercibido"

por Leo Moriño

## 4-15. COLABORACIÓN

"El cruceiro de Hío"

por Grato E. Amor

"Carioca"

por Ángel M. Moar

"La Onuí"

por Álvaro Rodríguez

"El virus al que le gustaba tomar el pelo a la gente"

por Vicente Llanderas

Dibujos de Arantxa Gómez

"¡Floto!"

por Isabel Fernández

"Las mujeres y los zapatos"

por Elena Fernández

## 17. CAIXANOVAS

"Miami Run 2006"

por Juan C. Fontán

## 19-22. TROTAMUNDOS

"Viaje a la Cochinchina"

por David Villagrà

## 24-25. ASOCIACIÓN DE JUBILADOS

por Luis M. Salgado y Juan R. Arenosa y José Docampo

## 26-28. UNA MIRADA ATRÁS

"En retrospectiva"

por Cándido del Río

## 29. URECA EN MOVIMIENTO

"Senderismo - ruta 4 - Roncesvalles-Logroño"

por Tato Barbeito

## 31-39. NOTICIAS

"Celebración 40 Aniversario de la revista LATEXO"

por José Carlos Giraldo

"Balance"

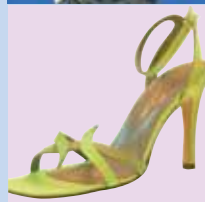
por José Luis Ameneiro

"Asamblea Anual"

por Elena Fernández

"Coral de Ureca"

por Cándido del Río



"Homenaje a compañeros jubilados, bodas de plata y oro en 2005"

por Elena Fernández

"Presentación del Club de Viajeros URECA"

por Manuel Rodríguez

"I Torneo Ureca Caixanova de Ajedrez"

por Ramón Sousa

## 40-48. DEPORTES

"Fin de la V Temporada de Golf Ureca"

"Golf al sol de Túniz"

por Emilio Borrero

"Hockey patines femenino"

por Fernando Beloso

"Fútbol Alevín"

por Alejandro Villar y Javier Lago

"Matemáticas Futboleras"

por Luis L. Borines

"VII Campeonato de España de Media Maratón de Cajas de Ahorros"

por Antonio Fuertes

"Yo jugué contra el Real Madrid"

por Álvaro Rodríguez

## 49-50. EL GUSTO ES NUESTRO

"Ensaladas"

por Mariluz Pérez

## 51. REVOLTIJO

"Empire State Building"

por Eduardo Marzoa

## 54-57. NATURECA

por Pablo Covelo

"La Huerta doméstica IX"

por Miguel Soto

## 101-102. TIEMPOS MUERTOS

por Eduardo Marzoa

## 60-63. SALUD

"Terapias Alternativas I"

por Chary Seguí

"La alimentación en la vejez II"

por Miguel Soto

## 64. SOCIEDAD

"Promoción 1986. Veinte años"

por Carlos Martínez

"QUÉ, CUÁNDO, DÓNDE, CÓMO"

por Elena Fernández



# El Cruceiro de Hío

Por Grato E. Amor

*Dado el espacio limitado del que dispongo y por respeto a los demás colaboradores de nuestra revista, no debo extenderme en consideraciones previas que, por lógica, deberían de servir como introducción de los párrafos que siguen, cuya justificación nace de la queja que un buen amigo -parte integrante de un querido colectivo de jubilados- me hizo llegar a raíz de una excursión que realizó a la península de O Morrazo, donde la persona que les atendió como guía apenas se detuvo en la explicación de una de las más singulares manifestaciones del arte popular que pueden verse en Galicia, cual es el cruceiro de Hío. Sin ninguna otra intención que la de satisfacer su curiosidad y calmar su puntual y pasajero sinsabor, le prometí dedicarle unos párrafos en cuanto tuviese oportunidad. Y creo que ésta ha llegado teniendo presente, además, que, como quiera que nuestra revista ha rebasado fronteras, si estas líneas logran despertar una cierta curiosidad en algún otro lector, pues... miel sobre hojuelas.*

Resulta bastante sorprendente que manifestaciones de la cultura popular tan abundantes a todo lo largo y ancho de la geografía galaica como son los cruceiros no sean conocidos en la medida deseable. Con razón se quejaba Clodio González Pérez, gran estudioso e investigador de las construcciones populares gallegas, del parco conocimiento que se tiene de estos elementos tan extendidos y entrañables. Y, como muy bien apunta, desde que Castelao publicara su obra "Cruces de pedra na Galiza", los limitadísimos avances se han dado solo en el campo de la catalogación de los mismos, centrándose casi exclusivamente en su mera descripción, pero aportando muy pocas luces sobre las más elementales preguntas que podemos hacernos.

Dentro del abundante patrimonio monumental de Galicia pocas son las muestras que puedan igualar a nuestros cruceiros como elementos tan profundamente enraizadas en nuestra cultura popular, tan integrados en su entorno y tan identificados con sus paisanos. Constituyen las creaciones artísticas -o, si se prefiere, artesanales- más representativas y genuinas nacidas de la paciente habilidad de nuestros canteiros. Hace ya algunos años alguien manifestaba que, teniendo en consideración este arraigo secularmente popular, resultaba paradójico constatar su tardía valoración y aceptación por las esferas cultas, lo que, en lo esencial se hizo patente en fechas ya avanzadas del pasado siglo, como resultado de la evolución conceptual del arte contemporáneo, atento impulsor del interés por todo lo popular y primitivo.

Como ya escribió alguien que ahora no logro recordar, desde un punto de vista intelectual la incomprensible pasividad y abandono oficiales para proteger estas manifestaciones de nuestra más rancia arquitectura popular -tal vez tenga algo que ver con la política del déficit cero, que no alcanza para inventariarlas, restaurarlas, protegerlas y promover su conocimiento- tenga unos antecedentes bien claros en el menosprecio manifestado por Neira Cancela, Rodríguez López y Pardo Bazán, que parece que ni los trabajos de Bernardo Barreiro o Atanasio López en el siglo XIX, el ya mencionado de Castelao a mediados del XX, o los más recientes de Laredo Verdejo, Valle Pérez, Fernández de la Cigoña y Burgoa Fernández, logran rectificar.

El cruceiro de Hío, tallado en 1872, se erige en una de las creaciones más exquisitas entre las de su género, al punto que se puede decir que rebasa el umbral de lo que entendemos como arte popular para entrar de lleno en el ámbito de la arquitectura culta. Considerado como el más teológico y artístico



de cuantos cruceiros salpican la geografía de Galicia, tiene su ubicación, como dicho queda, en la península de O Morrazo; y más concretamente en Hío, parroquia que, bajo la advocación de Santo André, pertenece al municipio de Cangas. Hemos de incluirlo formando parte del reducido catálogo de cruceiros en los que está representada la escena del Desenclavo o Descendimiento, entre los que se cuentan ejemplos –más modestos– como el de Eiroa (en Barro, Noia), Vilariño (en Urdilde, Rois), Berrimes (Lousame), Suevos (Coiro, Mazaricos), Augalada (Coristanco), Tines (Vimianzo), Lavacolla (Santiago) o el del barrio de As Cachadas (en la villa de Pontearreas), si bien en este último caso solamente se representa la escena de la cruz –faltan los demás elementos esenciales de todo cruceiro– montada sobre el portalón de una finca.

Como en cualquier otro ejemplar, el análisis de los distintos elementos que lo forman se puede verificar desde abajo hacia arriba o viceversa. Comencemos pues.

### Plataforma

Es poligonal y sobre ella se dispone una monumental mesa, con inscripciones ilegibles por la erosión que presenta la piedra.

### Base

Horadada, forma cuatro hornacinas comunicadas entre sí, cada una de las cuales presenta un motivo bíblico: La Creación; La Tentación (El Pecado Original, con Adán y Eva en el Paraíso Terrenal); El Purgatorio, con la Virgen del Carmen y las ánimas; y Cristo en el Limbo de los Justos.

### Fuste

Es de sección circular y en su cara frontal están esculpidas las figuras de Adán y Eva en actitud de ser conscientes del pecado que acaban de cometer. Tras ser agredidas por el vándalo de turno, el párroco pudo recomponer hábilmente la imagen de Eva, pero la de Adán requirió la intervención de un profesional y fue cincelada de nuevo por don Manuel Coia, escultor de Nerga quien también rehizo la imagen de la Magdalena que está al pie de la cruz. Más arriba, la Virgen Milagrosa pisa la cabeza de la serpiente y, en lo alto, los ángeles arcángeles derrotan al dragón y rescatan al Niño (a San Miguel le falta el sable con el que ataca a Lucifer y San Rafael tenía su ala derecha rota).

### Capitel

Está sustituido por una amplia y trabajada placa de piedra sostenida en sus esquinas por cuatro querubines alados, composición que adopta el perfil tronco-piramidal invertido propio de los capiteles clásicos.

### Cruz

Ejecutada en una sola pieza, refleja con gran dinamismo y dramatismo la escena principal del monumento, que gira en torno a la cruz. En los brazos de ésta apoyan dos escaleras, de siete peldaños cada una, a la que se hallan encaramados dos hombres con turbantes (tal vez representaciones de José de Arimatea y Nicodemus) y provistos de herramientas, que cogen los brazos de Cristo –liberado ya de los clavos que lo tenían fijado a la cruz– al tiempo que sostienen los extremos del lienzo que mane-



jan para ir bajando al Crucificado, cuyos pies son también sujetados por otro personaje –San Juan Evangelista– al pie de la cruz, donde la escena se completa con las figuras de la Madre (arrodillada, con la corona de espinas –pieza que falta– en las palmas de sus manos), la Magdalena, y, a ambos lados, dos angelotes sentados que portan, respectivamente, los clavos y el letrero del “INRI”.

## Entorno

En 1989 tuvo lugar una campaña vecinal de recogidas de firmas para pedir al Parlamento gallego que reconsiderase su postura en cuanto a la orden de derribo de la placa, pedida por la Dirección General del Patrimonio, bajo la cual se está construyendo el centro parroquial desde 1988 (Faro de Vigo, 17.5.1989–pág. 22).

## El autor

Hay cierta polémica al respecto. Siempre se atribuyó a José Cerviño (el famoso “Pepe da Pena”), pero recientes investigaciones cuestionan tal autoría. El historiador e investigador cangués Eugenio Eiroa mantiene la tesis de que fue otro Cerviño, Ignacio, paisano del anterior y de similar edad (solo cuatro años de diferencia). Cimenta su teoría en algunos documentos y en un largo estudio que vino realizando desde 1964, además de lo que decía don

Antonio Graña, a la sazón párroco de Cangas, de que en el libro de fábrica de la Cofradía del Cristo de la Luz se hacía referencia a Ignacio y no a José. En 1872, cuando se inauguró el cruceiro, Ignacio residía en el iglesario en compañía de su mujer Josefa Linares, con la que tuvo a Remedios, ahijada de su abuelo Antonio Cerviño a quien, por ausencia, representó el coadjutor de la parroquia en la ceremonia bautismal. Propuestas más recientes son atribuir la paternidad del cruceiro a este último Cerviño –el padre de Ignacio– o a Fontán de Armiñán.

Con motivo del CL aniversario de la construcción del monumento, en diciembre de 1997 se celebraron en la Casa do Concello de Cangas unas jornadas en las que distintos expertos disertaron sobre la autoría, simbología y valores artísticos y monumentales de la obra, paralela a las cuales tuvo lugar una exposición fotográfica en el colegio público de Hío y la celebración de actos culturales y lúdicos .

## Restauración

Como quiera que el monumento -cuyo estado de conservación era, en general, bueno– presentaba algunas deficiencias (líquenes que lo afeaban estéticamente , problemas de arenización y descamación en la base), en mayo de 1997 la Xunta adjudicó los trabajos de conservación del cruceiro –limpieza y mejora de las juntas de la base– a la empresa viguesa “Tomos, S. L.”, que estaba además dispuesta a realizar un estudio exhaustivo del monumento si el Ayuntamiento prestaba la colaboración necesaria para ello.

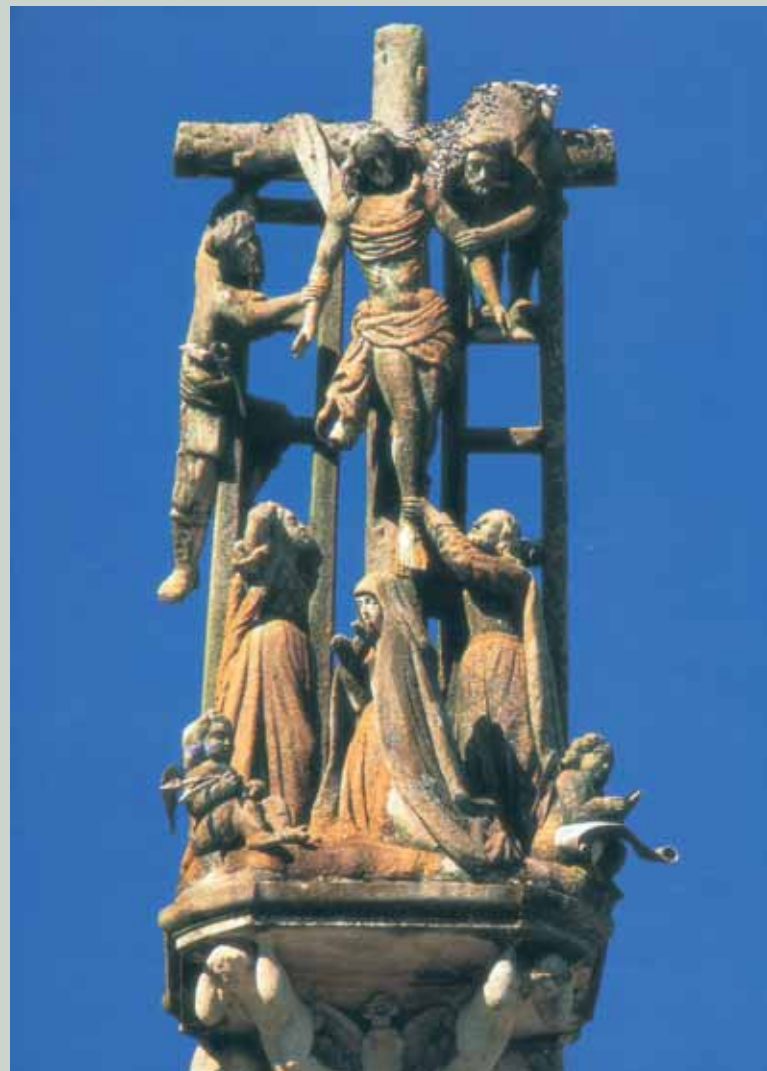
Las obras comenzaron en junio bajo la coordinación de Rosa Benavides y con la colaboración de Marta Becerra, Guillermo Lago y Daniel Suárez. Como trabajos previos, se retiró la valla metálica que rodeaba el monumento, así como los focos que lo iluminaban, que no hacían otra cosa que perjudicarlo; se eliminaron los alambres colocados sobre el fuste, se sanearon y rellenaron las juntas de la plataforma y de la base. Una vez estudiada la alteración del cruceiro, fue emitido el correspondiente informe para su presentación ante la Dirección Xeral de Patrimonio, con una propuesta de intervención más amplia. Durante esta fase los técnicos detectaron restos de policromía en algunas zonas y deficiencias en las uniones de algunas imágenes.

También financiado por la Consellería de Cultura, un informe posterior (octubre de 1998) de Benita María Silva Hermo, profesora de Edafología y Química Agrícola de la Universidad de Santiago, coincidiría en buena medida con el anterior, firmado por Rosa Benavides. Según este informe, los principales problemas del cruceiro eran la descamación –especialmente en la base– y su inmensa colonización biológica que, sin embargo, era superficial. Los agentes de alteración más nocivos, las sales, solamente se presentaban de forma preocupante en la cara orientada al mar. Al igual que Benavides, Silva Hermo se mostró partidaria de llevar a cabo un mantenimiento del cruceiro y de su entorno,

realizando limpiezas periódicas mediante cepillado suave. Ambas profesionales discrepaban, sin embargo, en el método de limpieza, pues mientras Benavides proponía un hidrofugado de toda la superficie de la talla, para así frenar la erosión natural y evitar que se produjesen nuevas colonizaciones biológicas, Silva consideraba que su consolidación completa sería desmesurada y que sólo había que tratar la base del monumento, pues las distintas partes de cruceiro habían sido esculpidas sobre diferentes piezas de granito.

La finalización de las obras de restauración estuvo rodeada de la mayor pompa, pues éstas fueron inauguradas el 22 de julio de 2000 por el presidente de la Xunta, a quien acompañaron los conselleiros de Cultura y Xustiza, y el director xeral de Turismo. Estuvieron presentes también el presidente en funciones de la Diputación Provincial, los alcaldes y varios concejales de Cangas, Bueu y Moaña, los párrocos de Cangas e Hío, y numerosos vecinos.

Por último, el 29 de noviembre de 2002, en Cangas tuvo el acto de presentación de un sello de correos –del que se emitieron un millón seiscientos mil unidades– con la imagen del “cruceiro de los cruceiros”, el más importante reclamo turístico no solo del municipio, sino también de toda la península de O Morrazo.







# CARIOCA



Por Ángel M. Moar

Todo o mundo chamáballe Carioca, aínda que non era de Brasil, senon colombiano. Fora cousa de Armesto, o farmacéutico; seica a cara de **Beny** lle recordaba a dun futbolista brasileiro do seu tempo. E como Armesto tiña moita autoridade na vila, ninguén discutiu o alcume.

Chegara cun grupo folklórico colombiano que actuara na festa da Patrona aproveitando unha xira por Galicia. Foi unha casualidade que ficara no pobo: en realidade tiña decidido non voltar ó seu país e dáballe igual un sitio que outro. Falara antes co alcalde, home liberal e solidario, que lle ofreceu aloxamento na caseta dos portuarios, nesa época tan só usada dúas ou tres veces ó ano.

Vivía **Beny** de changas encargadas polo Concello, e coa súa simpatía foi integrándose sen moitos traumas na poboación, que o apreciaba como persoa e o exhibía orgullosa como exotismo, ben na banda de gaiteiros na que entrou de tamborileiro, ben no equipo de fútbol, no que peloteaba con máis ganas que técnica.

A **Beny** fascináballe a gaita. Podía estar escoitando a Xusto e Guillermo horas e horas, movendo os pes ó ritmo das muiñeiras e meneándose coas xotas. Tentara de tocar en moitas ocasións, recibindo entusiasmado instrucións dos seus compañeiros, pero os avances eran escasos.

Co tempo, **Beny** pasou pola vicaría e tivo un fillo, moreno coma el. A vida da familia transcorría sen máis sobresaltos que as inmisericordes serenatas gaiteras que **Carioca** inflinxía na casa cando saía do traballo, recitais tan pasionais coma desafinados. Pero certo día, polas festas do San Xoán, **Beny** fora a Carballo a mercar mobles e viu no recinto da feira un cartel anunciando a actuación dun grupo colombiano para esa tarde. Quedouse a velo. O colorido, a música, o acento, a complicidade dos sorrisos, ... moitas cousas comezaban a embriagalo de nostalgia. Falou con eles moito tempo, ansioso coma dun aire que ata entón non botara en falta. E mirando fóra do bar onde estaban, vía por primeira vez como algo estraño os traxes escuros, as boinas caladas, as caras vermellas e as mans grandes e brancas. Alí, a beira doutros coma el, unha fervenza de recordos o empapou de tal xeito que mandou recado por un veciño á muller e foise co conxunto, que voltaba ó día seguinte para América.

Na vila apenou a súa marcha, aínda que algúns dixeran que era normal, que a terra tiraba moito. A muller trasladouse co fillo a casa da súa nai e levou con resignación o acontecemento. Tardaron seis meses en ter novas de **Beny**, que lles prometía voltar nun tempo, cando fíxese algúns cartos.

O cabo de dous anos comezaron a chegar con regularidade xiros de alén do Atlántico. Sumas considerables que acompañaban, ás veces, cartas de **Beny**. Contaba nelas estar facendo fortuna cos músicos cos que viaxara de volta. Polo visto tocaba a gaita e era todo un éxito no seu país, onde o consideraban un virtuoso do vento.

Aínda que a muller non o comentou por vergoña, sí o fixo o fillo na escola, e correuse a nova do trunfo artístico de **Carioca**, refrendado polas remesas de dólares que mandaba sen freo.

O día en que Ana, a filla de Xusto, voltou da cidade dicindo que vira nun canle da parabólica ó **Carioca**, converteuno nun heroe para tódolos veciños. Disque mirara a súa foto un momentíño a penas, que tiña bigote e gafas negras, pero que era el seguro, que ben poñía debaixo "**Beny** el gaitero".

O festexo foi xeral, e o alcalde non tardou nin tres semanas en adicar unha rúa ó xa considerado fillo predilecto. Rúa do Gaitero **Beny**. Tocaron Xusto e Guillermo na inauguración, e descubriu a placa a esposa de **Beny** (xa ninguén o chamaba **Carioca**).

Catro meses máis tarde, o Telexornal falaba da desarticulación do cártel de Cartaxena e da detención do seu derradeiro xefe, **Beny** alias El Gaitero. Na súa inmensa mansión atopárase, entre outras excentricidades, unha gaita de madeira e ouro con fol de seda.

Tras ese día deixaron de chegar os xiros e comezaron a vir os bochornos. Tan só a xente nova da vila tomouno a risa, empezando a chamarlle á nova vía RÚA DA FARIÑA.

# El Virus al que le gustaba tomar el pelo a la gente

Por Vicente Llanderas.

Dibujos: Arantxa Gómez



Mientras acompañaba a Javi por el pasillo, Pat se fijó en la cabeza del muchacho y, a pesar de que ya no acostumbraba a sorprenderse por nada, dijo con asombro:

- ¡Hombre! ¿Es ése el último grito en cortes de pelo?

Antes de que el chico pudiera responderle llegaron ante la puerta del despacho del Dr Nicomedes, y la enfermera abrió la puerta y le hizo entrar.

El médico también quedó muy sorprendido al observar que el muchacho tenía un pelo -rubio, por cierto- fuerte y abundante, pero sólo en la mitad de la cabeza, la mitad en la que suele hacerse la raya; la otra mitad, por el contrario, aparecía monda y lironda (que es una forma de expresar que estaba limpia, sin nada; vamos... que no tenía un pelo).

- ¿Qué te ha sucedido? -preguntó el Dr Nicomedes.

- No lo sé -respondió Javi casi llorando-. Ayer, cuando desperté me encontré así.

- ¿Es que te cayó durante la noche?

- No había pelo ni en la cama ni en el suelo.

- Bueno, pero en principio pudieron cortarte al cero el cabello que te había quedado; de esa forma, aunque tuvieses toda la cabeza pelada llamarías menos la atención que como la llevas ahora.

- Ya se le ocurrió eso a mi padre, y ayer por la tarde me llevó a la peluquería para que el peluquero me rapase; pero esta mañana otra vez aparecí así.

Viendo que Javi estaba muy nervioso y a punto de echarse a llorar, el médico le dio unas palmaditas en la espalda y le animó diciéndole:

- Bien, bien, no te preocupes, hombre. Verás cómo dentro de muy poco tiempo, si haces lo que te digo, tu pelo volverá a estar como antes. ¿Traes la botellita de frescos?

Javi se la dio y, como de costumbre, el Dr. Nicomedes se ausentó unos instantes. Al regresar le devolvió la botella, le dijo cuántos tragos debía tomar con cada comida y que debía comer de todo sin protestar. Después le despidió.

Al escuchar el "ding-dong" de la puerta de entrada, Patricia fue a abrir y se encontró con un señor de mediana edad, tocado con un sombrero de fieltro, y una señora de aspecto joven que llevaba en la cabeza una pañoleta de seda.

- Somos los padres de Javi -dijo el señor-. Queremos hablar con el doctor Nicomedes.

- Pasen, por favor.

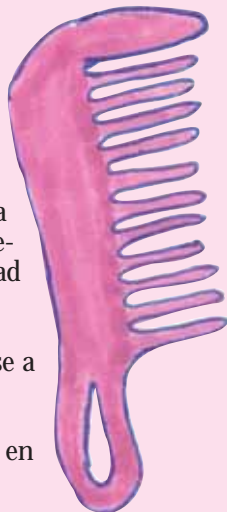
La guapa enfermera les hizo entrar en el despacho, tras anunciarles al médico, y cerró la puerta a espaldas del matrimonio.

En cuanto echaron la vista encima al que todo el mundo conocía por el mote cariñoso de "doctor Sibebedes", los visitantes lanzaron sendas exclamaciones: el bueno del doctor mostraba su pelo blanco en uno de los lados de la cabeza tan sólo y, lo que aún era peor, la barba -también blanca- únicamente en la mitad de su cara.

En fin, que el médico tenía un aspecto tan ridículo que a buen seguro hubiese provocado las carcajadas de los padres de Javi... si no fuese porque éstos no estaban de humor para carcajearse de nada ni de nadie; cosa que quedó explicada cuando se quitaron el sombrero y la pañoleta y se descubrió que ambos poseían cabello (gris él y rubio ella) solamente en la mitad izquierda de sus cabezas.

El doctor no pareció sorprenderse, limitándose a preguntar:

- ¿Saben de alguien más que tenga la cabellera en este estado?





- Nuestra hijita -se apresuró a responder la señora con lágrimas en los ojos-. Con el hermoso pelo rubio que tenía, dividido en dos largas trenzas, y ahora sólo le queda pelo y una de las trenzas en el lado derecho de la cabeza.

- Bien, bien, cálmese señora -dijo el Dr. Nicomedes-. ¿Alguien más además de su hija?

- No sabemos -dijo el señor-. Mi esposa y mi hija no han querido salir a la calle; y mi hijo y yo, aunque fuimos hasta la peluquería que está cerca de casa, regresamos rápidamente sin encontrarnos con nadie. Lo único que podemos decirle es que el peluquero tiene la cabellera completa, pues le vimos cuando veníamos hacia aquí.

- ¿De qué color tiene el pelo el peluquero?

El papá de Javi quedó un poco desconcertado ante esta pregunta del médico, pero respondió sin vacilar:

Negro. Se trata de un chico joven y con el pelo muy negro.

Durante un rato reinó el silencio en el despacho, hasta que finalmente lo rompió la mamá de Javi, al dirigirse al Dr Nicomedes, mostrándole una bolsa que traía en la mano.

- Nuestro hijo va muy bien, gracias a la medicina que le dio usted, doctor. Ya le está volviendo a nacer el pelo y muy rápidamente por cierto. Así es que yo he traído unas botellitas con refrescos para mi marido, para mí y también para la pequeña...

- No -interrumpió el bueno del médico, al mismo tiempo que negaba con la cabeza-. Lo siento, pero con los adultos no funciona. El caso de su hija es distinto y más tarde prepararé el refresco para que se lo lleven. Ya comprenderán que si sirviese para las personas mayores yo no estaría así. Como sospechaba, se trata de una enfermedad contagiosa producida por un virus.

- ¡Un virus! -exclamó el padre de Javi.

- Sí, ya sabe, uno de esos bichitos tan diminutos que ni siquiera pueden verse con un microscopio normal, hay que usar uno de los que llaman electrónicos.

- Entonces, ¿no podemos curarnos? -preguntó la mamá de Javi muy alarmada.

- Bueno, yo no diría tanto. Déjeme pensar...

Tras reflexionar unos instantes, el Dr. Nicomedes le pidió a la señora el refresco de su



hija y abandonó el despacho. Cuando regresó le devolvió la botella de refresco y le entregó, además, otra botellita que contenía un líquido negro y espeso.

- Apliquen éste producto sobre el pelo que les queda y mañana me informan -les dijo.

Tal y como habían quedado, al día siguiente el padre de Javi llamó por teléfono al médico para comunicarle que estaban todos recuperándose rápidamente.

- Le estamos muy, muy agradecidos. Es usted un verdadero sabio. ¿Cómo se le ocurrió que para curarnos bastaba con que nos tiñésemos el pelo de negro? -preguntó intrigado.

- Oh, no es cuestión de sabiduría sino de observación. Me fijé en que su pelo es gris, el mío blanco y rubio el de su mujer y sus dos hijos... y todos enfermamos; mientras que a mi enfermera y al peluquero, ambos con el pelo muy negro, no les pasó nada. Resultaba evidente que a este tipo de virus no le gustaba el pelo de color negro. Como entre las personas también entre los virus los hay maniáticos.

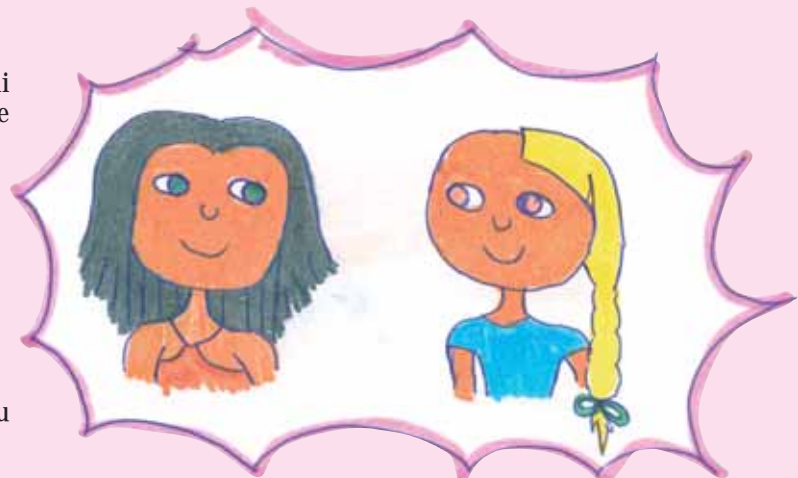
Después de colgar el auricular, el Dr. Nicomedes se recostó en su sillón y comenzó a darse tironcitos de la barba que poblaba el lado izquierdo de su cara; pues aunque ya le estaba renaciendo en el lado derecho, así como el cabello del mismo lado de la cabeza, el pelo aún no estaba lo bastante largo como para que pudiese agarrarse con facilidad.

Se rió para sus adentros al pensar en la cara que hubiese puesto Alber, el novio de su enfermera Patricia, si ésta se hubiese contagiado también, al verla aparecer con la mitad de la cabeza tan desnuda de pelo como la palma de la mano.

Mas se puso serio al darse cuenta de la terrible epidemia que había estado a punto de provocar aquel virus medio majareta, al que le daba por tomar el pelo a la gente.

Pat, la enfermera, miró a los niños que estaban en la salita de espera y preguntó:

“¿QUIÉN SIGUE AHORA?”





# LA ONU

Por *Álvaro Rodríguez (13 años)*  
(Accesit Concurso Juvenil de Relatos)

**N**os situamos en Bizancio, siglo V a.C, una de las polis griegas que presenciaba con estupor, la ardua batalla entre Atenas y Esparta. Eran aciagos momentos para todos; el alimento escaseaba, el calor provocaba que el agua no bañara las tierras de cultivo, y tampoco daba agua a los ciudadanos. No obstante los que peor lo pasaban eran los niños. Recibían castigos injustos, y se les trataba como esclavos. Muchos temían que la educación espartana llegara a Bizancio. Tres intrépidos mancebos, apuraban el paso. Querían llegar lo antes posible a sus respectivas casas, para ingerir el tan preciado y ansiado almuerzo. Eran conscientes de la situación que atravesaba el país. Y sabían que miles de niños espartanos morían diariamente en la guerra. Tenían que buscar una solución para salvar a los niños del mundo, de verse involucrados en una batalla bélica. Y así se fundó la ONU infantil. Representantes todas las naciones, ellos/as, debatían durante cuatro días al año sobre la situación infantil. Esa sociedad todavía perdura, y las reuniones se celebran en el mismo lugar, Bizancio, actual Estambul.

Año 2.005, sede de la ONU, en Estambul.



Un adolescente de unos catorce años de edad, caminaba con paso firme. De su frente caían unas gotas de sudor, provocadas, no por el calor, sino por lo que se le avecinaba cuando cruzara las puertas que ahora divisaba a diez metros de distancia. A medida que ganaba metros iba acelerando el paso. Cuando el escudo de la ONU apareció delante de él, cogió aire, y abrió la puerta.

En el enorme pabellón, se encontraban cuatro mesas con unos cincuenta asientos cada una.

Todos ellos estaban ocupados, y sus integrantes no tenían muy buena cara.

El joven se sentó y dijo:

-Buenas noches, soy Benjamin Lincon, representante de USA, y ahora presidente de la ONU. Todos son conscientes de la situación. Nuestro presidente Gabriel Otero, ha desaparecido. ¿Alguien sabe por qué?



El silencio se apoderó de la sala.

De pronto el teléfono sonó, Benjamin le dio al manos libres y dijo:- ¿Digame?

-Buenas noches soy Thierry Pires, portavoz del "AntiEnfants" grupo anti-niños. Tenemos al muchacho que buscan- dijo en un inglés bastante bueno.

-¿Qué quieren?- preguntó Benjamín.

-Un intercambio, el chico por la alianza sagrada de la ONU. Si no el chico morirá. Y sé que preferís que la ONU desaparezca a que un niño muera- hizo una pausa- Les espero en la Torre Eiffel en 24 horas. Au revoir!

Benjamín colgó y miró al resto

- ¿Qué hacemos?-.

El silencio posterior a la pregunta fue la mejor respuesta. Una hora más tarde tres representantes de la ONU volaban hacia París.

## Champs Élysées, París.

Benjamin Lincon, Oliver Ballack y Paolo Gattuso, cogieron el autobús que llevaba desde el aeropuerto de Orly, hasta la ciudad. Tardaron unos 40 minutos en llegar.

Llevaban consigo la alianza sagrada. Un manuscrito donde se dictaban todas las leyes.

Llegaron a la Tour Eiffel, y en lo más alto un hombre les hacía señas.

-Hola, ¿han traído la alianza?-.

- Sí, ¿y Gabriel?- dijo Paolo.

Dos hombres se separaron y pudieron ver a Gabriel.

-Muy bien- dijo Oliver- pero, ¿por qué hacen esto?

- Porque por culpa de unos niños nuestra infancia fue una mierda- dijo enojado.

- Nos insultaban por nuestra raza. Por ser negros, y nos hicieron la vida imposible- dijo casi llorando otro de los tres hombres.

-Pero no todos los niños somos así- replicó Gabriel intentando zafarse de los hombres que lo sujetaban fuertemente.

- ¿Ah, no?- preguntó.

- No, en la ONU también hay niños de color- afirmó Gabriel.

- Mira os hacemos un trato- les ofreció Benjamin.

- ¿Cuál?-.

- Si soltáis a Gabriel os dejaremos formar parte de la ONU, y así volver a disfrutar de vuestra infancia- terminó Benjamin.



Año 2.017

Y así pequeño Gabriel, esos niños nos permitieron disfrutar de nuestra infancia-.

- Abuelo Thierry, ¿ahora eres feliz?- preguntó Gabriel.

-Ahora sí, porque antes no tenía infancia. Y sin infancia no se puede vivir- terminó el abuelo.

Juntos se fueron al dormitorio.

- A demain, grand-père.

- A demain, petit Gabriel.

FIN.

# TIENDA

- VENTA DE MATERIAL PARA ARTES PLÁSTICAS
- ENMARCACIÓN



# TALLER PINTURA

DISPONEMOS DE AULA PARA GRUPOS DE 18 ALUMNOS. CLASES TANTO PARA MAYORES COMO MENORES. (GRUPOS DIFERENTES).

# GALERIA DE ARTE

ABRIMOS LAS PUERTAS A LOS ARTISTAS QUE QUIERAN EXPONER SUS OBRAS



**SE HACEN MURALES**  
PARA SALÓN, HABITACIÓN, COMERCIO...

**CUADROS POR ENCARGO**  
PAISAJES, RETRATOS, MASCOTAS, BODEGONES...

**MOSTRA - OBRADOIRO DE PINTURA - TENDA**  
Av. Julián Valverde 64 - 36393 Sabarís-BAIONA  
Tif.: 986 35 47 90  
e-mail. [ivanmorillasv@hotmail.com](mailto:ivanmorillasv@hotmail.com)

# ¡FLOTO!

Por Isabel Fernández

Ayer, en la clase de natación se vinieron abajo todos mis esquemas mentales: ¡Toda la vida convencida de que yo no flotaba y resulta que, cuando quise llegar al fondo de la piscina, no conseguía hundirme!

Me pregunto si todas mis otras convicciones serán igualmente erróneas.

Os preguntaréis cómo he llegado a esta conclusión a mis 55 años, que son los que tengo ahora. Lo cierto es que hasta hace unos meses no sabía nadar “nada”, “nada”; es decir, que, en cuanto el agua me subía por encima de la cintura, se apoderaba de mí tal terror que mi cuerpo se convertía en un saco de cemento y, por supuesto, me hundía, lo que hacía que perdiese todo control sobre mis sentidos: era incapaz de abrir los ojos, los oídos me zumbaban, perdía la noción del espacio y tragaba agua por nariz y boca a la vez. En una palabra, que si no tiraban de mí para sacarme, me ahogaba en un charco.

Desde niña mis sueños eran recurrentes, en lugar de salir corriendo de las situaciones peligrosas, lo hacía nadando. Eso sí, sobre la superficie del agua, como el hovercraft que es un ferry con una base neumática que se desliza rozando las olas. Todo esto unido a que me encanta la playa y a la envidia que me daban mis amigas, que nadan como peces, fue creando en mí la necesidad de superar este incontrolable miedo y, por fin, la pasada primavera, echándole mucho valor, me anoté a un curso de natación en la piscina municipal de mi pueblo. ¡Duré tres días!

A pesar de explicarle mi vergonzoso problema al monitor, quien por su edad debería tener una gran experiencia, aunque por los hechos demostró carecer de la más mínima psicología, al segundo día me empujó fuera del alcance del bordillo y en la zona de mayor profundidad; por supuesto, enfundada en un chaleco salvavidas y aferrada a dos “churros” de corcho sintético que, tanto el uno como los otros, no me inspiraban ninguna confianza. El tercer día, aunque con el estómago agarrotado por los nervios, volví y, a pesar de mis ruegos y amenazas de abandono, me obligó a recorrer los 25 m. de piscina de ida más otro tanto de vuelta, sin más soporte que los consabidos e inestables “churros” ¡casi me da un síncope!. Cuando conseguí salir, mi cuerpo se estremecía centímetro a centímetro del miedo que había pasado y, como bien habéis adivinado, ¡no volví!

Un par de meses más tarde, animada y apoyada por mi mejor amiga, me hice socia de un selecto club con una piscina más pequeña, con la misma profundidad en toda su superficie, y un “personal training” encantador para mí sola.

Comenzamos por recorrer la piscina de puntillas (sobre la punta del dedo gordo, ya que mido escasamente 1,50 m. y el agua me llega al nivel de los ojos). Gradualmente, fuimos haciendo pequeños progresos: primero, convenirme de que flotaba; después, desplazarme por el agua a “estilo libre” intentando no tragarme media piscina cada vez que sacaba la cabeza para respirar y, poco a poco, para mi asombro y regocijo, conseguí nadar a crol con una cierta soltura y a braza con bastante menos facilidad.

Así llegamos al día de ayer, en el que mi guapo monitor, llevado por su afán de superación, me instó a que recogiese unas gafas del fondo de la piscina. ¡Pues no veáis lo que me costó! Por más que lo intentaba, no conseguía llegar al fondo; cuando estaba a punto de tocarlas, mi considerable trasero me sacaba a flote de nuevo. ¡Así hasta media docena de intentos! Sólo la gran paciencia de mi venerado instructor logró que consiguiese tocar fondo y agarrar las escurridizas gafas.

A pesar de los esfuerzos y de mi inicial torpeza, me siento tan contenta y maravillada de mis logros que, tras contárselo a mis hijos, a mis compañeras de trabajo, a mis amigas, a mis vecinas, etc... he decidido escribirlo para hacerlo público y ahorrarme el cansino esfuerzo del “boca a boca”.





Líderes en comercialización de cefalópodos y mariscos ORIGEN PERÚ



**PROMAR**

Avda. García Barbón, 64 - Bloque 2 - entreplantas 2ª y 3ª - 36201  
VIGO - España - Tel. +34 986 47 33 82 - Fax. +34 986 42 44 54  
[www.cmpromar.com](http://www.cmpromar.com) - E-mail: [cmpromar@cmpromar.com](mailto:cmpromar@cmpromar.com)





Por Elena Fernández

**Soy una mujer que, como a la gran mayoría, le encantan los zapatos. Me gusta tener varios pares de botas, zapatos de vestir, sandalias, deportivas, zapatos cómodos, e insoportables, modernos, clásicos, fashion, retro, con tacones poco saludables y de tapa baja...**

### Los clásicos Corte de salón

No hay duda. ¿Quién no tiene un zapato clásico en su armario? Es como la típica prenda que compras una vez en la vida, y que sabes que no la vas a llegar a desgastar, porque para 3 veces que los pones en el año, la van a poder usar hasta tus nietas cuando vuelva la moda de los "vintage". Estos son zapatos generalmente negros, de piel, sin florituras ni muchos adornos, con un tacón reglamentario (4,5 cm dicen los cánones) como ejemplo los de las azafatas de cualquier compañía aérea, o los que le véis en los pies de algunas de vuestras abuelas. Cuando los compras piensas, ¿pero para qué quiero yo unos zapatos así?, si no los voy a poner. Pero al final los acabas usando 3 veces en el año. Cuando te toca dar imagen de mujer seria y responsable. Todas sabemos que no son "bonitos" pero son bastante cómodos, y duran media vida, hasta que seamos abuelas y decidamos usarlos a diario.

### Las botas

Las maravillosas botas. ¿Que haría yo sin ellas? Desde que comienza la época de lluvias hasta la primavera me acompañan sin descanso. Mis preferidas de caña alta, de tacón, de piel suave y con piso antideslizante. Por supuesto tengo varios pares (quizás 5 ó 6) algunas más de vestir, otras más informales, algunas clásicas y algunas modernas pero todas ellas cómodas y versátiles. Son los todoterrenos del armario zapatero y te sacan de cualquier apuro, puedes ir elegante, y a la vez cómoda y abrigada y aunque os parezca mentira dicen que son el calzado con más sex-apeal. Será por que provocan la imaginación...

### Los deportivos



Esas benditas zapatillas que nunca dejarán de existir por muchos años que pasen. En nuestra vida hay etapas en las que son un "imprescindible" junto a los vaqueros. Después pasan a un segundo plano y se usan para su cometido original hacer deporte o acompañar los momentos de ocio y esparcimiento. Como todo se ven afectadas por los avances tecnológicos: que si cámaras de aire, muelles, transpiración artificial, materiales cual trajes de astronautas, hasta lucecitas para mayor seguridad al hacer jogging nocturno. Lo que nos enseña la experiencia es que cada zapato tiene un uso y la zapatilla deportiva como su propio nombre indica y por mucho que el sector masculino se empeñe en usar a diario tiene una finalidad: usarlas para hacer deporte.





## Las sandalias

Qué nombre más sugerente. Cada vez que lo oigo no puedo más que comenzar a pensar en veranito, calor, vacaciones, playa,... Soy de las que usaría sandalias todo el año, incluso en pleno invierno, pero las inclemencias del tiempo, sobre todo en esta bendita tierra de lluvias perpetuas, no lo hace muy recomendable y menos saludable. Pero en cuanto sale un rayito de sol mis pies me piden respirar. Fuera zapatos, fuera botas, arriba el “destape”, y el “desenfreno”. Me gusta tener varios modelos, colores, y formas e ir cambiándolas casi a diario. Son divertidas, cómodas, desenfadadas... Vamos la alegría del armario zapatero. No nos podemos olvidar de las “sandalias de vestir”. Éstas pertenecen como a una distinta clase social. Sus tacones indescriptibles, sus tiras finísimas, y su diseño parecen inventadas por extraterrestres. Muchas veces me he preguntado cómo son capaces de sostener el peso de una persona. Y cómo hay personas que puedan llegar a calzarlas. No puedo negar que tengo algún par de estas, y que tengo pesadillas cada vez que tengo que ponerlas, pero cuando estás vestida como una estrella de Hollywood, con aquellos interminables tacones, enseñando tu manicura francesa en las uñas de los pies, todo sufrimiento se te olvida y te crees capaz de bailar hasta la madrugada. Al día siguiente tus pies serán como la calabaza de Cenicienta y desearás usar zapatillas hasta para ir a trabajar.

## Mis queridas Zapatillas de casa

¿Qué sería de nosotros sin ellas?. Esta categoría de zapatos tiene una consideración especial, y no sólo es propiedad del sexo femenino. Creo que todos me váis a entender cuando digo que donde se encuentran tus zapatillas está “tu hogar”. Tengo unos cuantos amigos que viajan a menudo por lugares muy lejanos del globo terráqueo por temas de trabajo, y les toca “vivir” en hoteles más tiempo que en su propia casa, y que me cuentan que saben cuando llegan “a casa” cuando se ponen sus viejas y desgastadas zapatillas. Éste es un zapato casi asexual, que te acaricia suavemente los pies, y te toca el corazón, en el cual no importa ni su color ni su forma, ni si tiene cuadros o lunares, bordados o lazos. Ni siquiera importa que

vaya a juego con el resto de tu vestuario. Que está fuera de modas y estilos. Puede que tengamos cientos de zapatos en el mueble zapatero, pero zapatillas sólo quieres un par, el cual te proporciona esa paz que todos buscamos cuando volvemos “a casa”.



## Ir de caza

Comprar zapatos para una mujer es como para muchos hombres ir al fútbol, o de caza, supone casi un ritual, y muchas horas de dedicación, grandes caminatas, cientos de tiendas, descalzarse y volver a descalzarse así hasta la extenuación. El premio, ese par de zapatos que tanto “necesitabas”, (aunque tengas 5 pares muy parecidos en el armario) o que ansiabas encontrar para que vaya a juego con ese traje de chaqueta que todavía no has comprado.

## La decepción

Comprar zapatos a veces también supone llevar grandes decepciones como encontrar el par “perfecto”, a un precio fantástico, el que llevas buscando tanto tiempo, y resulta que no hay tu talla, o sólo los hay en un color que no te combina con ninguna de tu ropa. O ves ese par que tanto te gusta a un precio que no debe ser real. Y te convences a ti misma “no eran tan bonitos”. También sucede el que compras unos zapatos preciosos pero que ya en la tienda notas que te molestan un poco, pero te intentas convencer a ti misma que eso es sólo el primer día (gran error). Y que cuando llega el día de estrenarlos, te olvidas las tiritas en casa. La tortura china no es nada al lado del sufrimiento que sientes con esos artilugios en tus pies. Rozaduras, ampollas, y en general un dolor insostenible. Juras y perjuras que no los volverás hacer. Que no los volverás a poner. Que al llegar a casa los tiras directamente al cubo de la basura. Pero al llegar a casa estás tan destrozada que ni siquiera te acuerdas de tus promesas, y los tiras dentro en el lugar más hondo del armario. Y un día como por casualidad ordenando vuelven a aparecer los condenados, y como si te hubieran lavado el

cerebro, dices “mira que zapatos más monos”, y “están casi nuevos”. Esas “armas de Satán” vuelven un día a tus pies y al poco te acuerdas por qué estaban tan nuevos. Por que son “insoportables”

## El flechazo

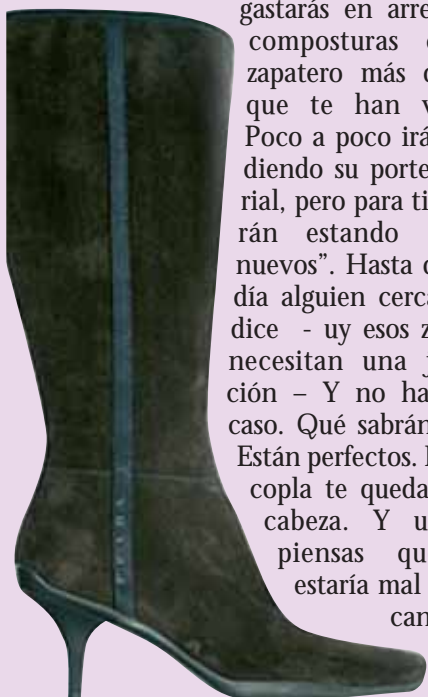
A veces, por casualidad, y sin querer, pasas por una tienda y en el escaparate, algo te llama la atención. Como salidos de tu propia imaginación aparecen. Los ves y no te lo puedes creer. Son “ellos”. Y aunque vayas con prisa lo dejas todo y entras. Timidamente preguntas por aquel par, que silencioso y elegante, te está esperando en la estantería. Pides tu número y como por arte de magia te dicen “sin problema”, y te los ofrecen para probarlos. En cuanto los pones en tus pies, tu corazón da saltos de alegría, sientes como si los hubieran hecho a medida. Como si hubieran hecho un molde de tus pies a la perfección. Es como si te acariciasen suavemente, pero con la sensación de que firmemente te abrazan. Con el tacón ideal, ése que te hace unas piernas esbeltas, sin llegar a destrozarte tus gemelos. Y para más, están de oferta. Y te los tienes que llevar. No puedes evitarlo. Es superior a tus fuerzas. Y comienza una relación que sabes que va a durar mucho, mucho tiempo. Ese par de zapatos te va acompañar en múltiples viajes, y aventuras. Va a estar contigo en los buenos y los malos momentos. Y como no puedes prescindir de ellos te

gastarás en arreglos y composturas en el zapatero más que lo que te han valido. Poco a poco irán perdiendo su porte señorial, pero para ti seguirán estando “como nuevos”. Hasta que un día alguien cercano te dice - uy esos zapatos necesitan una jubilación - Y no haces ni caso. Qué sabrán ellos. Están perfectos. Pero la copla te queda en la cabeza. Y un día piensas que no estaría mal ir buscando sin

prisas unos sustitutos. Y la siguiente vez que pasas por aquella tienda mágica, hay una sucursal del Banco Hispano Americano (como la canción de Sabina). Y dices bueno siempre puedes intentar recordar la marca que llevaba tan elegantemente impresa en la plantilla ya desgastada y buscarlos en otra tienda. Hasta que te das cuenta que es tarea imposible. Todavía no me explico por qué es tan difícil encontrar zapatos de la misma marca en dos zapaterías distintas, es como si cada una tuviera la exclusiva de esa marca en la ciudad. Para más complicación te encantaría encontrar unos exactamente iguales pero sabes que son de hace 6 temporadas y que eso es casi un milagro. Y cuando ya estás perdiendo las esperanzas te dices, siempre me queda internet. Y con toda la ilusión introduces la famosa marca en el Google. Y aparecen 10 referencias a esa marca. Por un momento piensas -estoy salvada-, pero el desánimo se implanta en tu corazón cuando entras en la primera referencia y te remite a un expediente judicial de suspensión de pagos de hace 2 años. Y pensándolo bien no te extraña. Entre la competencia extranjera (dichosos chinos), y que los zapatos eran interminables, así no hay empresa que sobreviva. Y entonces llega la resignación. Sabes que no habrá otro par igual. Que han sido los zapatos de tu vida. Y que como oro en paño los seguirás guardando con todo el cariño en tu armario. Poniéndolos sólo en ocasiones muy especiales, en las que necesitas un aporte extra de confianza, de comodidad y de autoestima. Y te los llevarás en las mudanzas como si fueran un trofeo de juventud. En su caja envejecida. Que te recuerda que tú también te vas haciendo mayor.

## LOS ZAPATOS Y LOS HOMBRES

¿Nos os habéis parado a pensar en qué se parecen los zapatos de mujer y los hombres? Esta reflexión quedará para una próxima ocasión...





"La experiencia y conocimientos adquiridos en la Escuela de Negocios Caixanova me han permitido aplicar nuevas herramientas y desarrollar nuevas estrategias en mi día a día."

Pablo Cámara Murnane,  
Director de Compras Clavo Congelados, S.A.

# Formamos líderes, desarrollamos personas

## escuela de negocios caixanova



Convenios Internacionales de Colaboración con:



Vigo • A Coruña • Pontevedra • Lugo • Ourense • Oporto  
[www.enegocioscaixanova.edu](http://www.enegocioscaixanova.edu) • [marketing@enegocioscaixanova.edu](mailto:marketing@enegocioscaixanova.edu)



Un equipo de empleados de la oficina de Caixanova Miami Agency, participó el pasado 11 de Mayo, en la llamada "Corporate Run", una carrera de 3,1 millas de carácter benéfico para la Lucha contra el Cáncer de Leucemia y Linfoma, que se recorrió por el centro financiero y comercial de Miami City.





## **LA MAYOR FLOTA PESQUERA PRIVADA DEL MUNDO ES GALLEGA.**

Para convertirse en uno de los grupos pesqueros más importantes del mundo en Pescanova hemos apostado fuerte por el futuro, aprendiendo de nuestros casi cuarenta años de experiencia. Invirtiendo en Investigación y Desarrollo en las áreas de nuevos recursos pesqueros y de cultivos marinos. Consolidándonos día a día en los países de mayor potencial de crecimiento. Por todo ello, hoy Pescanova puede ofrecer a sus clientes la máxima calidad en cada uno de sus productos y a su vez, sus clientes y accionistas le ofrecen toda su confianza.

**PESCANOVA**

Lo bueno sale bien



XACOBEO 2004  
Galicia

# Viaje a la Cochinchina



Por David Villagrà

*Y te podrás preguntar ¿Por qué Cochinchina? La verdad es que a día de hoy, Vietnam es un gran desconocido, un país del que prácticamente todo el mundo ha oído hablar bien, pero que aún tiene mucho por descubrir. Todos nos preguntaban: ¿y que tiene de interesante?*

*Después de la experiencia que os voy a contar, os anticipo que vale la pena por encima de todo, por la incomparable belleza de sus paisajes, desde el norte con la bahía de Halong y sus innumerables islas, hasta el sur con el delta del Mekong, y todo entremezclado con el mosaico verde que forman los arrozales y los campesinos con el típico sombrero cónico de Vietnam.*

**G**eográficamente, tiene una longitud de costa de 3.451 km, llena de playas vírgenes y de rincones que empiezan a ser explotados (ya se empieza a ver la construcción de muchos hoteles, y por eso cuanto antes puedas ir mejor).

Al norte encontramos las montañas, con paisajes de colores verdes poblados por diferentes etnias cerca de la frontera con China.

Otro punto a favor es su maravillosa y simpática población. Es un país en el que, aunque está en vías de desarrollo, no se ve pobreza extrema, y genera una sensación de seguridad constante.

Estuvimos 21 días de viaje, tres de ellos en Bangkok. La verdad es que sobre el papel, no era la mejor época (agosto es un mes de lluvias), pero simplemente era cuando se podía, y la verdad es que tuvimos mucha suerte, porque sólo llovió un día. La estación de lluvias comprende principalmente el intervalo entre los meses de mayo y octubre.

También es de reseñar la gran diferencia cultural existente entre "oriente y occidente", que empezando por las habituales celebraciones religiosas de carácter budista, hasta las intensas negociaciones necesarias para conseguir cualquier objeto, hacen olvidarte de todo tu día a día muy rápidamente.

Quisimos montar nosotros mismos el viaje porque nunca nos han gustado los viajes organizados, así que hubo bastante tiempo de planificación y preparación a través de Internet (elección de la ruta, compra de los billetes de avión, reserva de los hoteles,...).

Os vamos a contar un pequeño resumen de nuestro viaje, por los sitios por los que fuimos, de Norte a Sur:

## Hanoi

En Vietnam viven 80 millones de personas, que mayoritariamente se concentran en las dos ciudades principales del país: Hanoi y Ho Chi Minh. Hanoi es la capital del país, y con sus 3,5 millones de habitantes, nos sorprendió en un principio por la cantidad de motocicletas y lo aparentemente caótico de su tráfico (las señales de tráfico no sirven para absolutamente nada). Disfrutamos de las históricas y bulliciosas calles de su **Barrio Antiguo**, donde cada calle pertenece a un gremio distinto (vendedores de hierbas, de hojalata, de joyas, y hasta de dinero fantasma utilizado para la quema durante las ceremonias budistas), y visitamos el **mausoleo de Ho Chi Minh** (padre de la República Socialista Soviética), donde está embalsamado.

También merece la pena dar un paseo alrededor del lago de la ciudad (Hoan Kiem) y llegar hasta el **Templo de la Literatura**, que es la primera universidad de Vietnam (data del año 1076), y es un ejemplo de arquitectura viet-



Montaña más alta de Vietnam: Fansipan

namita tradicional. Como curiosidad, para llegar allí, cogimos por primera vez un Xe-om, es decir, una alternativa de transporte urbano, que consiste en una bicicleta con plazas en la parte delantera para llevar gente. Hay que reconocer que en algunos momentos notabas cada pedalada, el sudor y esfuerzo, que le estaba costando al señor vietnamita.



Vietnamitas con trajes típicos en Sapa

en su totalidad la cadena de montañas y rodear el Fansipan, que es, con sus 3.143 metros de altitud, la montaña más alta de Vietnam.

## Sapa

Espectacular zona montañosa en el noroeste del país, ideal para hacer senderismo, colindante con la frontera china, donde habitan etnias que viven con las mismas tradiciones y modos de vida ancestrales que tenían hace miles de años. El único modo de llegar allí es a través de tren hasta Lao Cai, y luego unos buses que te suben hasta la zona.

Estuvimos dos días, de los cuales, uno alquilamos una moto para poder ver

Sólo os quiero comentar que, allí en Vietnam, es muy usual que la gente te ofrezca alquilar su motocicleta. De hecho, una de las frases que más oímos durante el viaje fue: "hello, motorbike?", y seguramente la única frase que la mayoría conocía en inglés. Por supuesto, si realmente querías la moto, al igual que cualquier otra cosa, te tenías que preparar para una larga e intensa negociación, salvo que quisieses pagar más que en el mismo N. York.

Otro día visitamos paseando uno de los poblados de estas etnias y disfrutamos de sus costumbres. Fue el único día que nos llovió fuertemente. La verdad es que no paró.





Aquí se nota que todavía hay poco turismo, y esto se aprecia en las costumbres de estas gentes. Por ejemplo, no están acostumbrados a las cámaras y no les gusta que les saquen fotos.

## Bahía de Ha Long

---

Fascinante maravilla natural, declarado como Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO, con más de tres mil pequeñas islas y unas aguas de un impresionante color esmeralda, en el golfo de Tonkin, en el nor-este del país, a unos 170 kms. De Hanoi. Estuvimos allí dos días, durmiendo en uno de los inconfundibles barcos que fondean una noche entre los islotes. Visitamos una de las muchas cuevas que el mar, con el paso del tiempo, ha ido formando.

Hay que resaltar obligatoriamente, que allí disfrutamos la puesta de sol más espectacular que hemos visto en toda nuestra vida.

## Hué

---

Ya en el centro del país, visitamos la antigua capital de Vietnam del Sur, uno de los principales centros culturales, religiosos y educativos del Vietnam histórico. Estuvimos dos días, donde visitamos su *la ciudadela de Gia Long*, otro Patrimonio de la Humanidad: el complejo de monumentos pertenecientes a la dinastía feudal de los emperadores Nguyen, con sus espléndidas tumbas, varias pagodas, y los restos de la ciudadela donde se encuentra el recinto imperial. Disfrutamos de un agradable recorrido en barco por el río Perfume, a la vez que realizábamos la visita a las tumbas que estaban en los alrededores.

## Hoi An

---

Es un precioso y encantador pueblo costero donde pasamos tres días y medio. Paseamos por *Hoi An Old Town* (también patrimonio de la Humanidad) e hicimos el recorrido de las calles céntricas, dónde estuvimos en el puente japonés cubierto, el *templo de Quan Cong*, la asamblea china y algunas casas antiguas.

Hay muchísimas cosas que hacer, y además puedes comprar ropa y zapatos a medida a precios muy asequibles. En 24 horas te hacen los modelos que quieras, con seda vietnamita o con el tejido escogido. Los trajes te los pueden hacer por 60 US\$, (si hay alguien que va a ir le puedo recomendar el sastre al que fuimos nosotros, porque tuvimos muy buen resultado, aunque hay cientos de sastres en el pueblo).

Desde allí hicimos varias excursiones: fuimos a *My Son* y a las *Montañas del Mármol*.

My Son es un conjunto de restos del reino Champa, que desde el año 2000 forma parte del patrimonio universal de la UNESCO. La verdad es que para quien ha estado en otros conjuntos le parecerá "poca cosa", pues son cuatro (literalmente cuatro) torres medio derruidas, por el tiempo y, sobre todo, por las bombas americanas durante la



guerra (según lo que nos contaron, lo delimitaron como objetivo militar para minar la moral de los vietnamitas).

## Nha Trang

---

Ciudad costera y marinera con una de las playas más populares del país donde, aunque a día de hoy todavía no hay muchos hoteles, los habrá en un futuro muy cercano. Es un lugar para descansar, disfrutar del sol y de la oferta que te da la ciudad (masajes, tratamientos de belleza, deportes acuáticos,...), así como de sus claras aguas turquesas que hacen que sea un destino ideal para los que practican submarinismo. Nosotros nos dedicamos únicamente a descansar y a disfrutar de la gastronomía de la zona (langostas, sepias, gambas, gran cantidad de pescado y marisco que puedes elegir y te lo cocinan como tu quieras). Lo elegimos como nuestro "descanso del guerrero" y nos dedicamos a no hacer nada durante tres días.

## Ho Chi Ming

---

Antes conocida como Saigón, fue la capital de la Indochina Francesa. Formó parte del imperio colonial francés, tuvo vigencia desde 1887 hasta 1954, y consistía en Cochinchina, Tonkin, Annam (todas las cuales ahora forman Vietnam), Laos, y Camboya.

Nos pareció una ciudad mucho más abierta, limpia y



justo antes de su desembocadura, donde el paisaje se asemeja a un interminable tapiz verde, lleno de manglares y forestación.

También fuimos al mercado flotante de **Cai Rang**, donde en embarcaciones tipo góndola, los lugareños venden su mercancía todos los días hasta las 8,00 de la mañana. Podéis imaginar el madrugón, porque hay que salir un par de horas antes para llegar allí.

En la foto del principio podeis observar alguna de esas barcazas, mostrando los alimentos que venden, atadas en el palo. Hay de todo: calabazas, pimientos, y muchas verduras, pero también carne y pescado.

agradable que Hanoi (mas occidentalizada). También hay millones de motos, pero nos parecieron bastante más respetuosos con las señales de tráfico. En la ciudad hay dos partes diferenciadas: el barrio antiguo y el centro de negocios, dónde se encuentran los hoteles de las cadenas internacionales y restaurantes con precios casi europeos.

Recomendamos pasear y disfrutar de las calles y del ambiente vietnamita. Aquí encontramos multitud de parques y calles más tranquilas que en Hanoi. También recomendamos ir a los diferentes mercados de la ciudad y de paso gastarse los últimos dong que queden.

Recomendamos sobre todo visitar el **Palacio de la Reunificación**, que era el antiguo palacio presidencial del Vietnam del Sur antes de la guerra, y el **Museo de los restos de la guerra**, que es el lugar donde se ven más claramente los medios utilizados, y las consecuencias, tanto humanas como medioambientales, que tuvo la guerra en Vietnam. Impresiona.

Una opción es visitar los **túneles de Cu Chi**, los famosos túneles bajo tierra que utilizaban los vietnamitas para atacar una y otra vez a los americanos en la guerra.

Nosotros preferimos ir al **Delta del Mekong**, que es la zona del suroeste del país, conocida como “la cesta de pan del país”, ya que allí se produce arroz más que suficiente para abastecer a todo Vietnam.

Fuimos hasta la ciudad de **Cantho**, porque aunque está algo alejada de Ho Chi Minh, no hay tantos turistas, y por lo tanto, puedes ver las tradiciones de los mercados flotantes en todo su esplendor. Recorrimos en barco los millones de canales que tiene el rio Mekong

Aprovechando la vuelta, y después de los 19 días en Vietnam, también pasamos tres días en Bangkok, pero creo que esta ciudad ya es conocida por muchos, y por lo tanto no vale tanto la pena comentarlo.

**La verdad es que recomiendo a cualquiera la visita a este país, y cuanto antes mejor, puesto que podrá disfrutarlo en un estado más puro y sin el turismo que, inevitablemente, llegará al país a medida que se desarrolle y se abra al exterior.**



... con todo lujo de detalles



**Situación:** en la Isla de La Toja. El centro turístico por excelencia de las Rías Bajas.

**Alojamiento:** Sus 116 habitaciones y suites todas ellas climatizadas y con vistas al mar, cuentan con baño completo, secador de pelo, teléfono, mini-bar, caja fuerte y TV vía satélite.

**Instalaciones:** Salones de Convenciones y Congresos, Salón Social, Salón de TV, Cafetería, Bar "El velero", Restaurante "Rías gallegas" y Restaurante "La garza" piscina de agua marina a orillas del mar, amplia zona ajardinada.

**Centro de Talasoterapia:** "Louxomar" es un espacio dedicado por completo al ocio y al descanso, a la salud y la belleza.

El agua de mar extraída directamente de la Ría de Arosa, las algas, los fangos y las sales conforman un refugio natural donde recuperar la vitalidad perdida.

Equipo médico y Peluquería

Cercano al Hotel se encuentra un complejo deportivo y el Casino de La Toja.

CENTRAL DE RESERVAS

**902 46 46 45**



**Louxomar**  
TALASO  
La Toja

# ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PREJUBILADOS Y PENSIONISTAS DE CAIXANOVA

Por Luis M. Salgado  
Fotos: José Docampo y Manuel I. Barciela



En el Monasterio de Sobrado de los Monjes, después de visitar Arzúa

## MISA EN SUFRAGIO POR LOS COMPAÑEROS FALLECIDOS

Si en el mes de enero la capilla del Colegio Hogar de San Roque fue escenario de una misa con motivo de la fiesta de la Sagrada Familia, el pasado 23 de febrero de nuevo la citada capilla acogió otra nueva misa en sufragio por los compañeros fallecidos en el último año que fue oficiada por el Rvdo D. Belarmino Posada, director del mencionado colegio y que se aplicó por el alma de Dña. María del Carmen Real Prado, D. Gumersindo Garrido Garrido, D. Arturo Pérez Alarcón, Dña. Josefa Santos García, D. José Lago García, D. Manuel Díaz Soto y D. Angel Alonso Villar (q.e.p.d.). En esta ocasión no fue la coral de Ureca la que se encargó de llevar la parte musical del acto y sí lo hizo D. Daniel Goberna, hijo de D. Fernando Goberna.

## EXCURSIÓN A ARZÚA Y SANTIAGO

Ya lo comentamos en más de una ocasión en el sentido que las excursiones son una de las actividades que mejor acogen los asociados y prueba de ello es que siempre se completa el cupo de asistentes a las mismas como ocurrió el pasado 22 de marzo en la programada para Arzúa y Santiago.

Salida a las nueve horas y llegada a la popular y citada población gallega de Arzúa, famosa por sus exquisitos quesos. El día elegido correspondía con la feria mensual y por ello nuestros expedicionarios encontraron motivo de entretenimiento durante las horas que permanecieron en el lugar. Unos degustando el pulpo, otros por supuesto

comprando el queso de la tierra y todos pudieron traerse un recuerdo de esta visita.

A las 14 horas comida en un conocido restaurante y terminada ésta se visitó un tanto inesperadamente, porque no estaba prevista en un principio y que revalorizó todavía mas la excursión, como fue el acudir a Sobrado dos Montes para admirar su famoso Monasterio, que muchos no conocían y del que salieron gratamente impresionados.

Terminada esta visita, desplazamiento a Santiago de Compostela que sin duda es bien conocida por todos, pero que siempre ofrece, nuevas perspectivas tanto en su catedral como sus acogedoras rúas siempre llenas de gente. Al regreso todos preguntando, cual sería la próxima excursión.

## D. JUAN ANTONIO RODRÍGUEZ ARENOSA, NUEVO PRESIDENTE

El pasado 17 de Marzo tuvo lugar la elección de los cargos de Presidente y demás puestos de la Junta directiva, a la que se presentaban D. Juan Antonio Rodríguez Arenosa candidato por Vigo, D. José Luis Pazos Pérez por Orense y D. José Barral Andrade por Pontevedra.

El resultado ha sido claro a favor de Rodríguez Arenosa que consiguió 190 votos de los 342 emitidos. En segundo lugar Pazos Pérez con 116 y el tercero para Barral Andrade con 36. Conocida la votación se procedió a la constitución de la nueva Junta Directiva que quedó así constituida:

- **Presidente:** D. Juan Antonio Rodríguez Arenosa.
- **Secretario General:** D. Manuel Iglesias Barciela.
- **Vice-presidente Primero:** D. José Luis Pazos Pérez.



- **Vicepresidente segundo:** D. José Barral Andrade.
- **Tesorero General:** D. José Manuel Iglesias González.
- **Contador General:** D. José A. Rodríguez Vilas
- **Vocales:** D. Gregorio L. Bernárdez Vidal y D. José Docampo Otero.

El nuevo presidente hacía constar, tras su elección, su gran satisfacción “por el gran compañerismo que se vivió durante la jornada electoral por parte de todos los compañeros de Orense, Pontevedra y Vigo a la par que manifestaba lo importante que es mantener una extraordinaria relación personal entre todos de amistad, convivencia y ayuda entre nosotros, en base a los principios de apoyo, solidaridad y respeto mutuo como una gran familia que somos”, finalizando con “el agradecimiento por vuestra extraordinaria colaboración y la confianza que habéis depositado en nosotros que esperamos saber corresponder al máximo con nuestro esfuerzo y dedicación”

## CURSO DE INTERNET

Dentro de las actividades culturales de la Asociación en el presente año ésta ha decidido incorporar a las mismas, un curso de Internet, aprovechando que la Diputación Provincial de Pontevedra, a través del Servicio de Acción Social, dentro del programa “Ti tamen contas”, ha concedido a la misma un curso gratuito que se inició el 11 de abril, con clases martes y jueves de 11,00 a 13,00 horas y que son dirigidas por un joven profesor especializado en el tema.

Podemos añadir que las plazas han sido cubiertas en su totalidad y este curso tiene previsto finalizar en mayo. Podemos añadir que cada alumno ha podido disponer del material necesario, incluido el ordenador para obtener el máximo provecho de este interesante curso.

## EXCURSIÓN A LA COMARCA DE AROUSA Y FERIA DE PADRÓN

No se hizo esperar una nueva excursión y el 30 de abril último un autobús totalmente repleto de “turistas de la propia tierra”, salía rumbo a Padrón para asistir a al importante feria-mercado que se celebra todos los domingos. Hubo tiempo para todo en las horas que se pasaron en la citada población: visita al mercado, efectuar compras, incluso acudir a oír Misa dado la fecha de domingo.

A las 14 horas cita en un restaurante de la zona para reponer fuerzas o completarlas aquellos que ya degustaran horas antes platos de pulpo y tras el almuerzo recorrer en el autobús preciosos paisajes como los que ofrecen Cambados,

Dena, Villalonga, Villagarcía donde no faltó la visita al Monte Lobería para rematar este bellissimo recorrido en Sanxenxo.

Como la excursión anterior todos satisfechos de la jornada y... preguntando. ¿Cuándo y a donde será la próxima excursión?

## CONVENIOS ESPECIALES Y OFERTAS PARA NUESTROS ASOCIADOS

**El primero** lo oferta el **Hotel Louxo de la Toja** con una vigencia anual desde el 23 de febrero de 2.006 al 23 de febrero del 2007. Incluye alojamiento en habitación doble y desayuno de domingo a jueves por 50 euros. El fin de semana costará 60. Si a ese alojamiento le incluimos media pensión subiría en el primero de los casos a 90 euros y en fin de semana a 100. El precio se incrementa también el mes de Julio y del 1 al 15 de septiembre pasando la habitación doble y desayuno a costar 80 euros y con media pensión 120, finalmente agosto es el mes más caro con 110 euros la primera opción y 155 la segunda.

Los precios citados incluyen: Cocktail de Bienvenida. Invitaciones al Casino de La Toja y Sesión diaria de Parque Marino por persona, que consiste en disfrutar de las instalaciones de Piscina climatizada con agua del mar, Sauna, Hamman, Jacuzzi y Gimnasio.

**La segunda oferta** procede del Departamento de Bienestar Social del Ayuntamiento de Vigo y son unos **cur-sos gratuitos dirigidos a la Tercera Edad sobre “Agilidad Mental”** que serán impartidos por personal especializado y quienes deseen acudir a los mismos habrán de formalizar su inscripción en el referido Departamento de Bienestar Social, en la planta baja del edificio del Ayuntamiento preguntando por la señorita Isabel.

Finalmente **la tercera la oferta** “Marco González” se relaciona con un **curso de baile dedicado al “Tango argentino”** que se impartirá los lunes de 22,00 a 23,30 horas en la Academia Allegro, sita en la calle Ecuador nº 17 de Vigo. El curso tiene un coste de 32 euros por persona y mes para nuestros asociados y para mayor información llamar al teléfono 986228665.



Barciela, San Juan, Arenosa y Miguel en la Plaza de María Pita, después de asistir a la XVI CONVENCION NACIONAL Y ASAMBLEA DE LA FED. NAL. DE ASOC. DE EMPLEADOS JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE LAS CAJAS DE AHORRO (Mayo de 2005).



# En retrospectiva

Por Cándido del Río

Fotos: Carmen Díaz

**E**n esta sección de "LATEXO", vamos a rememorar aquellos artículos que, en los antiguos números de la revista, nos ha parecido que serían interesantes para conocimiento, en especial, de los actuales lectores de la misma y que, por tanto, desconocen los sistemas de aquellos tiempos ya lejanos y que podrán compararse con los actuales, comprobando y conociendo las diferencias existentes, así como se vivía en los primeros balbuceos de la revista de la Entidad que todos compartimos y como no, de nuestra querida Ureca.

Nos ha parecido resaltar una entrevista con uno de los mejores "promotores" de la Caja que han existido y que, tristemente, nos ha abandonado hace pocos meses. Estamos hablando de D. Manuel Díaz Soto, empleado de la entonces "CAIXAVIGO" y maestro de muchos empleados, sobre todo en las sucursales diseminadas por el aquel entonces, provincia de Pontevedra solamente. Ha dejado una "impronta" que muchos todavía recordamos y que será difícil olvidemos.

Pero vamos ya, con la reproducción de la entrevista, realizada en el número dos de la revista, publicada en mayo de 1967.

20.000 Kms. recorre al año promocionando Sucursales. D. Manuel Díaz Soto, orgulloso de "sus hombres".

Manuel Díaz Soto siempre llega o siempre se va. Es el hombre dinámico que no permanece jamás ocioso. Misión difícil es la suya. La promoción es el móvil que le lleva a su constante peregrinar por las 63 oficinas filiales de "la Caja", estimulando y reactivando a los 142 hombres que militan en "su equipo" de sucursales. La complicada y difícil misión de Manolo Díaz (así es como él quiere ser) está trenzada de complejas "fórmulas" y "tácticas" que hoy va a desentrañar para "Latexo". Le pillamos, cómo no, con su eterna prisa por marchar a su misión. Como es su modo de ser, nos atiende cordial. Pensamos que en su mente ya está presente la idea de aprovechar nuestras páginas para "hacer labor". Ojalá la haga, pensamos nosotros, porque en definitiva no pretendemos otra cosa con "Latexo". Y Manolo Díaz, "hizo labor".

**Y ahora viene la entrevista:**

**¿Dónde está lo mejor de la Caja, Centro o sucursales?**

Entiendo que al formularme esta pregunta quieres referirte al personal de la Institución.

Sentado esto, he de decirte que, excluyendo a nuestro Cuadro de Mandos que nos rige desde la Central, creo sinceramente que hay notoria mayoría en hombres de la calidad de "la Caja" a favor de sucursales.

Siendo ellas la "espinosa dorsal" de la Caja, como muy bien dijo nuestro Presidente en reciente discurso al personal, opino que debemos felicitarnos todos porque militen en este "equipo" nuestros mejores "jugadores".

**Nadie ignora que el personal ha experimentado un cambio radical en su modo de actuar. ¿En qué medida valoras este cambio por lo que respecta al personal de nuestras oficinas?**

Este cambio, espectacular diría yo, lo atribuyo a los hombres que desde hace escasamente dos años nos gobiernan: Presidente, Consejo de Administración y Dirección, quienes al hacerse cargo de la "la Caja", plétóricos de iniciativas y percatados de la extraordinaria labor que en cumplimiento de sus fines le incumbe plasmar en realidad en la provincia, comprendieron que el primer paso a dar para la consecución de estas metas era modernizar las instalaciones, reorganizar todos los servicios administrativos y muy especialmente reactivar al personal, todo lo cual han conseguido plenamente.

El cúmulo de atenciones morales y materiales recibidas durante esta época por el personal, contribuyó decisivamente a la línea de constante inquietud y afán de superación en que hoy se halla.

La medida de valoración que este cambio ha producido, en todo el personal, tanto de la Central como de Oficinas, es muy difícil de calcular, si bien yo la califico de altísima.



*Asamblea personal anual (Febrero 1987).*

***Esta pregunta es grave, ¿dónde se trabaja más, en la Central o en las Sucursales?***

Sin duda alguna en Sucursales, en particular los Directores, por cuanto aparte de atender la administración de las mismas durante la jornada de trabajo, con plantillas minimizadas, despliegan además una gran actividad “de puertas afuera” en el campo de la promoción a la que se entregan por las tardes una vez cerrada la Oficina.

***Pregunta complicadilla: ¿Todavía quedan lagunas entre el personal de nuestras oficinas?***

No en el campo de la administración donde la entrega, con más o menos acierto de organización es absoluta, pero sí- y es lamentable tener que reconocerlo-quedan algunas en el de la promoción, por fortuna muy pocas, y no producidas por falta de interés del personal, si no por carecer de cualidades idóneas para llevar a cabo esta misión.

***¿Es cierto que algunos directores de oficina llegan a tal grado de identificación con la marcha de su ritmo que sufren los más extraños padecimientos cuando pesan más los reintegros que las imposiciones?***

Yo creo que no son algunos, sino absolutamente todos a los que les duele extraordinariamente que existan diferencias a favor de los reintegros, ya que tienen y cuidan a sus Oficinas, más que si de cosa propia se tratare y cifran sus más caras ilusiones en verlas crecer y elevarse más y más cada día.



*Srs. Covelo, Vidal, Fidalgo y Díaz Soto.*

***¿Te gusta tu misión?***

Sí, rotundamente, y cada día más por las muchas satisfacciones que recibo al apreciar de cerca los felices resultados que producen las gestiones de promoción hechas con acierto por el personal de Oficinas, muy especialmente por los Directores de las mismas que, como era de esperar, a medida que van penetrando en este nuevo campo de acción, van cobrando paulatinamente más confianza en sí mismos y argumentando cada vez con mayor soltura.

***¿Cuántos kilómetros recorres en un año?***

No los he calculado exactamente, pero creo que no bajarán de 20.000. De ellos una proporción muy corta por carreteras principales y los más por secundarias que no están todavía en las condiciones deseadas para circular con facilidad por ellas.

Sin embargo actualmente no puedo quejarme porque pocos años atrás conocí la mayoría de estas carreteras que hoy están arregladas, en un estado deplorable, de lo que dar fe nuestro primer SEAT 600 Pontevedra 13.633, que sufrió lo suyo al circular por ellas.

***¿Qué le dirías a tus directores de oficinas?***

Repetir aquí lo que verbalmente les digo en mis periódicas visitas, sería exhaustivo. Sin embargo quiero aprovechar esta oportunidad que me brindas, a través de “LATEXO”, para recordarles algunas consideraciones que califico de mayor interés:

- En primer lugar, que persistan en su actual afán de constante superación, y se preocupen por tener en todo momento la Oficina organizada y al día, para que la labor se pueda desarrollar con la máxima soltura y facilidad, permitiendo el tiempo necesario para dedicarse a promoción.
- Que todo Director de Oficina tenga siempre presente que en su plaza es un representante del Director-Gerente, debiendo producirse a imagen y semejanza de él. No pueden actuar del modo de otro empleado al que no se le exige una responsabilidad y representación directa de la Entidad, y por lo tanto habrá de considerarse siempre en acto de servicio, sin desmayar en el desempeño de su cometido.
- Que piense que “la Caja” somos nosotros mismos, el personal y que por lo tanto trabajen con fé absoluta y sin reservas por ella y para ella, puesto que el no hacerlo así sería perjudicarnos a nosotros mismos.
- Que en su diario quehacer me hagan partícipe de sus inquietudes y dudas, cuando las tengan, para buscar la solución correcta que más nos beneficie y prestigie.
- Que consideren al cliente al cliente como el amigo más calificado que pudieran tener-de ellos dependemos- y le dispensen por esta razón el trato correcto, cordial y afectivo que merece, alejándose siempre de la frialdad de la cortesía oficial, ya que ésta solo puede entorpecer su labor.
- Que se preocupen de conocer palmo a palmo la zona de su jurisdicción, visitándola frecuentemente, y tambien el carácter e idiosincrasia de sus vecinos, para poder incidir con firmeza en ella y garantizar el éxito de antemano.
- Que sean los primeros convencidos de las realidades

de la Caja y las manejen con firmeza y seguridad en la motivación de clientes.

- Que piensen que con el bagaje de argumentación que poseen no tienen competencia posible y deben por tanto vencer siempre.

- Que si la labor de promoción no les va, si les resulta forzado el cometido, que se den cuenta que en este hacer actual nuestro “de puertas afuera” no podemos ser pasivos en esta misión y por lo tanto, en beneficio de “la Caja” - que vuelvo a repetir somos todos nosotros-deben ser honrados consigo mismos y dejar paso a otro empleado que reuniendo las condiciones que a él le fueron negadas, le releve en su puesto, pensando que él a su vez no dejará de reunir otras estimabilísimas cara a “puertas adentro” donde puede por ellas brillar con luz propia.

### ***¿Qué es lo que no querías decirles nunca?***

Todo lo que fuera contrario a lo anterior y muy especialmente no tener por obligación que llamar su atención por fallos manifiestos en su cometido, habida cuenta de lo muy desagradable que esto resulta.

### ***¿Cuántos hombres militan en tu “equipo” de sucursales?***

Creo que 142 entre administrativos y subalternos.

### ***¿Qué pedirías a la dirección para esos 142 hombres de tu “equipo”?***

- Que continúe como hasta ahora prodigando su atención y constante preocupación a este personal alejado de la Central, que con su admirable línea de conducta, tan dignamente le representa.

- Que para hacer más fácil su labor de promoción lleve a los pueblos en que se hallan instaladas nuestras Oficinas, el mayor número de realizaciones que pueda soportar “la Caja”.

- Que sean elevadas, a ser posible, sus gratificaciones de mando y atención de gastos de representación.

- Que si algún día “la Caja” pudiera soportarlo, se les pagase el importe del alquiler de su vivienda a aquellos Directores que no la tuvieran propia.

- Y se llega ese buen momento, que se estudiara también una solución que permitiera que los hijos del personal desplazado de Vigo a Sucursales, pudieran estudiar en las mismas condiciones y con igual coste que los de la Central.

Hasta aquí la entrevista con D. Manuel Díaz Soto-Qué el amable lector saque consecuencias y considere si las recomendaciones, salvo escasas excepciones, siguen siendo de vigente actualidad y pueden plasmarse en los tiempos que hoy vivimos, a pesar de los 39 años transcurridos desde entonces.

De lo que no cabe la menor duda, es de que, empleados como D. Manuel Díaz, no deberían desaparecer de nuestra actual “CAIXANOVA”.

Ojalá que, desde donde se encuentre, aunque sólo sea en espíritu, siga prodigando sus consejos y que se pueda seguir su ejemplo.

Por último, nos falta saber quien fue el entrevistador, pero me temo que tampoco esté ya entre nosotros.

Habrà que seguir con esta “galería” de personajes inolvidables, pues todos ellos nos dejaron enseñanzas inolvidables y bien está que les recordemos, aunque tengamos que echar “una mirada atrás”.



*Srs. Díaz, Penelas, Vidal, Piñeiro, Loyola y Martín.*



# Senderismo ruta 4

## RONCESVALLES - LOGROÑO

Por Tato Barbeito

El pasado mes de Mayo se realizó el Camino de cada año, aunque no sea compostelano. Este año hubo nuevas incorporaciones: Moncho Ferreiro, Chicho, Magín (Ourense), Roberto Ozores y Fran el Palmero (La Palma), que con los de siempre hacíamos un total de doce, y así éramos conocidos en los albergues, caminos y pueblos: el grupo de los doce.

La ruta que realizamos en esta ocasión fue la siguiente:

**Roncesvalles - Zubiri - Pamplona - Puente la Reina - Estrella - Los Arcos - Logroño**

140 kilómetros en seis días de sol, cansancio y poco dormir, pues había gente que dormida hablaba.

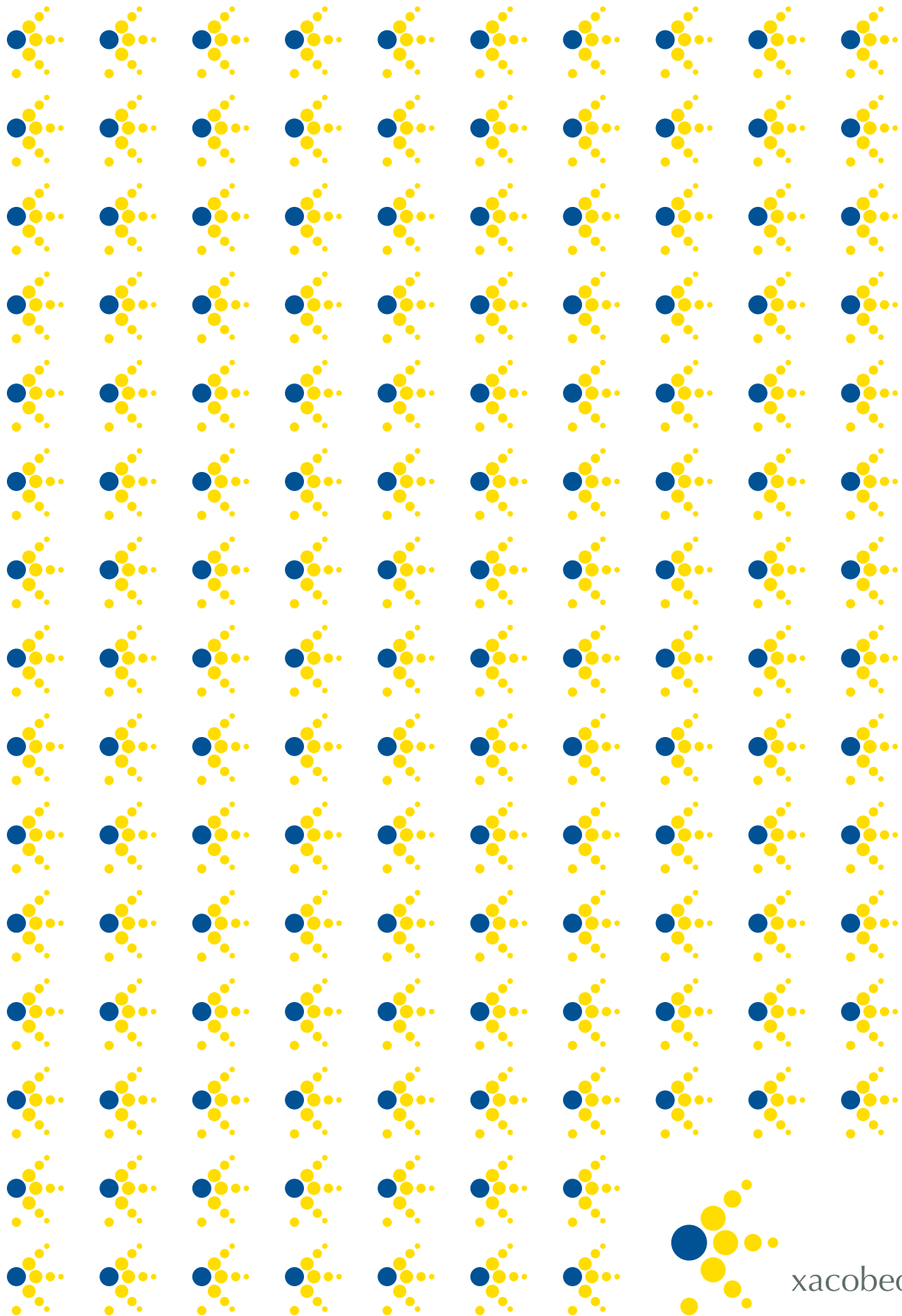
El que más caminaba era Ferreiro, los que más comían Chicho, Fran el Palmero, Roberto y Chesman; el otro Fran, el de Cedeira, come lento, camina lento y llega siempre en compañía de su Titina; qué bonito ver sus llegadas juntos.

El resto, Leo, Tato, Julián, Reme y Magín, normales tirando a sosos, caminar, comer y dormir, cuando se podía, claro.

Sin más notas reseñables que destacar, un abrazo para todos los lectores.



# UN PUNTO DE ENCONTRO NA RUTA MÁIS VIVA DE EUROPA



# Celebración del 40° ANIVERSARIO de nuestra revista Latexo

Por José Carlos Giraldo

**E** pasado martes 25 de Abril, y antes de la habitual reunión del equipo de redacción de LATEXO, se celebró un sencillo acto de celebración con motivo del 40 aniversario de nuestra revista y del que recogemos el discurso de su director, Luis López Borines, antes de brindar por el mismo en tan importante evento.

**A**preciados y estimados señores Presidente de URECA, Vicepresidente, Secretario, Tesorero y miembros de su Junta Directiva, señores expresidente, socios fundadores de URECA y miembros de la 1ª Junta Directiva, señor autor del nombre de nuestra revista y exdirectores de la misma, señor Gerente de GRÁFICAS ALFER, señorita Jefe de diseño, maquetación y preimpresión de LATEXO, señores Gerentes de CHICOTE y JOYERÍA HERMANDEZ, representantes aquí de todas las firmas comerciales y empresas que tienen la deferencia –para nosotros un honor– de anunciarse en LATEXO, queridos Subdirectores, coordinadores y colaboradores tanto externos como internos, compañeros, amigos, señoras y señores...

Muchas gracias a todos por vuestra presencia aquí, en especial a los que habéis tenido que realizar muchos kilómetros cruzando Galicia, llegando desde sus 4 puntos cardinales, para estar hoy aquí en este sencillo acto de festejo y celebración del 40 cumpleaños de nuestra revista LATEXO compartiendo todos juntos, mesa y mantel. Al finalizar el mismo, en una sala anexa a este comedor tendremos la reunión periódica y habitual del equipo de redacción que va a preparar el siguiente número, y a la que están todos ustedes invitados, dado que en esta ocasión además viene cargada de novedades organizativas.

LATEXO cumple ahora su cuadragésimo aniversario de existencia desde aquel 1º de Mayo de 1966 en que viera la luz de manos de nuestros compañeros José Campos (q.e.p.d.) como Director, Manuel Gómez, Pío Moa, Angel Cuiñas, Xoán Bernárdez, Ana Crespán y Miguel Quinteiro como Redactores. Todos ellos y muchos más apoyaron la idea de gran un hombre, D. Julio Fernández Gayoso Director-Gerente de la Institución.

Para ser precisos, nuestra revista pretende surgir en 1963 con el título de “Alborada” -nombre ganador del concurso convocado al efecto- bajo la forma de un simple boletín de noticias exclusivamente sociales, pero por la excesiva lentitud de un trámite legal retrasa su aparición, no autorizándose aquel título primero por encontrarse ya registrado, razón por la que nace como LATEXO -segundo clasificado del concurso mencionado-. La idea de esta hermosa palabra gallega, que significa “LATIDO”, para nuestra revista es de Ángel Cuiñas y Xoán Bernárdez. De un modo sencillo, como nacen las grandes empresas, LATEXO veía la luz un mes de Abril de 1966 de manos de algunos compañeros con José Campos R. como Director y Julio F. Gayoso como Presidente.

Al igual que decían nuestros antecesores “...tenemos que confesar que este primer número de LATEXO nos ha costado muchísimo tra-



Charlando animadamente antes de comenzar el acto.



Luis López Borines, Director de LATEXO, en dos momentos de su discurso.



El Director propone un brindis que es por todos aceptado y juntos deseamos largos años para LATEXO, URECA y CAIXANOVA.



Juan Díaz Arnau, Presidente de URECA, dirigiendo unas palabras de agradecimiento y felicitación a los asistentes. A su derecha Arturo Vilas (Ofimática), Ricardo y María (Gerente y Jefe Diseño de Gráficas Alfer), a su izquierda Marta Astorga (Dtora. Publicidad Caixanova), Elena Fdez. (Responsable URECA), Eloy Hernández -Vigués Distinguido- (Joyería Hernández) y Pío Moa (socio fundador de URECA y Vocal de Estudios de la 1ª Junta Directiva de URECA).



De izquierda a derecha: Cándido del Río (Secretario de URECA), Andrés Andrade (CUADERNO DE BITÁCORA), Emilio Borrero (DEPORTES-GOLF), José Carlos Giraldo (Vicepresidente URECA) y Victoriano Giménez (Vocal de Obras, URECA).

bajo. Hemos tenido que luchar contra reloj para conseguirlo, pero ya está en la calle...”; a lo largo de estas cuatro décadas, el esfuerzo colectivo, preñado de generosidad e ilusiones, ha sido esencial y gracias al que llevamos 40 años haciendo **LATEXO**... entre todos.

En los momentos en que esto no se produjo, hubo inexplicables silencios, como el de aquel frío Enero de 1970 en el que **LATEXO** entra en un letargo de casi once años y en medio del cual existe algún leve intento, a través de boletines informativos, de ocupar su lugar.

En otro Enero, pero de 1981, cuando Manuel Vázquez (q.e.p.d.) como Director y Fernando Honorato como Presidente, logran espabilarlo con el apoyo de un grupo de compañeros, pero no tienen suerte en su cometido. Es en Septiembre de 1985 y con el número 2 de lo que se dio en llamar 2ª época, cuando refuerzan esta acción Joaquín P. Caamaño como Director y Antonio R. Casas (q.e.p.d.) como Presidente; se pretende dar así por finalizado un paréntesis de tres años, pero tristemente se abre nuevamente un preámbulo de otro período tan largo como indisculpable, esta vez, de ocho años.

Y llega así Junio de 1993 cuando el mismo presidente, y con

motivo del 40º aniversario pero en esta ocasión de la fundación de **URECA**, es quien convence a nuestro erudito compañero, Xoán Bernárdez para que tome las riendas como director de **LATEXO**.

Después de un “lustro de oro” y cuando Xoán decide retirarse, es uno de sus colaboradores quien en 1998 y siendo presidente Juan Díaz Arnau, recibe el testigo en la dirección de **LATEXO**: Pepe Zarza, el cual a su vez, pasa nuevamente el testigo en Octubre de 2002 a Marta de Ybarra y a Luis L. Borines, este servidor que ahora les habla. Una importante apuesta, sin duda, por parte de nuestro Presidente Juan Díaz de una “dirección bicéfala”, que ambos – Marta y yo- hemos compartido con tesón y generosidad, que funcionó muy bien y en la que hemos tenido mucha suerte porque contábamos para ello con un maravilloso equipo de colaboradores. Por lo demás y aunque lo hemos hecho, nada teníamos que agradecer puesto que la idea era ésa precisamente: ejercer como directores de una empresa en la que cada uno de nosotros invertiría por igual, tiempo, trabajo y capital. Y en fin, como ustedes ya saben, es a mediados del pasado año cuando Marta decide dejarme toda la Dirección de la revista, arropado como siempre y hasta la fecha de magníficos, estupendos y valiosos colaboradores que si no enumero ahora mismo –ellos me van a perdonar- es por no querer dejarme a ninguno atrás- cosa que sería difícil por otra parte-, pero para los que todos y cada uno solamente tengo palabras de profundo, sincero y eterno agradecimiento.

De esta forma se ha ido configurando una realidad, y es la de que:

**LATEXO** es patrimonio común y responsabilidad colectiva. Corresponde a unos el elaborarla, y a todos, el engrandecerla; al igual que sentirnos orgullosos de nuestra revista. En primer lugar, por el gran número de personas implicadas en su realización (colaboradores, anunciantes, coordinadores, diseñadores...); en segundo lugar por la importancia y calidad de los contenidos y en tercer lugar, por el prestigio y categoría alcanzado entre las publicaciones de su género, al haber logrado que actualmente **LATEXO** sea un obligado referente de primer orden entre el movimiento asociativo de nuestro entorno y recreativo de las Cajas de Ahorro.

**LATEXO es patrimonio común y responsabilidad colectiva. Corresponde a unos el elaborarla, y a todos, el engrandecerla.**

El gran cambio producido a lo largo de estos últimos años en la revista, se ha visto reforzado tanto en lo que respecta a “continente” como a “contenido”. Cambios que se han ido materializado con el refuerzo de nuevos colaboradores y en la inclusión de nuevas secciones: CAIXANOVAS, CUADERNO DE BITÁCORA, NATURECA, SALUD, VINURECA, EN VIVO o la benjamina QUÉ, CUANDO, DONDE, COMO, auténtica agenda para el socio y complemento a las circulares de **URECA**. Todo ello trae consigo la dificultad de mantener el listón de 68 páginas (64 + 4, como dicen los técnicos) y conseguir el equilibrio necesario entre las variables “tiempo-coste” que inciden

plenamente en su realización, cuestión harto complicada al tener además un inventario tan amplio como el de **LATEXO** con 40 secciones abiertas.

En estos últimos años además, se han venido reforzando las publicaciones con 2 números extras dedicados a recoger los eventos del 50 Aniversario de **URECA**, de números especiales de verano y del extra -LATEXO 50- números todos ellos que han alcanzado las 84 páginas. Claro que, quien se ha llevado la palma, sin duda, ha sido nuestro último número conmemorativo del 40 ANIVERSARIO con 150 páginas, un políptico de 8 y un tríptico. ¡Un gran ejemplar, para un gran acontecimiento!

Es de justicia y de rigor mencionar aquí y ahora también, los gratamente aceptados I CONCURSO DE PORTADAS y I CONCURSO DE RELATOS JÓVENES que nos está permitiendo disponer de material y colaboraciones excepcionales; no debe olvidarse tampoco que la realización de una encuesta abierta y anónima entre todos los lectores con el fin de conseguir determinar el grado de acierto, aceptación y opinión que les merecía nuestra revista y de la que nos debemos felicitar una vez más a la vista de los resultados obtenidos y de lo mucho que su análisis nos ha servido.

Debemos alegrarnos pues, y estar muy contentos, porque entre todos seguimos haciendo posible el objetivo perseguido ya en 1966 "... que **LATEXO** suponga el elemento que mantenga informados a todos los que formamos la gran familia "urequista", de todo lo que suponga interés común, ya sea social o profesional, noticia técnica, opiniones de interés y cuanto pueda contribuir al mejoramiento de nuestra relación...".

Como prueba de que venimos cumpliendo con ese mandato, es que estamos haciendo una revista cuya última tirada fue de 2.000 ejemplares, gratuita para el socio, con distribución directa y personalizada a cada uno de los socios (pasivos o activos) en sus distintos domicilios o destinos repartidos por Galicia y resto de España, Europa y América en un total cercano a las 600 sucursales, que se reparte a todas las Asociaciones Recreativas de las Cajas de Ahorro de España, determinadas Bibliotecas, Asociaciones de Jubilados y Pensionistas, Centros Gallegos así como a los Consejeros y equipo directivo de **CAIXANOVA**, determinadas personalidades físicas o jurídicas de distintos ámbitos (político, económico, empresarial, jurídico, eclesiástico...) algunos Hospitales, Concellos y Fundaciones, y muchas empresas de todo tipo y tamaño, ya sean de dentro o fuera de la Comunidad Gallega.

También debemos enorgullecernos y felicitar especialmente a nuestros hijos y los hijos de nuestros compañeros, que han respondido siempre a nuestra llamada, porque ellos también participan, disfrutan y viven intensamente, tanto las actividades de **URECA** como de nuestra revista.

Quiero expresaros la enorme ilusión con la que he esperado esta fecha, una ilusión especialmente compartida por todos los que trimestre a trimestre dedican de forma totalmente altruista y generosa su tiempo de ocio y descanso,



Comenzando por Victoriano vemos a Xoán Bernárdez (autor del nombre de nuestra revista y su Director entre 1966-1970 y 1993-1997), Grato Amor (CASAS RURALES Y BALNEARIOS), Miguel Soto (NATURECA) y Juan R. Arenosa (Delegado Territorial de la Asociación de Jubilados, prejubilados y pensionistas de Caixanova).



Desde Leo Mouriño (Subdirector de Latexo) -a la izquierda-, Tato Barbeito (URECA EN MOVIMIENTO), Eduardo Marzoa (REVOLTIJO Y TROTAMUNDOS), Miguel Briones (VINURECA), Manuel Iglesias (NATURECA), Fernando Beloso (DEPORTES-HOCKEY), Moncho Santos (Subdirector de Latexo), Rafa G. César (PORTADAS) y Juan Carlos F. Blanco (DEPORTES-BALONCESTO)



Vemos desde la izquierda a Chary Seguí (SALUD), Joaquín P. Caamaño (exdirector de LATEXO), Isa Fernández (TROTAMUNDOS), Pepe Zarza (exdirector de LATEXO), María X. Villares (INVITADOS), J. Luis Ameneiro (Tesorero de URECA), Pili Alves (Subdirectora LATEXO), Manuel P. Villanueva (COLABORACIONES) y Manuel Gómez (expresidente de URECA y socio fundador).

con la feliz complicidad de su familia, a esta hermosa tarea de hacer posible que **LATEXO** siga siendo fiel a su cita.

Para terminar aprovecho esta oportunidad para recordar a todos nuestros antecesores y a los que, por una u otra razón no están hoy aquí físicamente con nosotros pero sí lo están sin duda en su pensamiento. A todos quiero decir desde lo más hondo de mi corazón, ¡enhorabuena y gracias a todos por ayudarnos a seguir haciendo **LATEXO**!

Con su recuerdo presente, alzo ahora mi copa y pido que vosotros hagáis lo mismo conmigo para brindar todos juntos y desear larga vida a **LATEXO**, a **URECA** y a **CAIXANOVA**. Muchas gracias.

## BALANCE 31-12-2005

31/12/2005  
ACTIVOSALDO en €  
1.431.381,95

<b>A.- INMOVILIZADO</b>	<b>1.326.615,99</b>
<b>Inmov. Materiales</b>	<b>2.537.049,8</b>
Terrenos y bienes naturales	107.745,43
Construcciones	2.135.941,1
Instalaciones técnicas	87.892,97
Maquinaria	6.630
Utillaje	54.522,36
Mobiliario	122.750,69
Equipos Proc. Información	8.869,46
Otro inmovilizado material	12.697,79
<b>Amortización acumulada</b>	<b>-1.210.434,11</b>
Amortiz. Acum. Inm. Material	-1.210.434,11
<b>B.- ACTIVO CIRCULANTE</b>	<b>104.766,26</b>
<b>Existencias</b>	<b>10.341,61</b>
Existencias material deportivo	10.341,61
<b>Deudores</b>	<b>35.146,87</b>
Varios	33.087,91
Latexo	2.058,96
<b>Administraciones Públicas</b>	<b>1.029,6</b>
Hda. Pública. Iva Soportado	1.029,6
<b>Tesorería</b>	<b>58.248,18</b>
Caja, efectivo	1.599,4
Caixanova. C/C	38.701,94
Caixanova, AO	17.946,84

31/12/2005  
PASIVOSALDO en €  
1.431.381,95

<b>A.- FONDOS PROPIOS</b>	<b>349.284,47</b>
Fondo Social	166.222,38
Pérdidas y ganancias	2.758,44
<b>Ingresos a Distrib. Varios Ej.</b>	<b>180.303,65</b>
Subvenciones de Capital	180.303,65
<b>B.- ACREEDORES L/PLAZO</b>	<b>1.019.254,46</b>
Préstamo Garantía Personal	328.725,04
Préstamos Garantía Hipotecaria	690.529,42
<b>C.- ACREEDORES C/PLAZO</b>	<b>62.843,02</b>
Acreeedores Varios	59.077,76
Hda. Pública:IRPF	1.855,92
Org. Seg. Social	449,09
Hda. Pública: IVA repercutido	1.460,25

## CUENTA DE RESULTADOS

31-12-05 31-12-04

GASTOS	570.003,67	535.667,12
<b>Compras</b>	<b>28.340,89</b>	<b>27.864,22</b>
Otros aprovisionamientos	28.340,89	27.864,22
<b>Deportes</b>	<b>78.794,69</b>	<b>69.018,24</b>
Actividades deportivas	78.794,69	69.018,24
<b>Gastos de personal</b>	<b>132.163,52</b>	<b>130.941,94</b>
Sueldos y salarios	102.518,36	99.371,12
Seguros Sociales	27.471,27	29.873,05
Otros Gastos Sociales	2.173,89	1.697,77
<b>Amortiz. Inmov. Material</b>	<b>100.000</b>	<b>95.000</b>
<b>Servicios Exteriores</b>	<b>128.766,99</b>	<b>119.828,06</b>
Servicios Varios	26.308	2.256,8
Reparación y Conservación	41.043,23	33.999,57
Serv. Prof. Independientes	2.210,16	2.482,72
Transportes	666,34	510,64
Primas Seguros	3.503,72	4.765,97
Servicios Bancarios	51,67	60,14
Publicidad y Propaganda	1.212,43	1.146,52
Suministros	87.182,77	27.431,78
Varios	26.588,67	26.873,92
<b>Otros tributos</b>	<b>8.385,25</b>	<b>7.067,82</b>
<b>Otros gastos</b>	<b>65.597,44</b>	<b>58.863,59</b>
Culturales y Sociales	65.597,44	58.863,59
<b>Gastos Financieros</b>	<b>26.425,59</b>	<b>27.083,25</b>
Intereses deudas L/Plazo	25.921,08	26.714,17
Intereses negativos cuentas	504,51	369,08
<b>Pérdidas procedentes Inmov. Material</b>	<b>1.529,3</b>	<b>0</b>
<b>GASTOS-INGRESOS</b>	<b>-2.758,44</b>	<b>-4.621,27</b>

31-12-05 31-12-04

INGRESOS	572.762,11	540.288,39
<b>Por Cuotas</b>	<b>315.057,47</b>	<b>302.111,27</b>
Cuotas	315.057,47	302.111,27
<b>Subvenciones</b>	<b>225.972</b>	<b>205.928,71</b>
Caixanova	152.879,41	146.676,71
Actividades Empleados	62.775	59.252
Oficiales	10.317,59	0
<b>Otros Ingresos</b>	<b>16.707,34</b>	<b>17.223,11</b>
Arrendamientos	5.831,26	5.086,36
Uso instalaciones	10.876,08	12.136,75
<b>Ingresos excepcionales</b>	<b>15.025,3</b>	<b>15.025,3</b>
Subvenciones de Capital	15.025,3	15.025,3
<b>INGRESOS-GASTOS</b>	<b>2.758,44</b>	<b>4.621,27</b>

# ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE URECA

Por Elena Fernández  
Foto: José Carlos Giraldo



Como rezan nuestros estatutos una vez al año es procedente realizar una Asamblea General Ordinaria, en la cual se expongan las cuentas anuales, se aprueben los presupuestos de las distintas secciones, y se ratifiquen los acuerdos adoptados por la Junta Directiva durante el año. Este año se realizó el día 26 de mayo a las 18:30 en segunda convocatoria. La asistencia no fue numerosa pero escucharon y participaron activamente en el acto.

## HERNÁNDEZ - ESMALTES -



PRINCIPE 15  
TELNO 43-12-79  
• VIÑO •

# Coral de Ureca

Por Cándido del Río



**La Coral de Ureca, durante su interpretación en el homenaje a los socios jubilados y a quienes cumplieron sus bodas de oro y plata.**

**N**uestra Coral ha tenido dos brillantes actuaciones en el pasado mes de mayo.

La primera, fue cantar la misa solemne, celebrada en honor de la Virgen de María Auxiliadora, con motivo de su festividad, el 24 de dicho mes, en la capilla de Colegio-Hogar de Caixanova, a la que fuimos invitados, como el año anterior, gentilmente, por el Director del mismo.

La asistencia de fieles fue masiva, muchos de los cuales, tuvieron que asistir a la misma, desde el exterior de la capilla lo que no fue óbice para que lo hicieran con total recogimiento y devoción.

Resultó sumamente emocionante, al final de la ceremonia, el cante por la Coral -quien lo hacía por vez primera-, de la "Salve Marinera", reflejándose la emoción en muchos de los asistentes algunos de los cuales, acompañaron el cante, quizá rememorando sus condiciones de marinos o marineros, con lágrimas en sus ojos.

La segunda intervención fue la realizada en los locales de Nigrán, el 26 del mismo mes, en la ceremonia anual de homenaje a los socios jubilados, y a los que cumplían sus bodas de hora y plata con Ureca.

También en esta emotiva ceremonia, después de ofrecer a ellos , sus familiares y asistentes un pequeño concierto en el que fueron interpretadas las composiciones de "La Bella Lola", "El Eco" y "Foliada", canción popular gallega, se concluyó el mismo, como homenaje a todas las madres asistentes al acto, con el canto de la "Salve Marinera" que, como en el caso de la capilla de San Roque, resultó hondamente emotivo.



**Fotografía del cartel anunciando las fiestas de M<sup>a</sup> Auxiliadora en la capilla del Colegio Hogar de Caixanova y donde se comunica que "cantará la misa solemne, el Coro de Ureca, de la Unión Recreativa de Empleados de Caixanova, dirigido por el Maestro Rey Rivero".**



# HOMENAJE A COMPAÑEROS JUBILADOS Y BODAS DE PLATA Y BODAS DE ORO EN EL 2005

Por Elena Fernández  
Foto: José Carlos Giraldo

El pasado día 26 de mayo, después de la Asamblea General Ordinaria, celebramos en nuestras instalaciones de Nigrán, el Homenaje a compañeros Jubilados y que cumplieron las Bodas de plata y de oro como asociados de la entidad en el 2005.

Abrió el acto la Coral de URECA, dirigidos bajo la batuta del maestro Rey Rivero, luciendo sus mejores galas, y deleitándonos con unas bellas piezas, en especial una dirigida a todas las madres presentes en el acto el "Salve Regina", que emocionó a más de uno. Después de unas palabras de nuestro Presidente Juan F. Díaz Arnau, en las que resaltó la importancia de este acto, valorándolo como uno de los de más relevancia de los que se celebran cada año, y agradeciendo la presencia de homenajeados, familiares y amigos, que nos acompañaron esa noche. Posteriormente se realizó la entrega de insignias, placas y diamantes, por parte de miembros de la Directiva.

Cómo no, y para que nos quede un buen recuerdo se realizó la "foto de familia" con todos los homenajeados.

Al final del acto pudimos disfrutar de un buen aperitivo, servido por el Restaurante de URECA.



Juan Manuel Martínez Salgado



Julián Pérez Vidal



Manuel Fernández Pérez



M<sup>a</sup> Pilar Alonso Suárez

## BODAS DE PLATA

M<sup>a</sup> Pilar Alonso Suárez  
M<sup>a</sup> Carmen Costa Ferrer  
Manuel Ángel Davila Fernández  
Manuel Francisco Faraldo Vigo  
Rosa M<sup>a</sup> Iglesias Rodríguez  
M<sup>a</sup> Anuncia Martínez Vidal  
M<sup>a</sup> Carmen Pico Díaz  
Juan Francisco Rguez. Rguez.  
M<sup>a</sup> Begoña Román Seoane

## JUBILADOS

Manuel Fernández Pérez  
Julián Pérez Vidal

## BODAS DE ORO

Juan Manuel Pérez Villanueva  
Avelino Graña Rodríguez  
Juan Manuel Martínez Salgado

# Presentación del CLUB DE VIAJEROS URECA

Por Manuel Rodríguez  
Foto: José C. Giraldo



El pasado 28 de abril, nos reunimos en las instalaciones de URECA, un grupo de compañeros para hacer la presentación del **CLUB DE VIAJEROS URECA**. La presentación corrió a cargo de los compañeros **CHICHO** (Chapela-iglesia), **VALERO** (Mdo. Progreso) y **MANUEL** (Serv. Fin Vigo) que nos expusieron las líneas de este Club, que va dirigido a todos los compañeros de URECA que tienen una "inquietud en conocer mundo" y que por una serie de circunstancias no pueden viajar con sus parejas o que viajan solos.

Con la creación de este club pretendemos animar a todos los compañeros que no se atreven a viajar a destinos más o menos lejanos o exóticos y a los que por viajar solos se les encarece mucho los viajes. Con esta iniciativa vamos a conseguir mejores precios que los que nos puede ofertar el mercado cuando lo hacemos por nuestra cuenta

En la presentación a la que **asistió una veintena de socios se pudo programar nuestro primer viaje a Gambia del 15 al 22 de junio. Programaremos otro viaje para finales de año o para principios del 2007, posiblemente ASIA O AMERICA DEL SUR.** Os mantendremos informados, estando abiertos a cualquier tipo de sugerencias.

c/ **Brasil 46**  
Tel: **986 471415**

c/ **Simón Bolívar**  
Tel: **986 480969**

*A su servicio  
desde 1981...*



Si lo desea también  
puede llevarse a su casa  
nuestras deliciosas  
especialidades

*¡ahora también en Pontevedra...!*

c/ **Blanco Porto, 4**  
Tel.: **986 866523**

**¿Donde vas a comer hoy...?**

# I Torneo Ureca Caixanova DE AJEDREZ

Por Ramón Sousa

El pasado 6 de mayo se celebró en nuestras instalaciones de Nigrán el primer Torneo Ureca-Caixanova de Ajedrez. La respuesta de los clubes a la convocatoria fue masiva y la inscripción de jugadores llegó a los 163 pudiendo contar con la presencia de jugadores punta del panorama ajedrecístico gallego. Todos debieron superar siete enfrentamientos a lo largo de una jornada, que solo se vio interrumpida para reponer fuerzas y recibir algunos obsequios entregados por la organización, mientras sus familias disfrutaban de un agradable día en nuestras instalaciones. La clasificación según categorías quedó del siguiente modo:

## SUB 10

- 1 Rodrigo Gonzalez Regueiro (E.X.P.)
- 2 Luis Segura Santos (Fontecarmoa) -Socio-
- 3 Alberto Portela Peleteiro (Karpov)

## SUB 12

- 1 Denis Pino Vilar (Xadrez Galego, Vigo)
- 2 Samuel Vilar Pérez (Xadrez Galego, Vigo)
- 3 Breixo Álvarez Domínguez (Laroca, Nigrán)

## SUB 14

- 1 Brais Otero Nogueira (Xadrez Galego)
- 2 Alejandro Sousa Vidal (Xadrez Galego) Socio
- 3 Daniel Vila González (Xadrez Galego)

## SUB 16

- 1 Alberto Fernández Lorenzo (Laroca, Nigrán)
- 2 Miguel Senlle Caride (Xadrez Galego)
- 3 Alberto Suárez Ferreiro (Laroca, Nigrán)

Trofeo al club mejor clasificado:  
Xadrez Galego



# Fin de la V Temporada de Golf URECA

Por Emilio Borrero

## Torneo de Mondariz

El sábado 6 de mayo celebramos el último torneo clasificatorio de la presente temporada en el Campo de Golf del Balneario de Mondariz. En esta ocasión nuestro patrocinador fue IT DEUSTO, cuyo representante D. Jesús Álvarez nos acompañó en la entrega de premios a los ganadores, tanto del propio torneo como de la clasificación general anual. Los resultados acumulados estaban antes del mismo muy ajustados en las dos categorías, con diferencias máximas entre el primero y cuarto de primera de apenas 5 puntos e igual entre el puesto segundo a cuarto en segunda, donde ya Sara Villanueva era vencedora gracias a los buenos y regulares resultados obtenidos en los torneos anteriores.

Aunque hubo que madrugar todavía más que en otras ocasiones, a las 8,30 estábamos en el campo, cuestión de mucho mérito en general pero sobre todos de quienes debieron desplazarse desde Santiago o La Coruña.

Las partidas estaban formadas en cada caso por los jugadores que se jugaban entre ellos los puestos cabeza, y desde el primer momento se observó un interés y una concentración en la elección de estrategias de juego que hicieron muy agradable y competitivo todo el recorrido.

El campo, muy bien presentado en cuanto a marcaje de todas sus zonas, mantenía sin embargo serias dificultades en los greens, un tanto irregulares en su corte y tal vez un tanto deteriorados por los movimientos de tierra que vienen sufriendo.

En primera categoría, Calviño y Quiroga presionaron con todas sus armas logrando igual resultado, siendo Javier



Pavon y Manuel Rodríguez Lago tercero y cuarto respectivamente. En segunda, los cuatro implicados en posibles movimientos en la general, mantuvieron el tipo y no hubo cambios en dicha clasificación; el ganador, debutante este año con nosotros fue Jorge Cendón con unos magníficos 40 puntos seguido de Sara Villanueva que mantuvo el nivel de resultados a que nos tiene acostumbrados.

En la clasificación final del Campeonato del Año 2006, Calviño en primera y Sara en segunda consiguen encabezar el cuadro de honor que se completó así:

Primera Categoría	V Torneo IT Deusto Mondariz	Segunda Categoría	V Torneo IT Deusto Mondariz
José Domínguez Calviño	36	Jorge Fernando Cendón Rodríguez	40
José Antonio Quiroga De la Iglesia	36	Sara Villanueva Concepción	40
José Rodríguez Carrera	34	Ana Gómez Ben	39
José Javier Pavón Freire	33	Carlos Mondragón Rodríguez	35
Manuel Rodríguez Lago	33	Emilio Borrero Touza	33
Clara Lopez Arribas	31	José Antonio González Alonso	30
José Andrés Riveiro Oneca	30	Lino Beloso Garrido	30
José Manuel González Veleiro	30	Valeriano Molares Piñeiro	29

## CLASIFICACION GENERAL

Primera Categoría	Puntos	Segunda Categoría	Puntos
José Domínguez Calviño	137	Sara Villanueva Concepción	152
José Javier Pavón Freire	136	Ana Gómez Ben	141
Jaime Dobarro Buitrago	135	José A. González Alonso	131
José Antonio Quiroga De la Iglesia	134	Valeriano Molares Piñeiro	127
Manuel Rodríguez Lago	125	Emilio Borrero Touza	125
Francisco Javier Costa Buján	123	Carlos Mondragón Rodríguez	123

La clasificación para el Campeonato de España ha quedado así:

Campeonato de España	Puntos
José Domínguez Calviño	137
José Javier Pavón Freire	136
Jaime Dobarro Buitrago	135
José Antonio Quiroga De la Iglesia (*)	134
Valeriano Molares Piñeiro	127

Con esta clasificación los cuatro jugadores que logran su clasificación directa para el Campeonato de España Intercajas han sido, Calviño, Pavón, Dobarro y Quiroga, éste ya ha avisado de la imposibilidad de asistir, por lo que su puesto será ocupado por el quinto clasificado Valeriano Molares. Los otros dos componentes del equipo serán elegidos, conforme a la normas de la Sección, por el Capitán.

Remató la temporada de torneos "oficiales" 2006 de la Sección de Golf de URECA, desde aquí queremos expresar nuestro agradecimiento a todos los compañeros que en todos los ordenes participan ya jugando, ya procurando patrocinadores, regalos o apoyando en el funcionamiento de todo el tinglado organizativo. El hecho que cada año consigamos incrementar la participación de asociados y que el ambiente continúe siendo tan unido y grato nos hace albergar grandes esperanzas para las próximas temporadas.

A modo de agradecimiento citamos algunas, que no todas, las firmas que nos han ayudado a lo largo de la temporada.



# Golf al Sol de Túnez



*Fieles a la cita anual, siempre en el mes de mayo, el grupo habitual de golf nos dispusimos a realizar el viaje programado para esta ocasión. Esta vez, la verdad es que nos habíamos puesto rápidamente de acuerdo, seguramente la limitación presupuestaria pesó bastante y finalmente decidimos por unanimidad viajar a Túnez.*

Las referencias sobre el país eran buenas en los aspectos que nos interesaban: buenos campos de golf, buen tiempo, buen precio, etc. Por otro lado sabíamos que sus posibilidades turísticas en cuanto a visitas de gran interés, no eran demasiadas, como así se confirmó durante la estancia, pero la bonanza de los aspectos positivos, anteriormente descritos, nos compensaron bastante, sobre todo en cuanto a los campos de golf, todos con muy buen nivel, que al fin y al cabo es lo que realmente nos interesa y nos ocupa.

Después de este obligado preámbulo, podemos particularizar algunas cosas, como por ejemplo que el campeonato de golf que siempre organizamos en nuestros viajes y que engloba, en cuatro días varias modalidades a saber: competición de parejas, individual y por equipos resultó muy competido e interesante, posiblemente el más ajustado de todos los viajes que llevamos, baste decir que todas las clasificaciones se decidieron el último día o para ser más exactos diría que se resolvió todo o casi todo en el hoy 18 de ese último día. Me daréis la razón en que todo fue competido, si fuera fútbol diríamos eso de que “se resolvió de penalti en el último minuto”, por tanto supondréis que en el golf nos lo pasamos estupendamente y con bastante tensión por el resultado pero eso es la salsa y todos hubiésemos deseado a priori esa situación.

Sobre el aspecto turístico del viaje, que es otro de los fines que buscamos no hay demasiado que contar, como apuntaba anteriormente. Nuestra base la teníamos en Kantaoui, un lugar fundamentalmente turístico: buenos hoteles, estupendas playas de arena blanca, un bonito puerto...

Aprovechando los desplazamientos que hicimos para jugar al golf, visitamos las ciudades cercanas; así un día nos acercamos a Hammamet, una de las ciudades importantes del país; otro día nos dirigimos a Monastir, ciudad que acoge el Mausoleo del presidente Bourguiba: este monumento es impresionante por su grandiosidad y del que además se dice que los materiales empleados para su construcción, entre ellos una gran cantidad de oro, son valiosísimos. Otra de las ciudades que visitamos fue Sousse, muy cerca de Kantaoui, en la que en su importante zoco, en el interior de la medina, se pueden hacer compras interesantes y si negocias (regateas) bien a muy buen precio. Y, ya para finalizar, espero que se haya traslucido de esta crónica a vuela pluma, que el viaje resultó bien, porque así fue, tuvimos un tiempo excelente y el golf, por sus campos y por “reñido” del resultado, fue estupendo. Como última reflexión dejadme que os diga: si os gusta el golf, la playa, la tranquilidad, los buenos hoteles y todo ello por un precio muy asequible, Túnez puede ser vuestro destino.

*Au Revoir y hasta el próximo.*



# HOCKEY PATINES FEMENINO



Por Fernando Beloso  
Fotos: Luis Caserío

Por tercer año consecutivo concurrimos ante vosotros, lectores de LATEXO para explicaros nuestro devenir en este deporte tan bonito y complicado a la vez.

Pues bien, este año iniciamos la andadura con el torneo "copero", con numerosas bajas; se nos fue PATRICIA (la portera), se nos lesionó RUTH (la delantera), y no tuvimos hasta la segunda vuelta de la liga a MARYLIN (delantera). Quiere esto decir que de diez jugadoras de un equipo nos faltaron tres, un 33% aproximadamente.

A pesar de estas adversidades, nuestras chicas lo han hecho de maravilla, al quedar subcampeonas de Galicia, quintas del campeonato de España absoluto y campeonas de la Copa Gallega.

Vamos por partes: En la Copa Gallega hubo dos etapas; una antes del campeonato de España, y la segunda con posterioridad al mismo. En esta competición URECA presentó dos equipos, quedando URECA B en quinto lugar, empatando el penúltimo partido contra el segundo clasificado (VIGOSTICK) y el URECA A quedó campeón.

En la liga presentamos también dos equipos, el URECA B (sexto lugar) y el URECA A, subcampeón gallego por tercer año consecutivo. En este apartado tenemos que hacer mención que empezamos la liga de manera desastrosa, perdiendo en casa dos partidos, contra A.D. I.N.E-F. y el VIGO STICK; lo que nos privó de acudir a la Copa de la Reina celebrada en Burgos. Sin embargo supimos sobreponernos a todo ello y con una final de liga espectacular, empatando en la pista del VIGO STICK y venciendo los dos últimos partidos de forma impresionante (URECA 2-ORDENES 1, el segundo gol nuestro de penalti a falta de 50 segundos para el final remontando un resultado contrario cuando faltaban cinco minutos; RAXOY 1-URECA 2, con gol a falta de cuatro segundos para el final, el cual nos dio la clasificación para el Campeonato de España); el URECA B cumplió con su papel superando al ORDENES B en los dos parti-

dos demostrando que es un equipo en franca ascensión. En el Campeonato de España hemos competido a un gran nivel, dejando una impronta de equipo sólido y trabajador destacando por su bloque; por lo cual hemos merecido el respeto y alabanza de nuestros contrarios, que así nos lo han manifestado. El resultado del campeonato fue el siguiente:

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1º- VOLTREGA       | 4º- ALCORCON     |
| 2º- BIESCAS GIJON  | 5º- URECA        |
| 3º- ARENYS DE MUNT | 6º- A.D.I.N.E.F. |

Dicho campeonato se realizó en un pueblo de Cataluña a 80 kilómetros de Barcelona, que tiene una extensión de un kilómetro cuadrado y una población de menos de 5000 habitantes, que tienen auténtica pasión por este deporte. No puedo terminar este relato sin hacer un comentario sobre LA ESCUELA DE HOCKEY PATINES que tan maravillosamente están llevando a cabo MARGA Y LUIS. El horario de dicha escuela es de 17,30 a 19,00 h. todos los martes en URECA:

*¡Animaros a participar!*



# El Pabellón CF de Ourense brillante campeón de la IV ASR´Cup

Por Alejandro Villar y Javier Lago

*Del 11 al 13 de Abril se celebró en las instalaciones de URECA-Caixanova en Nigrán la IV ASR´Cup, torneo internacional Alevín de fútbol 7, en la que disfrutamos con la participación de los más prestigiosos clubes de Galicia y el Norte de Portugal; entre ellos destacar la presencia del R.C. Celta de Vigo, R.C. Deportivo de La Coruña, Racing de Ferrol, C.D. Lugo, F.C. Porto, Boavista F.C., Vitoria S.C. de Guimaraes, y otros muchos que nos permitieron completar un cartel con más de 20 clubes.*



**A**l igual que ediciones precedentes, la competición se dividió en dos fases, con doce equipos participantes en cada una, reservando la primera –Trofeo Ferralgasa– a los clubes de la provincia de Pontevedra, y en donde la U.D. Santa Mariña se coronó campeón tras vencer en la final a la ARD URECA-Caixanova B por 2-0; obteniendo así el billete para participar en la Fase Final –Trofeo Concello de Nigrán–.

En la Fase Final los equipos gallegos demostraron al numeroso público asistente nuestro potencial futbolístico tras alcanzar las cuatro plazas de semifinales, y en las que

el Pabellón C.F. de Ourense y el R.C. Celta de Vigo superaron a la ARD URECA-Caixanova (2-1) y el R.C. deportivo de La Coruña (2-0) respectivamente. En la final, los ourensanos se deshicieron ajustadamente del R.C. Celta por 1-0 en los minutos finales de este vibrante partido.

La organización de la ASR´Cup quiere trasladar a todos las instituciones y entidades que han hecho posible que más de 250 niños hayan podido disfrutar durante 3 intensos días de competición nuestro más profundo sentimiento de gratitud por su inestimable colaboración.





## COLABORAN NA ORGANIZACIÓN



## ENTIDADES COLABORADORAS



## ENTIDADES PATROCINADORAS



# El Poder de las Matemáticas -Alemania 2006-

Por Luis L. Borines



- 1** Brasil ganó la copa mundial en 1994; antes que eso, ganaron el mundial en 1970.  
Si se suma  $1970 + 1994 = 3964$ .
- 2** Argentina ganó su última copa mundial en 1986; antes que eso ganaron el mundial en 1978.  
Si se suma  $1978 + 1986 = 3964$
- 3** Alemania ganó su última copa mundial en 1990; antes que eso, ganaron el mundial en 1974.  
Si se suma  $1974 + 1990 = 3964$
- 4** En el mundial 2002 Brasil repitió el campeonato, y es lógico, ya que si sumamos  $1962$  (donde Brasil fue campeón) +  $2002 = 3964$ ; por lo tanto Brasil debía ser el campeón, y así fue.
- 5** Y si se quiere pronosticar el campeón para Alemania 2006, hay que restar  $3964 - 2006 = 1958$ ... Ese año el campeón mundial fue Brasil, así que se escuchan pronósticos para el 2006.
- 6** Y LO MÁS IMPACTANTE: Los seguidores españoles tenemos también motivo para alegrarnos, ya que seguramente ganaremos el mundial en el año 3964. Porque  $0 + 3964 = 3964$ .

¡0 sea que ya sólo tenemos que esperar 489 mundiales para ser campeones!

Eso equivale a 1958 años. En 1958 Brasil fue campeón del mundo. Así que la final va a ser contra los brasileños... ni se imaginan la goleada que les vamos a dar.

# ¿Santa Inocencia o Simple Ingenuidad?

Por Pili Alves y Eduardo Marzoa

Son avisos parroquiales, reales todos ellos, hechos con toda la buena voluntad y muy mala redacción.

Para cuantos entre ustedes tienen hijos y no lo saben, tenemos en la parroquia una zona arreglada para niños

El próximo jueves, a las cinco de la tarde, se reunirá el grupo de las mamás. Cuantas señoras deseen entrar a formar parte de las mamás, por favor, se dirijan al párroco en su despacho

El grupo de recuperación de la confianza en sí mismos se reúne el jueves por la tarde, a las ocho. Por favor, para entrar usen ustedes la puerta trasera

Recuerden que el jueves empieza la catequesis para niños y niñas de ambos sexos

El mes de noviembre terminará con un responso cantado por todos los difuntos de la parroquia

El párroco encenderá su vela en la del altar. El diácono encenderá la suya en la del párroco, y luego encenderá una por una a todos los fieles de la primera fila

Tema de la catequesis de hoy:  
"Jesús camina sobre las aguas".  
Catequesis de mañana:  
"En búsqueda de Jesús"

El viernes, a las siete, los niños del Oratorio representarán la obra "Hamlet", de Shakespeare, en el salón de la iglesia. Se invita a toda la comunidad a tomar parte en esta tragedia

Estimadas señoras, ¡no se olviden de la venta de la beneficencia! Es una buena ocasión para liberarse de aquellas cosas inútiles que estorban en casa. Traigan a sus maridos

El coro de los mayores de 60 años se suspenderá durante todo el verano, con agradecimiento por parte de toda la parroquia

Recuerden en la oración a todos aquellos que están cansados y desesperados de nuestra parroquia

El torneo de baloncesto de las parroquias continúa con el partido del próximo miércoles por la tarde. ¡Venid a aplaudirnos, miraremos de derrotar a Cristo Rey!

El precio para participar en el cursillo sobre "oración y ayuno" incluye también las comidas.  
Por favor, pongan sus limosnas en el sobre, junto con los difuntos que deseen que recordemos

El próximo martes por la noche habrá cena a base de judías en el salón parroquial. A continuación tendrá lugar un concierto



← BROCHETA  
DE PORRIÑO



*Haga sus  
reservas*

*RESTAURANTE*

*TAPERÍA*

*CAFETERÍA*



[www.abrochetadeporrino.com](http://www.abrochetadeporrino.com)  
e-mail: [info@brochetadeporrino.com](mailto:info@brochetadeporrino.com)  
POL. IND. "A GRANXA" N° 260 P1 L11  
Telf.: 986 34 27 63 / 986 34 22 99  
Fax: 986 34 27 64  
PORRIÑO



# VII Campeonato de España de Media Maratón de Cajas de Ahorros



Por Antonio Fuertes  
Fotos: Pedro Badía

El pasado día 26 de Marzo y coincidiendo con la VII Media Maratón VIG-BAY de la ciudad de Vigo y por invitación expresa de los organizadores de esta prueba, se celebró la también VII edición del Campeonato de España de Media Maratón Intercajas para equipos y las diferentes categorías a nivel individual.

Como era lógico y al celebrarse en Galicia, la Caja acudió con un equipo de más de 15 atletas que por las inclemencias del tiempo, un viento de fuerza extrema, sufrió más de lo habitual en los más de 21 Kilómetros que transcurrían entre la Playa de Samil en Vigo y la bonita Villa de Bayona.

Para que todo funcionase bien durante todo el fin de semana en el que estuvieron aquí las diferentes Cajas participantes, 15 en total, se programaron diferentes actos que dieron un carácter no sólo deportivo al evento sino también un aspecto más familiar al mismo, dado que en total entre acompañantes y participantes se superaron las 150 personas.

En cuanto a lo deportivo, aunque a nivel de equipos, nuestra representación se quedó a sólo nueve segundos de revalidar el título por tercer año consecutivo, es decir se alcanzó el Subcampeonato de España por equipos, a nivel individual Antonio Fuertes Saavedra, Campeón de España de la Categoría y Subcampeón de todas las Categorías participantes, José Antonio Varela Calviño Subcampeón de España de la Categoría y cuarto de la general y José Luis Santos Ferreiro tercero en su categoría y octavo de la general.

Enhorabuena a todos los participantes de las diferentes Cajas y a sus sufridos o sufridas acompañantes y, por supuesto, enhorabuena a todas las personas que pusieron su granito de arena para que todo transcurriese con normalidad. Gracias por último a los Organizadores de tan magnífica prueba por su interés en celebrar este acontecimiento deportivo de Cajas de Ahorros con esta prueba del Calendario Nacional.





# Yo



## Jugué contra el Madrid

Por Álvaro Rodríguez

El sábado 27 de mayo salía de las instalaciones de URECA un autobús cargado de ilusión, esperanza y ganas de hacer un gran papel en el Torneo de Fútbol Infantil de Lugo, donde jugaríamos contra equipos de gran nivel.

El trayecto hacia la ciudad lucense fue largo y pesado, y más o menos al final de éste, Javi, el entrenador, nos dio la alineación y las instrucciones pertinentes antes de comenzar el primer partido de la fase de grupos, que nos iba a enfrentar al Sárdoma. Ganamos el partido 3-0 con bastantes problemas, sobre todo en la primera mitad.

El segundo escollo era el Ciudad de Santiago, partido al que acudíamos ya clasificados, pero en el que necesitábamos la victoria para no cruzarnos con algún "coco" del torneo. Ganamos 1-0. Ya estábamos en octavos.

Después de saber cuál era nuestro próximo rival, el Ponferradina, nos marchamos al hotel, con la intención de descansar antes del trascendental choque de la tarde.

A las 20 horas, ya nos encontrábamos en el campo dispuestos a darlo todo, y arropados por una excelente afición comenzamos el partido genial y dándole un repaso al contrario. Pronto nos adelantábamos con un genial testarazo de "Quini", pero nuestra superioridad no tuvo recompensa, y nos empataron al final de la segunda parte. No se move-

ría el marcador e iríamos a penaltys. Ahí, nuestro acierto y la excelente labor de nuestro portero Manuel, nos dieron el pase a la siguiente fase, en la que jugaríamos con el Valladolid.

Cenamos tranquilos y nos fuimos a la cama. El comportamiento fue excelente (quitando alguna juerguecilla...). Al día siguiente, llegamos pronto al campo, donde nos enteramos de que si pasábamos a semifinales, nos veríamos las caras con el todopoderoso Madrid.

Éste fue un aliciente más para salir a comernos al rival. La afición volvió a estar excelente (sobre todo las madres) y le dimos un auténtico baño al equipo rival, que en estos momentos se estará preguntando quién es el URECA. Pero ese día la pelotita no quería entrar, y otra vez a penaltys. Y otra vez no nos tembló el pulso, y Manuel se sacaba una mano que nos permitió estar entre los cuatro primeros. El próximo rival, el Madrid.

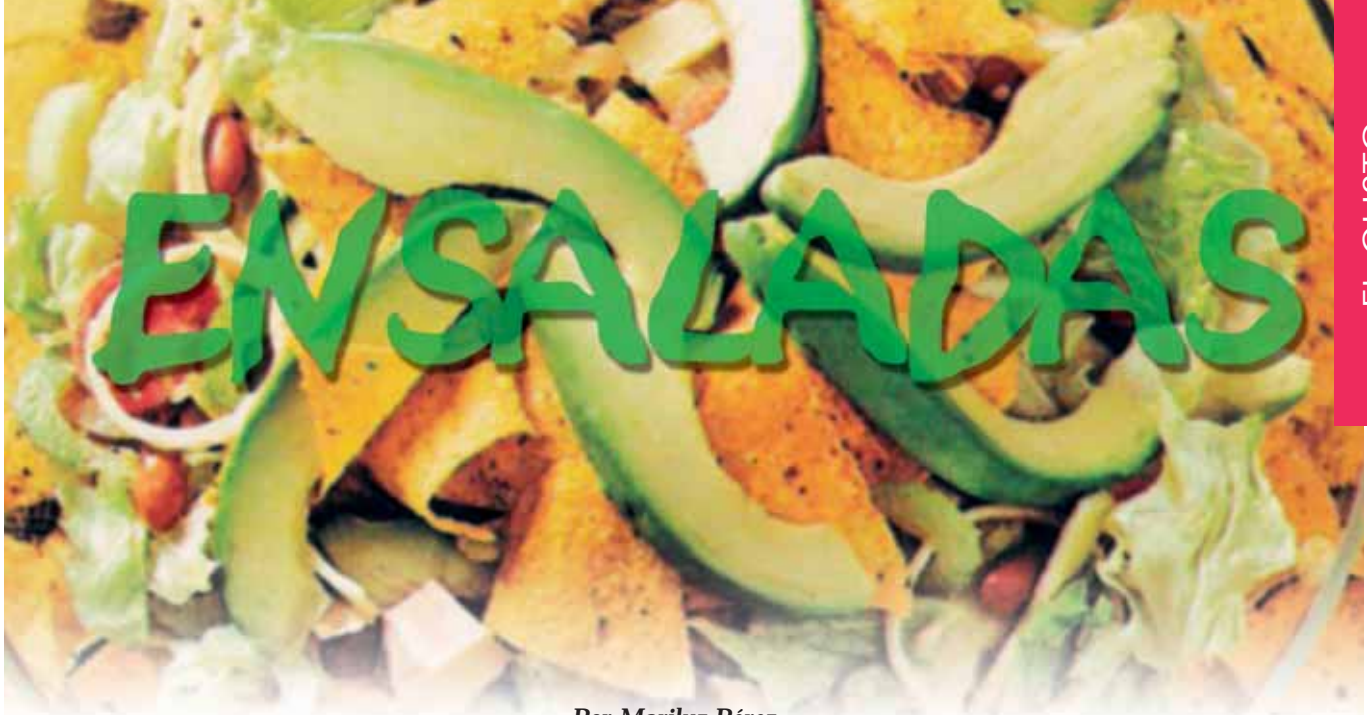
En este partido volvíamos a entregarnos, pero el cansancio acumulado y la calidad de nuestro rival nos eliminaron. Perdimos 2-0, pero el resultado era lo de menos. Nos dieron un premio, pero nuestro mayor agasajo fue volver a URECA, llegar al colegio al día siguiente, acercarnos a nuestros compañeros y decirles: "Yo jugué contra el Madrid".



Equipo Infantil A.



Pedro y Manuel recibiendo el Trofeo.



Por Mariluz Pérez.  
Fotos: Lola Gutiérrez

## Ensalada de Espinacas

### Ingredientes:

- 250 gr. de espinacas
- 200 gr. de beicon en lonchas finas
- 100 gr. de salmón ahumado
- Una manzana Golden
- Aceite

- Para la vinagreta:
- 10 cucharadas de aceite de oliva virgen
  - 5 cucharadas de vinagre de manzana
  - Una cucharada de mostaza
  - Sal y pimienta
  - Un pellizco de azúcar

Lavar las espinacas y escurrir muy bien, cortarlas y colocarlas en una fuente.  
Cortar el beicon en cuadraditos y freírlo en un poco de aceite hasta que esté crujiente.  
Pelar la manzana y trocearla en cuadrados pequeños. Poner la manzana encima de las espinacas con el beicon y el salmón cortado en tiras.  
Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta, batir bien y verter sobre la ensalada.

## Ensalada de Gulas

### Ingredientes:

- Un aguacate
- Salmón ahumado (3 lonchas)
- 200 gr. de gulas
- El zumo de un limón
- Aceite
- Sal

Pelar y cortar el aguacate en cuadrados pequeños, rociar con un poco de zumo de limón para que no se oxide.  
Mezclar las gulas con el salmón ahumado cortado en trozos pequeños. Batir aceite con zumo de limón y la sal, rociar por encima de las gulas y el salmón añadiendo a continuación el aguacate.

## Ensalada de Pasta



### Ingredientes:

- 250 gr. de pasta pequeña (lazos, caracolitos,..)
- Una lata de piña en almíbar
- 150 gr. de jamón de york en una loncha gruesa
- 100 gr. de queso gruyère
- 100 gr. de nueces peladas
- Un yogur natural
- Mayonesa
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Una lechuga
- Orégano

Cocer la pasta durante 10 minutos en gran cantidad de agua con sal, orégano y un chorretón de aceite. Escurrir y reservar.  
En un bol poner un vaso de mayonesa con el yogur, batir y añadir medio vaso de zumo de piña, seguir batiendo y salpimentar.  
Cortar el jamón el queso y la piña en cuadrados pequeños, mezclarlos con la salsa y añadir las nueces y la pasta.  
En una fuente disponer alrededor la lechuga lavada y cortada en juliana, en el centro poner la ensalada de pasta.

## Ensalada de Arroz



### Ingredientes:

- 200 gr. de arroz de grano largo
- 1 hoja de laurel
- Sal
- 1 pechuga de pollo asada o hervida
- 150 gr. de maíz cocido
- 1 aguacate
- 1 plátano
- 2 rodajas de piña natural
- 1 limón

Poner en una cazuela un poco de aceite, añadir el arroz incorporando dos tazas de agua por cada una de arroz, añadir la sal y el laurel y dejar cocer hasta que se consuma el agua (debe quedar un arroz seco y suelto).

Cortar el pollo en tiras finas.

Cortar el aguacate en dados y rociarlo con zumo de limón

Pelar el plátano y cortarlo en trozos así como la piña. Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera, añadir el maíz y rociar con una vinagreta.

## TORNEO LABORAL DE TENIS FEMENINO URECA-CAIXANOVA ¡¡¡CAMPEONAS!!!

Por Marta de Ybarra

**P**ues llegó el momento de gritarlo a los cuatro vientos:

**por fin, ¡Campeonas!**

Con el abandono de M<sup>a</sup> Victoria y Claire por motivos profesionales y familiares, nuestro ya veterano pero incondicional equipo de tenis se sentía algo cojo y debilitado, pero sin tirar la toalla; había que seguir y esperar. Y por fin llegó el fichaje esperado: **Paola Latas y Andrea de Haz**, dos estupendas compañeras que nos han traído un aire fresco, joven y renovado. En la pista, su buen juego y deportividad ha podido con la veteranía de nuestras eternas rivales del Xeral Cies, venciendo en los partidos de dobles donde han demostrado una gran camaradería y compañerismo.

**Gracias chicas y  
¡¡AUPA CAMPEONAS!!**





# EMPIRE

## state building

Nueva York

Por Eduardo Marzoa

**E**l 1 de Mayo de 1931, fue inaugurado oficialmente el Empire State Building, el edificio más emblemático de Manhattan, y durante muchos años el más alto del mundo.

En medio de la Gran Depresión, Walter Chrysler (propietario de Chrysler Corp.), y John Jakobs Raskob (fundador de General Motors), se enzarzaron en la carrera por levantar el edificio más alto del mundo. Una vez finalizado el Chrysler Building, en 1930, Raskob eligió a William Lamb para superar a su rival, y así, el 22 de Enero de 1930, comenzó la excavación del que sería el Empire State. Fue todo un record de construcción, ya que se empezó a erigir el 17 de Marzo, levantándose 4 pisos y medio por semana, por lo que se completó en un año y 45 días, en total 7 millones de horas de trabajo, con un coste total de 41.000.000 de \$ (incluido el solar) y 12 trabajadores fallecidos por diversos accidentes. Se utilizaron 60.000 toneladas de acero para la estructura.

El edificio mide 443 metros de altura (incluyendo los 62 metros de antena), tiene 102 pisos, a los que se accede por 1,860 escalones-, aunque es más cómodo utilizar cualquiera de sus 72 ascensores-, y 6.500 ventanas. La superficie total es de 205.000 m<sup>2</sup>, y por sus miradores de la planta 86, pasan la friolera de 3.500.000 personas, al año que pueden admirar la ciudad de Nueva York, desde el punto más alto posible. Los focos de luz que iluminan la parte superior del edificio, suelen utilizar combinaciones de colores para representar diversos acontecimientos que ocurren durante el año.

### Curiosidades

El Empire State fue capaz de soportar el impacto de un bombardero B-25, que se estrelló accidentalmente el 28 de Julio de 1945, en el lado norte, entre los pisos 79 y 80. El fuego fue extinguido en 40 minutos, y perdieron la vida 14 personas, entre pasajeros, tripulantes y empleados de oficinas.

El edificio ha formado parte de diversas películas de Hollywood. En el año 1933, King Kong, se sube a lo más alto del Empire State, para escapar de sus perseguidores, y finalmente muere, cuando cae al vacío desde la torre. También en la película "Independence Day" los marcianos destruyen el edificio cuando con sus naves, invaden la tierra.

El escalador francés Alain Robert dejó su sello particular al lograr escalar el famoso edificio, solamente con sus manos y pies, sin ningún tipo de ayuda externa.

En la actualidad el EMPIRE STATE BUILDING DE NUEVA YORK, es el segundo edificio más alto de Estados Unidos, detrás de las Torres Sears de Chicago.



Caser Auto



# Cada kilómetro, una nueva historia por vivir.

Cada vez que se pone al volante son muchos los imprevistos que pueden salirle al paso. En Caixanova lo sabemos, por eso le ofrecemos un seguro que le pone a cubierto de cualquier eventualidad, para que conduzca tranquilo. Caser Auto es un seguro lleno de ventajas, con el respaldo de una compañía especialista en seguros de automóviles: CASER Seguros y la confianza de Caixanova.



# En el coche nunca estará solo.

## ASISTENCIA EN CARRETERA DESDE EL KM 0.

Las 24 horas del día, los 365 días del año, al vehículo y a las personas.

## SERVICIOS.

Con Caser Auto dispondrá de la mejor protección:

- ▶ Un seguro a medida: diferentes opciones de contratación a las que podrá acceder según sus necesidades.
- ▶ Amplia red de talleres concertados, que le ofrece una atención personalizada y a su medida.
- ▶ Defensa Jurídica y reclamación de daños: Caser se encarga de todas las gestiones amistosas y judiciales que sean necesarias para la reclamación de los daños que haya podido sufrir en su persona o en su automóvil.
- ▶ Además, gestionamos la defensa de sus multas de tráfico.

## OTRAS COBERTURAS.

- ▶ Le garantizamos el 100% del valor de adquisición en caso de daños, incendio o robo durante los dos primeros años desde la fecha de la primera matriculación del vehículo.
- ▶ Cubrimos los gastos que se deriven del transporte del vehículo asegurado desde el lugar del accidente hasta el taller más próximo.

## SER UN BUEN CONDUCTOR TIENE SUS RECOMPENSAS.

En Caser, los buenos conductores obtienen una bonificación de hasta un 60% por no siniestralidad en la renovación anual de su póliza.

Si desea más información o un presupuesto personalizado pase por su oficina habitual.

Por Pablo Covelo



A sólo 80 km de Santiago, y en pleno centro de lo que llamamos Costa da Morte, podemos disfrutar de un lugar paradisíaco en el que disfrutar un tranquilo paseo en verano o un estremecedor temporal en invierno. En el concello de Camariñas, el camino que conduce desde Cabo Vilano a Arou nos deparará muchas sorpresas. Empezando en el Vilano, podremos ver el que fue primer faro electrificado de la toda la Península. Detrás, en islotes que desafían al bravo Atlántico, anidan las pocas parejas de arao que quedan en Galicia. Siguiendo camino recorreremos preciosas playas o podremos visitar un foxo dos lobos recuperado. Más adelante, el “Cementerio dos ingleses” nos recuerda la tragedia del *Serpent*, buque

## EN RUTA

escuela inglés que se hundió en 1890, muriendo 172 personas. Y cuando ya creemos que ha sido bonito y ha merecido la pena llegar hasta aquí, queda lo mejor para el final. Un paseo hasta la playa do Trece, durante el cual podremos ver camariñas, planta que le da nombre a la zona, y disfrutar de la visión de la duna rampante al fondo. Ojalá los planes de “mejora” para la zona que hay en proyecto no estropeen este magnífico lugar.



## CURIOSIDADES

En esta ocasión, y aprovechando la presencia de la Costa da Morte en estas páginas, olvidaremos la pregunta “¿Sabías qué...?” para dejar constancia de una historia curiosa que me contaron una vez... En costas tan peligrosas como la nuestra era costumbre que cada vez que se producía un naufragio contra las rocas las gentes del lugar bajarán a recuperar todo lo posible, e incluso se tienen comentado casos de señales luminosas falsas que confundían a los navegantes y

los hacían encallar a propósito. Pues bien, en un pueblo de la Costa da Morte de cuyo nombre no quiero acordarme, en una ocasión en un carguero aparecieron muchos botes de pintura blanca. Como no era cuestión de desaprovecharla, los vecinos del lugar empezaron a pintar sus casas. No contaban con lo que se les venía encima... las casas se les empezaron a llenar de moscas. La pintura blanca no era tal... ¡¡era leche condensada!!

## RECOMENDAMOS

- “El viaje del emperador” es una entretenida película hecha a medio camino con el documental, que nos presenta la vida de estas curiosas aves de imposible vuelo, natación ágil y andares torpes. Fuera de su país ha sido la película francesa más taquillera de la historia, por encima de “Amelie” o “El quinto elemento”.

- “A natureza”, de Adela Leiro y Mon Daporta. Siguiendo su línea didáctica clara y amena de presentarnos de forma sencilla pero rigurosa los valores naturales de nuestra tie-



rra, llega este nuevo ejemplar, indispensable en nuestra biblioteca.

- Y como todos los años, de postre, recomendamos un buen paseo. Aprovechemos las horas de luz y el buen tiempo. Cerca de nuestra ciudad hay un bosque que merece ser descubierto, un paraje natural que tiene que ser disfrutado y conservado. Y si os acercáis a algún paraje natural que sea considerado oficialmente un espacio protegido, pensad que será por algo. Y respetadlo.

# ¡COMBUSTIBLES DEL FUTURO?



A todos nos suena en mayor o menor medida que los combustibles fósiles de los que tanto dependemos para nuestra vida diaria en la actualidad, antes o después se terminarán. Y que además son contaminantes, liberando partículas, azufre... Y aunque

esto quizás no le preocupe a alguien, si le hablamos de la cartera (lo que se gasta en llenar el depósito del coche), seguro que hemos logrado captar su atención.

En el mercado ya hay a la venta coches híbridos, con motor eléctrico y de explosión según las necesidades de conducción. Hay ejemplos de motores de hidrógeno incluso en el transporte público, que ahora mismo se muestra como efectivo, pero que parece ser que será muy caro, ya que la obtención de hidrógeno necesitará más energía que la producida posteriormente.

Y hay también ejemplos que funcionan bien y salen mucho más baratos. El etanol y el biodiesel, de los que podemos ver algunos ejemplos incluso en transportes públicos de nuestra comunidad. El biodiesel se puede obtener a partir de grasas vegetales, o productos biodegradables, mientras que el etanol se obtiene de la fermentación de azúcar de caña o cereales. El uso de estos combustibles reduciría hasta en un 80% la emisión de gases contaminantes, un 60% la emisión de partículas, ... y manteniendo el rendimiento de los motores. En países más avanzados, el uso de estos combustibles está favorecido al no estar cargados de impuestos. Lo malo por ahora es encontrar una gasolinera con productos tan específicos. Lo bueno, que son coches que admiten la tradicional gasolina.



## CALENDARIO NATURAL

Ya está aquí el verano y yo estoy de vacaciones. Me levanto y decido irme de paseo al monte. Bueno, lo de paseo es una forma de hablar. No hay nada como coger el quad e ir atronando por las pistas, levantando polvo y molestando a cualquier bicho que se me ponga por delante. Hablando de bichos... odio las abejas, siempre fastidiando el verano. En cuanto se me acerca una no dudo en aplastarla. Que se entere de quien es más fuer-



te. Me está entrando hambre con tanto bamboleo. Me acuerdo del otro día cuando aprovechando que estábamos haciendo una barbacoa en pleno bosque vino el tonto aquel a decirnos que tuviéramos cuidado. Qué pesado. Que recogiera él nuestras latas... Por la noche vienen los amigos a casa y pongo el aire acondicionado a tope. Que tire, que tire. Hablamos de todo un poco, y para terminar la velada vemos las fotos del fin de semana pasado, cuando perseguimos a los arroaces durante dos horas con la motora, dándoles brasa.

¿Éstas son tus vacaciones soñadas? ¿O es una pesadilla? Tú mismo.

# LA HUERTA DOMÉSTICA IX

Por Miguel Soto



*Amaranthus retroflexus*

E: Bledo, Amaranto, Moco de Pavo  
G: Beldo, Beldro



*Chenopodium Album, L.*

E: Cenizo  
G: Fariñento



*Convolvulus Arvensis, L.*

E: Correhuela, Campanillas  
G: Corriola

Yo no sé si vuestra parcela de huerta estará mejor que la mía, pero este año me pueden dar varios premios a la huerta más abandonada del planeta. Por circunstancias ajenas a mi voluntad, las hierbecillas han tomado al asalto mi finca. Cuando he terminado de arrancar los **Cenizos**, tengo los **Bledos** haciendo sombra en el otro extremo. Si ayer arranqué las plantas de **Juncia**, hoy tengo diez nuevas plantitas por cada una de las de ayer. También tengo **Acederas** que han decidido vivir para siempre aquí. Las **Pamplinas**, **Correhuelas** y la **Gramma** no son las peores, pero ponen mucho interés en colonizar las parcelas dedicadas a las patatas, cosa que me empieza a preocupar. Quizá la **Cizaña**, el **Lechocino** y los **Tomatitos del Diablo** no sean las peores hierbas del mundo, pero podían quedarse en el otro lado de la tapia, porque entre mis lechugas no pintan nada. No tengo ninguna duda de que la **Pata de Gallina** es una planta especialmente desagradable, porque una vez que alcanza cierta estabilidad en el terreno, para arrancarla hay que encomendarse a todos los santos. La tengo instalada entre las

cepas de Albariño y si bien no causa mucho daño, es una invitada no deseada como todas las anteriores.

Tal vez sea la **Avena loca** la que menos moleste en el extremo de la finca, porque se elimina con facilidad y además es un alimento deseado por los Verdecillos y otros pájaros visitantes o residentes.

En realidad la situación no es tan mala; podía ser peor. Algunos cultivos los tengo emplazados en plástico negro, lo que me deja unos cuantos metros casi libres de malas hierbas. El problema del plástico es que por su perímetro, es decir por los caminos, crecen alegres y es difícil erradicarlas. La única solución es armarse de un escarificador y dar una pasada. Tened cuidado de no enganchar el plástico y provocar así un aumento de adrenalina con el cabreo.

Las raíces de algunas plantas como la Acedera son muy profundas y si tiramos de ellas romperán, por lo que será mejor introducir una herramienta que entre en la tierra y



### *Cyperus, SPP*

E: Juncia, Castañuela, Chufa común  
G: Xuncia, Castañeta, Herba da bola, Carola



### *Lolium, SPP*

E: Cizaña, Vallico, Ray-grass  
G: Xoio, Xuio



### *Senecio vulgaris, L.*

E: Senecio, Lechocino  
G: Herba cana, Casamelos

haga palanca para que salga entera. Si queda un pedazo de raíz volverá a crecer.

Para deshacerse con facilidad de las hierbas no deseadas, tenemos 2 alternativas, además de doblar el espinazo. La primera consiste en aplicar un potente herbicida cada vez que veamos que la cosa se pone un poco salvaje. Se trataría de matar hierbas a cañonazos (Rambo lo hacía así). La segunda consiste en cubrir la huerta de cemento, baldosas o ir a vivir a un piso. Ni que decir tiene que yo he optado por la alternativa del espinazo ¡Y así me va!. Reconozco que barrer los caminos de entre los cultivos es un poco exagerado, pero tampoco hay que abandonar la huerta a su libre disposición. Y si tenemos vecinos la cosa se agrava, porque para criticar les faltará tiempo.

Posiblemente el secreto para una huerta libre de plantas indeseables esté en la apreciación que tengamos de ellas, porque muchas de ellas tienen propiedades beneficiosas y medicinales. Otras sirven para indicarnos cómo está nuestra tierra de cultivo en cuanto a nutrientes o composición química.

La realidad es que les llamamos malas hierbas por ser plantas a las que no les sacamos provecho, pero para otros habitantes del huerto que viven gracias a ellas, como todos los insectos beneficiosos, no son tan malas.

Hay plantas, como las **Ortigas**, que nos indican el exceso de nitratos. Otras, como los **Cardos**, que crecen en suelos muy compactados y poco aireados. También la **Fumaria** indica la presencia de estiércol en la tierra.

El conseguir aliarse con ellas es la alternativa menos frustrante. Se trata de sembrar abonos verdes como plantas de cobertura. Por un lado impedirán que nazcan otras indeseables y posteriormente nos servirán como fertilizante. Además mientras estén instaladas actuarán como un micro biotopo para contribuir con la biodiversidad.

Para los seguidores de la agricultura biológica, lo primero es intentar prevenir la multiplicación de las hierbas adventicias y después considerar los medios para su destrucción.

## MÉTODOS PREVENTIVOS

### Mejorar la tierra.

Algunas hierbas invasoras disminuyen o desaparecen cuando mejoramos la estructura y la fertilidad del huerto. Ocurrirá con todas las que son características de las tierras muy ácidas, muy húmedas o compactas. Con las ácidas añadir calizas. Con las húmedas, drenar. Aumentar la cantidad de humus en la tierra y corregir las carencias de minerales y oligoelementos.

### No sembrar semillas de malas hierbas.

Debemos destruir las hierbas en el huerto, antes de que sus semillas lleguen a la madurez. El estiércol que compramos contiene a menudo gran cantidad de semillas de todo tipo. Debe descomponerse en el montón de compost antes de utilizarlo. En las raíces de las plantas que compramos se encuentran, a veces, semillas variadas. Nos conviene revisarlas y limpiarlas cuidadosamente para eliminarlas.

### Sembrar en líneas.

Cuando sembramos o plantamos en líneas, podemos utilizar con comodidad el escardador y ahorrar tiempo.

### Acolchar.

El acolchado es una de las técnicas más simples y más eficaces de resistencia pasiva contra las hierbas. Su empleo se realizará en un suelo limpio de hierbas, porque algunas de ellas son tan vigorosas que serán capaces de atravesar la capa de materia orgánica. Se suele emplear paja pero yo utilizo plástico negro transpirable.



# *La Magia del Agua*



Balneario de Mondariz  
*Palacio del Agua*

[www.balneariodemondariz.com](http://www.balneariodemondariz.com)  
Tel: 986 656 156



# Tiempos muertos

Por Eduardo Marzoa

URECA sortea una estancia de fin de semana para dos personas en el

## BALNEARIO DE MONDARIZ...

Entre los acertantes de 3 de cualquiera de los pasatiempos, y que consiste en:

- \* Alojamiento y desayuno (2 noches)
- \* PALACIO DEL AGUA ó BALNEARIO CELTA (a elegir)
- \* Descuento 10% en resto de los Servicios del hotel

ENVÍO DE RESPUESTAS: OFICINA URECA (A/A: ELENA FDEZ.)

### 1) El Personaje Fantasma



Te presentamos 7 preguntas sobre diversos temas, cada una tiene 4 posibles respuestas, de las cuales sólo una es correcta. Traslada al encasillado superior la letra junto a cada respuesta que hayas elegido, para poder descifrar el nombre de un famoso pintor gallego.

1. ¿De qué nacionalidad era el astrónomo Nicolás Copérnico?

- L - Polaco
- A - Griego
- B - Español

2. ¿Cuál fue la película galardonada con más "oscar" en la historia del cine?

- C - Gandhi
- D - West Side Story
- A - Ben Hur
- E - Los diez mandamientos

3. ¿Cuál es el desierto mayor del mundo?

- X - Sáhara
- P - Gobi
- R - Patagonia

4. ¿Cuál de estos nombres NO fue presidente de los EE.UU.?

- S - Chester A. Arthur
- P - Abraham Lincoln
- A - Franklin Pierce
- E - Robert Kennedy

5. ¿Cuál es la ciudad alemana más poblada?

- C - Hamburgo
- D - Bonn
- I - Berlín
- E - Frankfurt

6. ¿Qué escritor es el autor de "Ardor Guerrero"?

- R - Antonio Muñoz Molina
- S - Aruro Pérez Reverte
- T - Ken Follet
- V - Javier Cercas

7. ¿Qué es la osteoporosis?

- A - Un satélite
- O - Un enfermedad ósea
- U - Una tromba de agua
- E - Un roca caliza

### 2) Adivina... adivinanza

En medio del campo nací  
entre cadenas y lazo  
el que llora por mí  
mi cuerpo hará pedazos

3) Resolver los anagramas para encontrar las palabras que faltan en la frase y completarla. (Los anagramas no tienen por qué estar necesariamente en el mismo orden que los espacios a rellenar).

Es \_\_\_\_\_ que te \_\_\_\_\_

Por \_\_\_\_\_ eres, a que te \_\_\_\_\_

Por quien no \_\_\_\_\_

JEMOR \_\_\_\_\_ EAMN \_\_\_\_\_

NEQUI \_\_\_\_\_ REES \_\_\_\_\_

NODEI \_\_\_\_\_

4) En un cuadro, colocar un número, teniendo en cuenta que:

3, 6, 8 están en la horizontal superior

5, 7, 9 están en la horizontal inferior

1, 2, 3, 6, 7, 9 no están en la vertical izquierda

1, 3, 4, 5, 8, 9 no están en la vertical derecha

### 5) SUDOKU

6		7	2		4
8				2	
2		3	9		5
3	8		7	2	4
1	2		4	8	6
9		5	7		8
6					1
8		4	6		5

EL GANADOR DE UN FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS EN EL BALNEARIO DE MONDARIZ DE NUESTRA ÚLTIMA ENTREGA FUE: **JOSÉ COSTOYA MOREIRA (SOCIO N° 447 - O.P. VIGO)**

1)

3	1	4	9	8	2	7	6	5
8	2	5	7	1	6	4	3	9
7	6	9	3	4	5	1	8	2
4	7	6	8	5	3	2	9	1
5	9	3	2	6	1	8	7	4
2	8	1	4	7	9	3	5	6
9	5	8	1	2	7	6	4	3
1	3	7	6	9	4	5	2	8
6	4	2	5	3	8	9	1	7

2) "BASTA un MINUTO para hacer un HÉROE; pero se NECESITA toda una vida para hacer un HOMBRE de bien".

3) La cuerda por el otro extremo no estaba atada a ningún sitio.

4) El café era grano

5) Es la famosa serie "Fibonacci", donde para obtener cada número hay que sumar las dos anteriores.

6) La letra "A"

7) La nota media de los alumnos aprobados es de "8"

8) Foto finish - B - C - D - A

9) Evidentemente por la primera conclusión, de que había más padres que hijos

10) No es posible. La falsedad de la afirmación de Andrés implica la falsedad de la afirmación de Pablo y viceversa.

# TERAPIAS ALTERNATIVAS (I)



Por Chary Seguin

**A** lo largo de trescientos años la medicina occidental ha hecho grandes avances en el tratamiento de las enfermedades humanas, sin embargo, en la búsqueda de este conocimiento y perfeccionamiento científico, se ha abusado excesivamente de los medicamentos farmacológicos para el tratamiento de estas enfermedades, pasando por alto técnicas curativas ancestrales y que han estado presentes desde el comienzo de nuestras vidas, resultando a la postre, tratamientos de lo mas sencillo.

Dentro de este afán por conocer y descubrir remedios y soluciones eficaces para erradicar enfermedades, han

dejado de lado la constitución humana del cuerpo y lo han tratado como si fuese una pieza mas de este mundo loco dependiente, totalmente, de la ciencia moderna y los nuevos descubrimientos.

La tendencia actual, afortunadamente, tanto por parte de los facultativos como de la propia gente de a pie, es mirar hacia atrás, buscando, tal vez en el baúl de los recuerdos como nos recordaba Karina en su canción, y recuperar el valor curativo de esas técnicas tradicionales y que durante muchos años atrás han sido la única opción para nuestros antepasados y es de señalar que tan malas no debían ser cuando este mundo sigue habitado por el ser humano. Por ofrecer un dato significativo y que sin duda conceda el beneficio de la duda a estos remedios caseros como se les conoce vulgarmente y yo hasta me atrevo a decir peyorativamente, diremos que los años estimables de vida en la antigüedad superan con creces a los de la actualidad.

Sin embargo, algo tienen en común estas dos ciencias: **EL BIENESTAR DEL CUERPO**

En los próximos números de LATEXO vamos a ir comentando un poco cuáles son estas terapias, sus aplicaciones más frecuentes y una serie de características que nos permitirán conocerlas un poco mejor para valorar con posterioridad si deseamos utilizarlas o no.

Hablaremos de **AROMATERAPIA, ARTETERAPIA, CROMOTERAPIA, FITOTERAPIA, HIDROTERAPIA, HIPNOTERAPIA, MAGNETOTERAPIA, MASAJE, MUSICOTERAPIA, PRANOTERAPIA, REFLEXOTERAPIA, SONOTERAPIA, TERMOTERAPIA, YEMOTERAPIA...** Y éstas por citar algunas.





De entre todas ellas centrémonos hoy en la más conocida sin lugar a dudas, el **MASAJE**, rey absoluto de las TERAPIAS ALTERNATIVAS y cuyo fin es la recuperación tanto física como psíquica del cuerpo humano sea cual sea su modalidad, que haberlas las hay, como las brujas, conozcamos sus orígenes antes de citar alguna que otra modalidad.

Siendo utilizado desde la época de los emperadores, recordemos el libro clásico "LA MEDICINA INTERNA" de Amarillo Hipócrates, conocido como el padre de la medicina, en el que resaltaba los poderes curativos de esta técnica en el siglo V a.c. explicando concienzudamente a sus alumnos que frotar los músculos era un excelente remedio para relajarlos, los griegos aliviaban sus malestares musculares untando su cuerpo con aceites aroma terapéuticos, tras una batalla o una competición deportiva. Galeno, famoso médico romano, escribió dieciséis manuscritos sobre las aplicaciones curativas del masaje introduciendo técnicas que aún se usan en la actualidad.

Uno de los datos más recientes nos remite a Suecia **PER HENRIK LING** combinaría los masajes, la gimnasia y la fisiología, con un conocimiento pleno del cuerpo humano, dando un paso más en el perfeccionamiento de esta terapia alternativa.



En la actualidad, se sigue avanzando en el estudio de nuevos métodos que amplíen y complementen los efectos beneficiosos de esta ancestral ciencia, sin olvidar la morfología del cuerpo humano y teniendo siempre bien presente que lo más importante es el bienestar y la salud del organismo rehusando cualquier aplicación dañina en su esquema base.

El masaje **PSÍQUICO** o psicomasaje trata nuestra mente, la gran desconocida del cuerpo humano, podemos describir su funcionamiento, pero lo que hace y sobre todo lo que puede llegar a hacer, lo desconocemos por completo y por lo tanto no podemos preverlo, como desconocemos también todas las enfermedades que la afectan, pero lo que sí sabemos es que la **PSIQUIS**, cuando está cansada o enferma lanza un grito de dolor a través de las enfermedades **PSICOSOMÁTICAS**, es decir, enfermedades psíquicas con un reflejo físico, así, son muchas las dolencias musculares que no tienen una explicación aparente en la medicina actual pero que pueden llegar a solucionarse con un psicomasaje, si la enfermedad fuese crónica se utilizaría este método para potenciar el tratamiento psiquiátrico prescrito.

En la actualidad y con una aplicación muy reciente se está utilizando como refuerzo en tratamientos de desintoxicaciones de drogadicción, alcohólicos, ludópatas... Siendo los propios psicólogos los que reconocen los beneficios e instan a los pacientes a complementar sus tratamientos con sesiones de psicomasaje, el cuerpo humano al ser encauzado por un camino distinto al que habitualmente seguía muestra su rechazo produciendo un enfrentamiento ante el cambio, con este método, se liberan las tensiones acumuladas durante esa lucha y se confirma y refuerza el proceso de cambio de una forma que el organismo asume poco a poco, realizando un esfuerzo menor.

En cuanto al masaje **FISICO** destacaremos varios tipos **DEPORTIVO, TERAPEUTICO, CYRIAX, DRENAJE LINFATICO, REFLEJO, PERIOSTICO DE VOGLER, ESTETICO RELAJACION...** sin duda todos ellos conocidos en mayor o menor medida por todos.

Señalemos por último la existencia de algunos tipos de masaje más exóticos, y tal vez igual de efectivos que los ya comentados, todo sería cuestión de probarlos. Éstos son el **MASAJE HUNA** original de **HAWAI**, el **MASAJE THAI** de **TAILANDIA**, que nada tiene que ver con el famoso masaje tailandés, el **MASAJE TUI NA** de **CHINA**.

*Lo verdaderamente importante de probar terapias alternativas es, que en la mayoría de los casos de no conseguir los efectos deseados, nos habremos librado de atiborrar nuestro organismo de fármacos artificiales y de los indeseables y temidos efectos secundarios.*

Y como diría aquel famoso dibujo animado "esto es to esto es to esto es toodo amigos..." de momento.





## La alimentación en la vejez (II)

Por Miguel Soto Cameselle  
Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

*Si bien es cierto que cada uno sabe mejor que nadie lo que le sienta bien, a veces esta impresión es fruto de la costumbre y de la comodidad. Todos tenemos algún hábito que si lo analizamos detenidamente llegaremos a la conclusión de que no es lo más adecuado para nuestra salud.*

Aunque conocer las demostraciones científicas está sólo al alcance de los profesionales de la salud, los experimentos científicos sobre alimentación son totalmente fiables, pues para ser publicados en las revistas médicas de prestigio han de pasar unos filtros muy rigurosos. Otra cosa es aludir a la frase “demostrado científicamente” que se emplea con profusión en revistas o folletos no avalados convenientemente.

No siempre es fácil separar el grano de la paja ya que en ocasiones los medios de comunicación transmiten información poco rigurosa que esconde intereses comerciales.

Actualmente es tal el grado de información con el que nos bombardean, incluso en los envoltorios de los pro-

ductos de consumo habitual, que lo único que consiguen es confundir y ocultar parte de la verdad sobre lo que pretenden vender.

Para una alimentación correcta en esta etapa de la vida, es conveniente seguir una serie de consejos que de forma resumida y genérica se presentan en este modesto artículo.

Aquellas personas que se encuentren en la etapa de edad avanzada, deben prestar atención a la alimentación, porque en este grupo de edad los problemas relacionados con la nutrición, como la obesidad y la desnutrición, son más frecuentes de lo que se cree.



**1.** La alimentación debe ser muy variada, ya que ningún alimento es bueno o malo por sí mismo. Por otra parte, ninguno tiene todos los nutrientes que necesitamos y todos aportan algo positivo a la dieta, por lo que la variedad es la mejor garantía para conseguir un estado nutricional satisfactorio.

**2.** Repartir los alimentos en 5 comidas diarias, evitando suprimir el desayuno. Tampoco conviene comer continuamente entre horas.

**3.** Es importante tomar suficiente cantidad de líquido, preferentemente agua, dado que la sensación de sed se pierde con la edad y los peligros de la deshidratación se incrementan.

**4.** Es conveniente mantener el peso estable, evitando perder y/o ganar peso repetidas veces. Para luchar contra la obesidad es importante evitar los excesos dietéticos, pero también aumentar la actividad física, huyendo del sedentarismo.

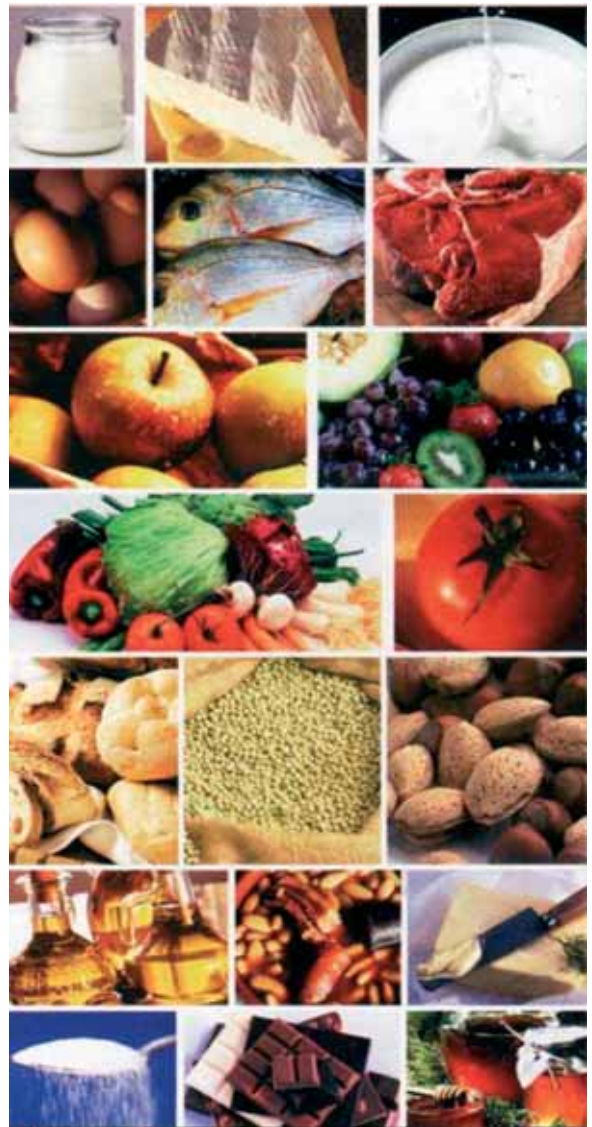
**5.** La dieta media española es rica en grasas e incluye pocos hidratos de carbono y fibra, por ello es aconsejable aumentar el consumo de verduras y cereales. El aumento en el consumo de frutas, lácteos y pescado también resulta recomendable en muchas personas.

**6.** Conviene moderar el consumo de sal y alimentos salados, así como el de dulces, bebidas alcohólicas y excitantes (café o té).

El fumar es una mala costumbre.

**7.** Cuando por enfermedad sea necesario seguir algún tipo de régimen, se debe pedir asesoramiento para conseguir una dieta especial que permita cubrir todas las necesidades.

Existe unanimidad en que el seguimiento de dietas restrictivas, pensando en la prevención de enfermedades a largo plazo, puede producir carencias; por ello en personas mayores la prioridad es la mejora de la alimentación en el momento presente.



# Promoción 1986

## Veinte años

Por Celso Martínez

Hace mucho, mucho tiempo unas extrañas llamadas que exigían estar al día siguiente en ayunas y con un frasco de orina en la mano, nos reunió a todos en una conocida empresa de Vigo. Con aquel chisme en la mano, un cierto “repe-lús” y hambre, no nos quedó más alternativa que la de hacernos amigos, además de compañeros.

Desde aquel primer encuentro en un lejano mes de abril, para los muchachotes han pasado veinte primaveras con sus correspondientes canas y kilos. Para ellas, un tiempito y unos retoques en el pelo.

El tiempo pasa y ya podemos tener alguna prebenda de veterano, ya levantamos respeto en los recién entrados (por la edad claro), ya nos tratan de usted en los aviones, ya conseguimos permiso para pasar una noche fuera de casa. Esto había que celebrarlo. ¿Dónde? En Oporto por supuesto.

Eran veinte años, ¡qué caramba! Y había que celebrarlo a lo grande. No fue una fiesta rutinaria. Fue una excursión que cambiará la vida de Portugal. Todavía se están comentando en los mentideros lúdicos de la ciudad los modernos estilos de baile y la nueva idea del botellón, con amanecer incluido, traídos desde España por algunos de estos sujetos con un extraño brillo en los ojos.

Nosotros prometemos volver, que aún nos falta marearnos en un barco.



### QUE

### CUANDO

### DONDE

### COMO

<b>CAMPUS DE FÚTBOL PARA NIÑOS</b>	30/06 al 4/07 4/07 al 8/07	NIGRÁN	Organiza la Escuela de Fútbol URECA. Desde 7 años. Actividades lúdico deportivas. Monitores especializados. Incluye alojamiento en tiendas de campaña y pensión alimenticia.
<b>CAMPUS DE INGLÉS PARA NIÑOS</b>	JULIO	NIGRÁN	Actividades lúdicas y deportivas. Clases de inglés con profesorado nativo. Horario de 10 a 14. Desde 3 a 14 años. Servicio de transporte desde Vigo. Precios especiales para Asociados.
<b>TORNEO SOCIAL DE FÚTBOL 11</b>	JULIO Y AGOSTO	NIGRÁN	Tradicional Torneo de fútbol. Partidos semanales
<b>CLASES SEVILLANAS</b>	JULIO Y AGOSTO	NIGRÁN	Los martes de 19:00 a 20:30. Precio 18,00 € al mes.
<b>CLASES YOGA Y PILATES</b>	JULIO Y AGOSTO	NIGRÁN	Clases de relajación y respiración a través del Yoga y Pilates. Apto para todas las edades. Martes y jueves, de 11:00 a 13:00 (posibilidad de horario de tarde). Precio 40,00 €.
<b>EXPOSICIÓN DE CUADROS</b>	JULIO Y AGOSTO	NIGRÁN	1/07 al 31/07 - Exposición de acuarelas de los alumnos del curso impartido por Juan Álvarez Carnot durante el invierno en colaboración con la asociación de jubilados de Caixanova. 1/08 al 20/08 - Exposición de acrílicos y acuarelas de Pablo Alejos y Olga Celada. 21/08 al 7/09 - Exposición de óleos de Eugenia Mosquera Rey
<b>CLASES AJEDREZ PARA NIÑOS</b>	JULIO Y AGOSTO	NIGRÁN	En colaboración con la escuela Xadrez Galego. En coordinación con otras actividades deportivas como tenis o natación. Al aire libre. Profesores especializados.
<b>CAMPAMENTO PARA NIÑOS ACT. NAÚTICAS</b>	17 AL 23 DE JULIO	CONCELLO MUÍÑOS	Complejo Turístico O Corgo. Actividades: Remo, piragüismo y vela. Niños de 7 a 14 años. Precio: 200 €.
<b>CLASES NATACIÓN PARA NIÑOS Y ADULTOS</b>	JULIO Y AGOSTO	NIGRÁN Y LA ZAMORANA	Niños a partir de 3 años. Horario de 17 a 18 y de 18 a 19 horas. Precio: 24 €. Grupos reducidos y de similar nivel y edad.
<b>CONCURSO INFANTIL DE DIBUJO</b>	FIN DE AGOSTO	NIGRÁN Y LA ZAMORANA	Edades: de 0 a 12 años. Regalo para todos los niños. Hinchables.
<b>FIESTA FIN DE TEMPORADA</b>	MEDIADOS DE SEPTIEMBRE	NIGRÁN Y LA ZAMORANA	Comida campestre. Hinchables. Juegos y actuaciones musicales. Fiesta de la Espuma.

# caixanova



PROGRAMACIÓN VERÁN 2006



**BERROGUETTO** - 8/07 Mos - 22/7 Porto do Son - 11/8 Cambre  
14/8 Verín - 15/8 Caldas de Reis - 25/8 Muras



**VOCAL TEMPO** - 8/7 Ponteareas - 22/7 Baiona  
23/7 Mugardos - 27/7 - Betanzos



**NOVA GALEGA DE DANZA**  
9/7 - Boiro - 5/8 Ferrol - O Porriño



**YELLOWJACKETS**  
13/07 Culleredo



**AY, CARMELA** de Sanchís Sinisterra  
1/07 Cangas - 2/07 Tui - 24/8 Pontevedra



**AVALÓN**  
14/07 Foz - 30/7 Mondariz



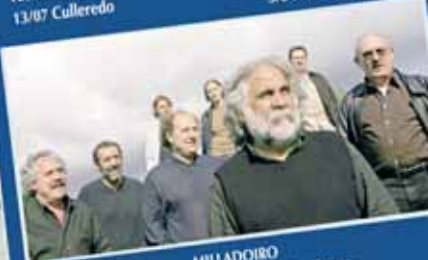
**CRISTINA PATO & MUTENROHI**  
15/7 Betanzos - 28/7 Santa Comba  
29/7 O Grove



**MERCEDES PEÓN**  
19/7 - Fene - 13/8 Rianxo - Marín  
4/8 Vilagarcía de Arousa - 5/8 Tomiño



**FÍA NA ROCA**  
24/07 - A Pobra do Caramiñal



**MILLADOIRO**  
22/7 Xinzo da Limia - 29/7 Gondomar



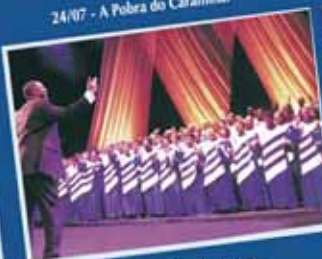
**DÚO DE FLAUTA Y GUITARRA**  
29/7 Nigrán - 4/8 Oia



**ORQUESTRA SINFÓNICA DE ACORDEONES DE BILBAO**  
1/8 Narón - 2/8 Teo - 3/8 Celanova  
4/8 Ponteareas - 5/8 Redondela



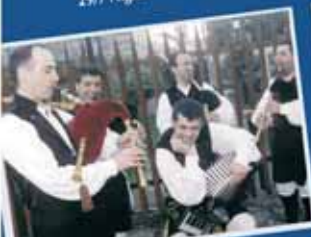
**LORENA LOBES**  
4/8 Melide - 8/8 Cee - 22/8 Ordes



**THE SOUND OF GOSPEL**  
5/8 Monforte - 6/8 O Carballiño - 3/9 Padrón



**SONDESEU**  
5/8 Dumbria - 11/8 Ribadavia - 12/8 Valdovío  
14/8 Laracha - 18/8 O Rosal - 26/8 Cariño



**TREISADURA GAITEIROS E ORFEÓN**  
20/8 Allariz - 25/8 Salvaterra - Sarria - Cambados



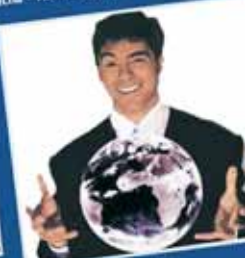
**MARÍA DO CEO** - 6/8 Salvaterra - 9/8 Celanova  
18/8 - Baiona - 10/8 Vilanova de Arousa



**LAGARTA, LAGARTA** - 6/8 Bueu - Burela  
As Neves - Meis-Mosteiro



**FULANO, MENGANO E CITANO**  
10/8 Celanova - O Grove - Viveiro - Vilalba - Salceda de Caselas



**MAGOS NO PAÍS DAS MARABILLAS**  
18/8 Ribeira - 20/8 Mzaña  
14/9 O Barco - 15/9 Lalín



**LUAR NA LUBRE**  
1/9 - Culleredo



**CIRCO ACROBÁTICO DE PEKIN**  
20/8 Xove - 21/8 Nigrán - 22/8 Pontevedra  
23/8 Ribeira - 24/08 Oleiros



**BRAÑAS FOLK**  
18/8 A Proba de Trives - 21/8 Ponte Caldelas - Meaño



**ODAIKO PERCUSSION GROUP** - 0/0 - A Cañiza - 0/0 Sanxenxo



**ORQUESTRA BACH GEWANDHAUS LEIPZIG**  
21/8 Sada - 22/8 Noia - 23/8 Ribadeo



**LA MEDIA NARANJA** - Marín - A Guarda



## CINE CAIXANOVA DE VERÁN

- CHARLIE E A FABRICA DE CHOCOLATE
- UNHA NOITE DE SAN XOAN

- A Cañiza • A Guarda • A Illa de Arousa
- Allariz • Arbo • A Merca • Arnoia
- As Neves • A Proba de Trives • A Rúa
- A Veiga • Bueu • Cambados • Cartelle • Celanova
- Cuntis • Esgos • Fornelos Gondomar • Leiro • Marín
- Moaña • Mondariz-Balneario • Muíños • Neda
- Nigrán • O Covelo • O Grove • Oia • O Rosal
- Oleiros • Ordes • Os Blancos • Ribeira • Salceda
- de Caselas • Salvaterra • Sanxenxo • Soutomaior
- Tomiño • Vilaboia • Vilalba • Xinzo da Limia • Xove

sácalle un  
**bo proveito**  
aos teus aforros



**e consegue**

**1 Wok + 1 Cocedeiro + 1 Libro de receitas**

*para unha cociña sa e natural*

Da forma máis sinxela: gardas os teus cartos en AHORRONOVA, na cantidade e nos prazos establecidos, levas o regalo e segues a ter os teus cartos. Así de fácil. Así de bo.