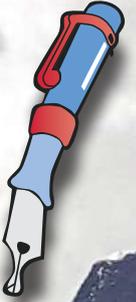


50
1966
2016

INVIERNO 2017

www.latexo.es • www.ureca.es



LATEXO

En este número

- *Gala del Deporte y la Cultura 2017*
- *Urecathlon y Magosto 2017 en Nigrán y Zamorana*

Nuestras secciones habituales

• *Deportes:*

Fútbol Sala. XXXI Campeonato de España ACRECA
Golf

• *Trotamundos:*

Safari por África.

Por la senda de los elefantes

• *Coral: Viaje al País Vasco*

• *Asociación de Jubilados*

Caser Decesos

La tranquilidad de dejar todo resuelto a los tuyos



Seguros de tu confianza



Editorial 05

Por: Miguel A. Soto Cameselle

Trotamundos..... 06

Safari por África.
Tras la senda de los elefantes
Por: M. Isabel Fernández García



06

Natureca 09

La huerta doméstica (L)
Por: Miguel A. Soto Cameselle



09

Noticias13

La Coral de Ureca..... 13
Por: María Dolores Godar González



13

Urecathlon Nigrán 15
Por: José Carlos Giraldo Pérez
y Ana Fernández Alborés



15

Urecathlon Zamorana 17

Por: José Carlos Giraldo Pérez
y Ana Fernández Alborés



17

Cena de gala del deporte y la cultura 19

Por: José Manuel Fernández Vázquez
y Ana Fernández Alborés



19

Magosto y Samain en Nigrán 24

Por: José Carlos Giraldo Pérez
y Ana Fernández Alborés



24

Magosto y Samain en Zamorana 26

Por: Andrés A. Andrade Rodríguez



26

Deportes 28

Golf URECA 28
Por: José Manuel Nogueira Cancelas



28

XXXI Campeonato de España ACRECA - Fútbol-Sala 30

Por: José Carlos Giraldo Pérez



30

Asociación de jubilados. 32

Actividades de la asociación de
empleados jubilados, prejubilados y
pensionistas
Por: Enrique Lorenzo Paradela



32

Qué, Cuándo, Cómo ... 34

Por: Ana Fernández Alborés



34

MBA

EXECUTIVE

Más de 30 años formando líderes.



Es tu momento. ¡Matricúlate!

IESIDE

BUSINESS INSTITUTE

INSTITUTO DE
EDUCACIÓN SUPERIOR
INTERCONTINENTAL
DE LA EMPRESA

**Saber
decidir.**

ieside.edu

Afundación Obra Social ABANCA

DIRECTORA

Luján López Gutiérrez
Teléfono 661 842 009
latexo@ureca.es
www.latexo.es

GABINETE DE APOYO A LA DIRECCIÓN

Admón y Publicidad: revistalatexo@gmail.com
Diseño y Maquetación: www.kyjsoluciones.com

COLABORADORES/AS

Andrés A. Andrade Rodríguez
M^ª Pilar Alves Moreno
Ana Fernández Alborés
María Isabel Fernández García
José Manuel Fernández Vázquez
José Carlos Giraldo Pérez
M^ª Dolores Goldar González
Enrique Lorenzo Paradela
Luis López Borines
José Manuel Nogueira Cancelas
Miguel A. Soto Cameselle

ANUNCIANTES

ABANCA
ASESORÍA RAFAEL COSTAS
CASER
CLÍNICA DENTAL DRA. ÁNGELES MARTÍNEZ
EIXO SOSTENIBILIDAD, S.L.
ESCUELA DE NEGOCIOS FUNDACIÓN ABANCA
FUNDACIÓN ABANCA
INSTALACIONES GARF
JOYERÍA HERNÁNDEZ
LIMPIEZAS CÍES
MARIACHI VIGO

EDITA

URECA
Dep. Legal: VG 23-1966
ISSN: 1888-3834

PRESIDENTE

Javier Soto Garrido

DIRECCIÓN

Rúa Manuel Lemos, 124
36370 Ramallosa-NIGRÁN (PO)
Teléfono y Fax: 986 367 860
oficina@ureca.es
www.ureca.es

EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

Miguel A. Soto Cameselle

Socio colaborador. Coordinador de NATURECA



No creo que yo sufra el síndrome del impostor. Me parece que es un trastorno serio. Pero no puedo negar que me resulta cercano este término: *“incapacidad de aceptar los logros propios y miedo a ser desenmascarado como un fraude”*.

Mis aportaciones a esta revista nunca han supuesto para mí más que la satisfacción de poder contar cosas y tratar de ser ameno. Por supuesto que me parece un poco exagerado el reconocimiento que el equipo de URECA me ha brindado el pasado 18 de noviembre.

Dado que esta es una revista vinculada al sector financiero, no sería mala idea que el reconocimiento viniese acompañado de un cheque. No lo digo por mi economía, sino por comprobar si yo lo hubiera merecido.

Como no he tenido la ocasión de agradecer el premio con un breve discurso en el propio acto, ahora que tengo la ocasión, no quiero aburrir con frases manidas y melosas palabras. Dejémoslo en la única palabra que articulé en tal ocasión: GRACIAS.

A pesar de lo escrito anteriormente, he difundido en un grupo de WhatsApp el vídeo de la entrega de la bonita paloma y la rosa. No para presumir. Bueno, si, para presumir. No con mala idea, solo para presumir.

Lo he escuchado un par de veces y las palabras de presentación del premio me han parecido muy bonitas. Gracias Luján (y Luís, claro). Cuando

sea mayor las querré escuchar para pensar que fue cierto y merecido.

Remontándome al principio de mis colaboraciones recuerdo que versaron sobre temas de salud. Se trataba de divulgar, de enseñar unos conocimientos básicos para mejorar la salud. Cuestiones sobre nutrición y también sobre el cuidado de los dientes.

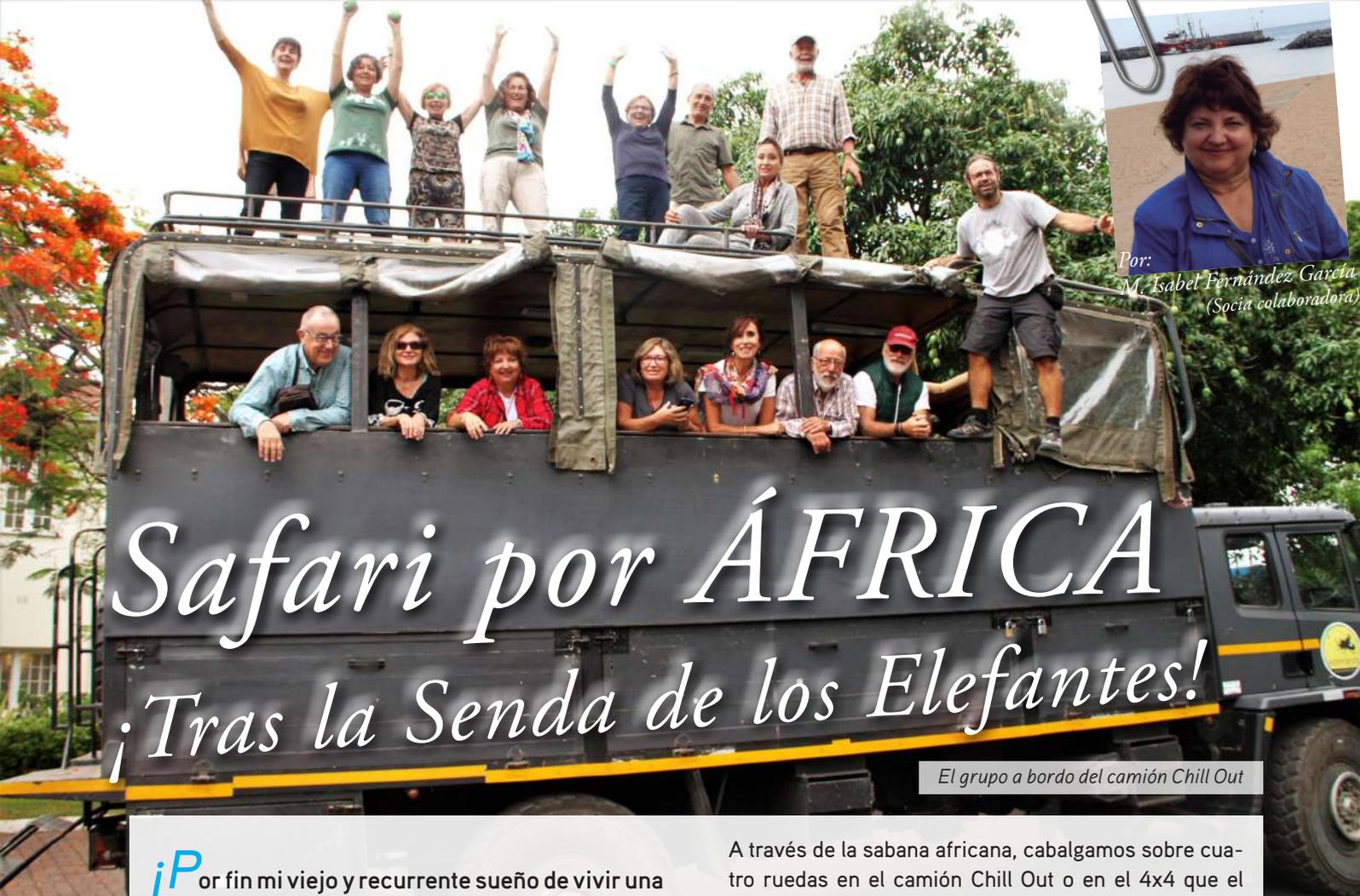
Recuerdo que después de escribir le pedía a un amigo endocrino que me lo revisara para no cometer errores, pensando en el beneficio que podía suponer que alguien lo leyese con interés y lo tuviese en cuenta para su vida. Lo mismo con lo escrito sobre los dientes y los hábitos saludables. A mi odontólogo le pareció magnífico que transmitiera recomendaciones sobre higiene y prevención de enfermedades de la boca.

Posteriormente las colaboraciones pasaron a cuestiones más prosaicas. Los tomates, las patatas y los cuidados de la tierra y las plantas, así como el respeto a la biodiversidad. Nació Mi Huerta Doméstica. Ahora ya van unas cuantas colaboraciones y ya veremos lo que aguantamos.

AVISO LEGAL:

La Dirección desea aclarar a sus lectores que las opiniones vertidas en artículos y/o expresadas por los entrevistados, así como el material utilizado para la colaboración son de la total y exclusiva responsabilidad de sus firmantes, ayudantes y/o entrevistados, y no comprometen total o parcialmente, ni expresan en absoluto la opinión de LATEXO ni de URECA. Por otra parte, tanto desde LATEXO como desde URECA, velamos por el cumplimiento de lo establecido en la Constitución y legislación vigente relacionada con la Protección de Datos, Derecho al Honor, Intimidad Personal y Familiar, Propia Imagen y Enjuiciamiento Civil o de Protección Jurídica del Menor, destinando las imágenes –individuales o en grupo– o datos publicados en la revista y/o su página web únicamente a la finalidad propia de la divulgación de actos o eventos sociales, culturales, deportivos y de ocio. La Dirección de LATEXO se compromete a tratar dichos datos con las medidas de seguridad exigidas por la Ley, poniendo celo especial en que se impida siempre –y en todos los casos– el que exista intrusión ilegítima o pueda implicar menoscabo de algún derecho personalísimo.





Por:
M. Isabel Fernández García
(Socia colaboradora)

Safari por **ÁFRICA**

¡Tras la Senda de los Elefantes!

El grupo a bordo del camión Chill Out

¡Por fin mi viejo y recurrente sueño de vivir una aventura africana se ha hecho realidad! Junto a un grupo de amigos con los que he compartido otros muchos viajes, disfruté durante 16 días de la belleza del paisaje y de la salvaje vida animal de Zimbabwe, Botswana y Cataratas Victoria.

A través de la sabana africana, cabalgamos sobre cuatro ruedas en el camión Chill Out o en el 4x4 que el experto conductor hacía volar sobre dunas y baches... Navegamos por ríos en lanchas rápidas para después relajarnos en los Mekoro dulcemente impulsados por los jóvenes mokoreros... Caminamos entre la espesura en busca del rinoceronte blanco o los cachorros de

Rinoceronte blanco



El suricato



Impresionante boca



Recogiendo paja para los techados



TROTAMUNDOS

León satisfecho

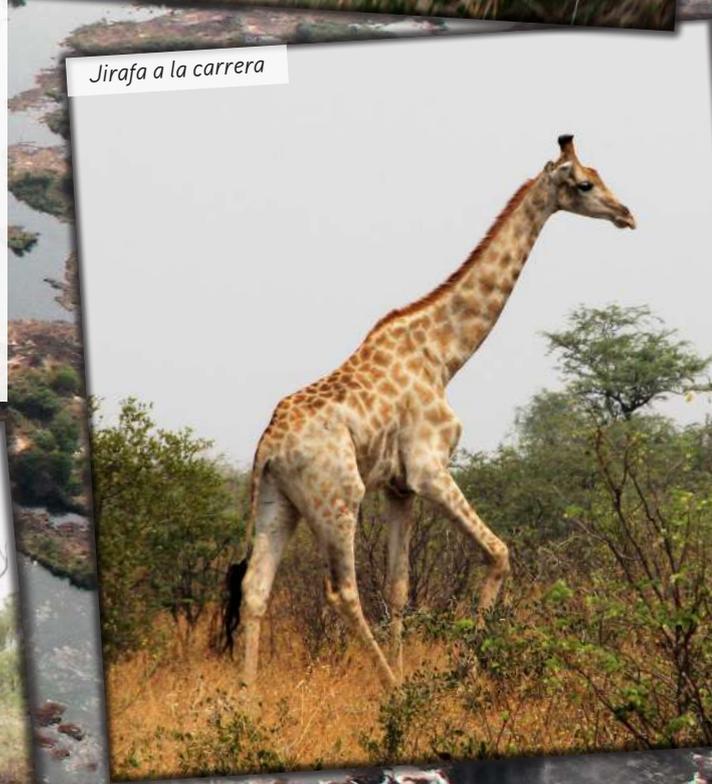


león... Sobrevolamos en avioneta el delta del Okavango y, en helicóptero, las Cataratas Victoria (un resto de prudencia, o de temor, me impidió disfrutar de la opción del ultraligero, pero prometo que la próxima vez que se me presente esa oportunidad no la dejaré escapar).

Y para hacer más completa la aventura, nada comparable a la noche de acampada salvaje en el salar de las Makgadikgadi Pans, con un espectacular manto de estrellas y la vía láctea como único

techo, o los campamentos móviles con sus pintorescas duchas, y las sabrosas cenas preparadas por nuestro hábil cocinero, que devorábamos iluminados por el fuego de la hoguera y de los candiles... Todo esto más el subidón de adrenalina que supone mirar a los ojos a un enorme elefante, a un león que todavía se relame después de haber devorado media jirafa, o a los hipopótamos que surgen, de repente, al costado de tu embarcación... hacen que África te atrape y sientas un deseo irrepresible de volver.

Jirafa a la carrera



La hiena y los elefantes



Acampada en el salar



Familia de elefantes



Atardecer sobre los mekoro



Las asustadizas cebras



“...cabalgamos sobre cuatro ruedas... navegamos por ríos... Caminamos entre la espesura... Sobrevolamos en avioneta... acampada salvaje con un espectacular manto de estrellas y la vía láctea como único techo... subidón de adrenalina al mirar a los ojos a un enorme elefante, a un león o a los hipopótamos...”

Bautismo en el río



El bostezo del hipopótamo



Ingeniería y Gestión Ambiental

Eficiencia Energética

Sistemas Integrados de Gestión

“Creemos en la *Sostenibilidad* como *Eixo* (eje) de la gestión empresarial”

c/ Panamá, 11
36203 VIGO

661.842.009

info@eixosostenibilidad.com

www.eixosostenibilidad.com



Por:
Miguel A. Soto Cameselle
(Socio colaborador)

LA HUERTA DOMÉSTICA (L)

50

*Sentir que es un soplo
la vida que cincuenta
artículos no es nada,
que febril la mirada....*

Pues sí, ya van cincuenta y la huerta a veces progresando y otras veces no. Desde aquellos inicios en esta revista mi parcela se ha reducido, porque los arbolitos se han convertido en obstáculos para el paso del sol. Al mismo tiempo se ha ampliado porque he puesto en producción alguna parcela abandonada para poder cultivar patatas, uvas, cerezas, centeno, castañas, higos, cañas indias y sobre todo malas hierbas. Yo les llamo malas hierbas pero seguro que cumplen una función en el mundo de la biodiversidad. La verdad es que bien podrían cumplirla en las fincas de mis queridos vecinos.



San Miguel

En el Cocho planté media docena de cerezos de distintas variedades. Hace ya diez años y todavía no les veo utilidad. Ya estoy pensando en utilizar la madera para usos energéticos. Los pájaros impiden que lleguen a madurar. Eso sí, hay uno que ha crecido mucho y sus cerezas no las quieren ni los pájaros; leña. Aquí mismo tengo una higuera de preciosos higos negros y una pequeña plantación de cañas indias que empiezo a aprovechar. También han crecido 2 carballos que no tardaré en transformarlos en buena madera de cocina. Estos árboles no los he cortado cuando nacieron porque les vi la utilidad calorífica. Comprendo que en zonas de acera y asfalto esto se vea como un crimen, sobre todo por los ecolojetas, pero los cerezos, las cañas y la higuera están porque me son útiles. Los carballos también.

Los árboles que planté hace 20 años en casa (injertados en patrones enanizantes) siguen presentes y los demás han sucumbido a la motosierra y pasado a transformarse en energía en la cocina, chimenea o en el horno.

En el Pazo planté 150 cepas de tinto en espaldera. Ahora están invadidas de Armillaria mellea y están condenadas. Mientras sigan produciendo las mantengo. Son variedades de renombre; Merlot, Cabernet, Mencía, Brancellao y Espadeiro. La zona no es muy buena para el vino, pero con gaseosa baja bien. Hace un par de años he plantado 2 manzanos también aprovechando la alabrada de espaldera y los mantengo siguiendo la formación. Uno ya dio manzanas Golden muy ricas. También ha nacido un nogal traído por las urracas y después de cortarlo con la desbrozadora tres veces, al final ha ganado altura y promete llegar a ser una



Sangre de toro

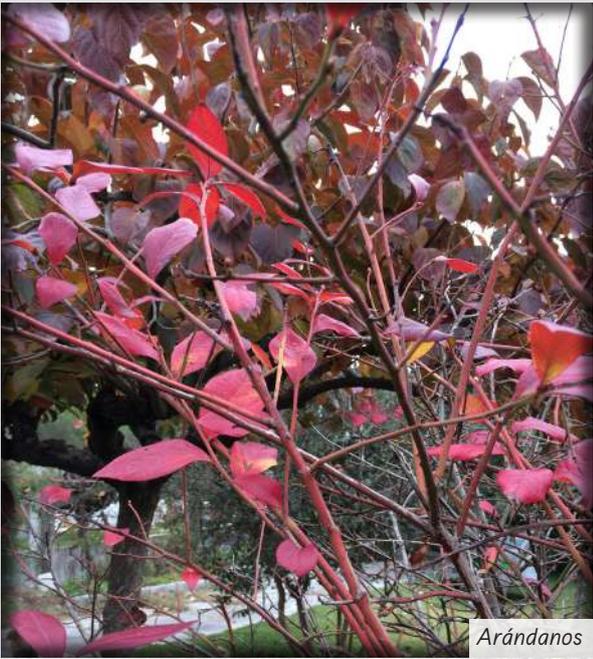


Granny Smith

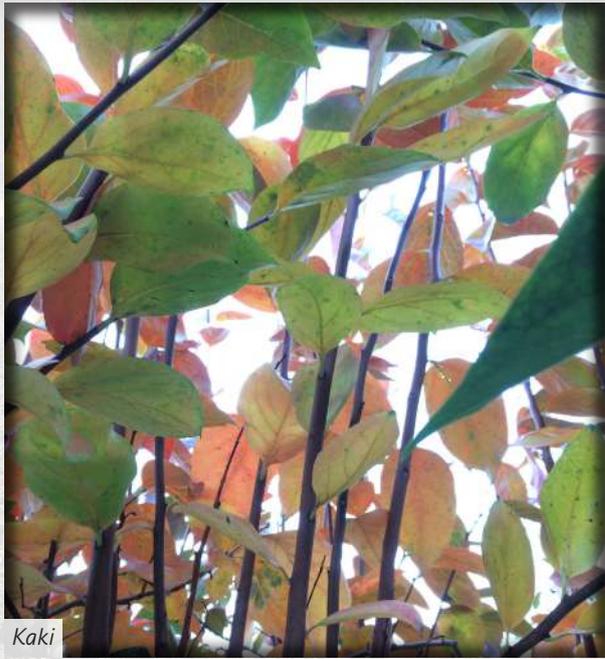


Reineta





Arándanos



Kaki

sombra no deseada entre la viña. En un extremo tengo una palmera que me sirve para atar. Se trata de una Rafia verde y es muy práctico tenerla allí. También aquí sembraba patatas que se daban muy bien pues el terreno es seco. Este mes plantaré unos Chayotes para que se cuelguen de los alambres, aprovechando los huecos dejados por las cepas que han sucumbido. Antes los tenía en un lateral de casa, aprovechando una tela metálica, pero cuando se levantó un muro, las plantas desaparecieron.

En la Barxa siembro ahora las patatas y el centeno, que ya le toca. Ayer mismo he fresado parte de la finca. El próximo lunes o martes espero sembrarlo y que la lluvia caiga y ayude a germinarlo. Este otoño no la hemos visto y empieza a ser preocupante.

A esta última parcelita he trasplantado un montón de pexegueiros y peladillos, un ciruelo claudio, un clementino para injertar y un manzano. También

hay un pequeño nogal de las urracas y un castaño micorrizado con Boletus Edulis. Con el incendio de este verano se ha quemado la hierba que tenía debajo y sus hojas han quedado chamuscadas. También la base de los troncos. Cuando llegue la primavera sabré si sobreviven o no. Es curioso porque el monte está a más de doscientos metros, pero desde allí volaron pedazos de corteza ardiendo de los eucaliptos y a donde llegaron prendieron fuego. También en este conjunto frutal. Me apena mi castaño que me costó 30 euros. Aquí también tengo un carballo que notó menos el ataque del fuego. En realidad ya está avisado de que lo voy a cortar el próximo año. Me hace mucha sombra y me viene muy bien su leña.

Los árboles que planté hace 20 años en casa (injertados en patrones enanizantes) siguen presentes y los demás han sucumbido a la motosierra y pasado a transformarse en energía en la cocina, chimenea o en el horno. Sigo manteniendo el man-



Los frutales y el castaño



Quiche de espinacas de Yolanda





zano Reineta a pesar de ser demasiado vigoroso y cuando la cosecha es excelente, se convierte en un trabajo suplementario. Demasiadas manzanas y pocos brazos y pocas bocas. Tengo ya un patrón enanizante para injertarlo. Con el Granny Smith me pasaba lo mismo y ahora ya tengo uno nuevo injertado y con tres manzanas de muestra. Este sustituirá al padre que murió este año.

Para parcelas reducidas este tipo de patrones es el más recomendable para tener fruta. La producción es más que suficiente y me ha permitido tener cerca de 50 ejemplares y una pequeña huerta. La producción de leña la dejo para el monte en donde crecen libres los eucaliptos, carballos, pinos y acacias negras. Como no hago sidra, el excedente de manzanas acaba en un montón de compost. Este año ha sido muy productivo, y una gran cantidad acabó en el montón. Me doy cuenta de que me puede el deseo de tener más de lo que puedo comer. Reconozco que me encanta contemplar las frutas en los árboles. La belleza de las manzanas Sangre de Toro o las de San Miguel, que se aceitan según van madurando, y son deliciosas.

Hoy en día tengo naranjos, limoneros, manzanos, perales, feijoas, pexegueiros, nectarinos, peladillos, ciruelos, higueras, kaki, clementino, aguacate, paraguay, olivo, chirimoya, nogales, kiwis, viñas, frambuesos, grosellos, arándanos, maracuyás, madroño, ciprés, magnolio, mango y camelios. Y ya no me cabe nada más. El resto está externalizado.

Las patatas se han dado muy bien en la Barxa. Lo malo es tener que sacarles el brote que sale

“Aquí también tengo un carballo que notó menos el ataque del fuego. En realidad ya está avisado de que lo voy a cortar el próximo año. Me hace mucha sombra y me viene muy bien su leña.”

por esta época. Cuando se acerque la primavera hay que volver a quitárselos y las patatas se van arrugando y ennegreciendo por dentro. Por eso es conveniente sembrar en dos momentos distintos; unas tempranas y las de cosecha principal para recoger en verano.

Por primera vez hemos tenido cosecha de aceitunas; variedad Picual. Ahora descansan, después de romperlas, en el interior de tarros de cristal con su aliño. El proceso es un poco laborioso, pero merece la pena. Los ochocientos gramos no dan para hacer aceite. Puede que algún día.

Para terminar os recuerdo que podemos sembrar cebollas de bulbo, puerros, habas verdes, guisantes, tirabeques, grelos, verduras varias y las primeras patatas. Ya sé que se corre algún riesgo por las heladas, granizo, viento, etc, pero casi todo aguanta muy bien el invierno y el resto se agradece mucho cuando lo vamos a comer.

Lo más importante es que nosotros aguantemos el invierno para poder seguir sufriendo y disfrutando de nuestro huerto, con sus bichos y sus manjares. Buen invierno a todo el mundo.



Camino quemado



Telas



Por:
 María Dolores Goldar González
 (Socia colaboradora)

La Coral Polifónica de URECA viaja al País Vasco



Dentro de las actividades anuales de nuestra Coral Polifónica, hemos realizado un intercambio fuera de nuestra comunidad; así, durante los días 20, 21 y 22 del pasado mes de octubre, visitamos Vitoria, Bilbao, San Sebastián y Burgos. Dicho viaje ha sido posible gracias a la importante colaboración concedida por la Diputación de Pontevedra, ya que una parte de los gastos correspondientes al desplazamiento ha sido financiada mediante la concesión de subvención, dentro del plan para "actividades culturais do ano do patrimonio 2017".

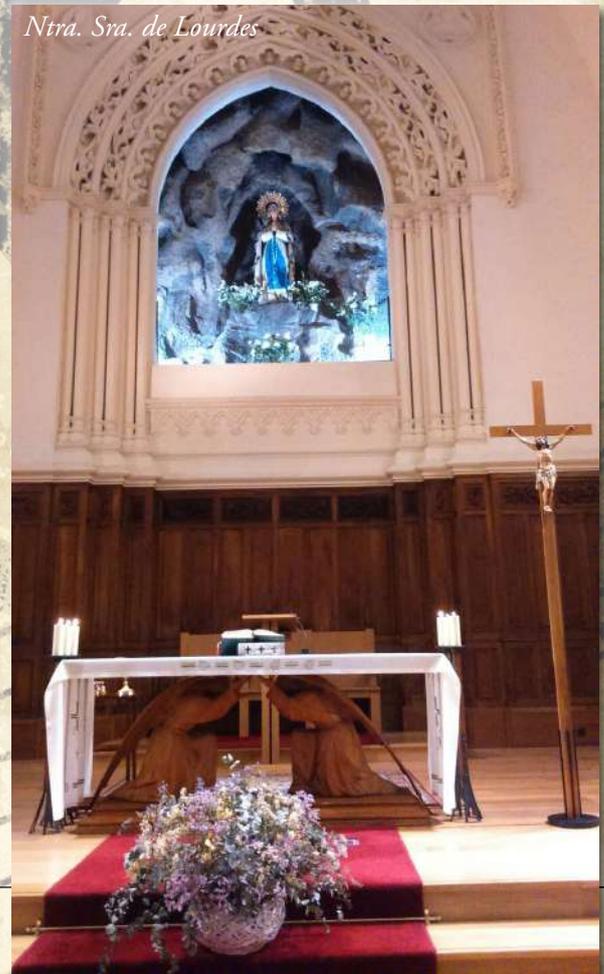
El sábado 21, en compañía de dos corales más, celebramos un concierto en la Iglesia de Nuestra Señora de Lourdes, RRPP Capuchinos de San Sebastián, invitados por la Coral "Aita Donostia Abesbatza".



Guggenheim - Bilbao



Iglesia Ntra. Sra. de Lourdes



Ntra. Sra. de Lourdes

Repertorio del concierto:
CORAL POLIFÓNICA URECA
 Directora REGINA ZAVADILOVA

- **CASTELLANA** de P. Sorozábal
- **VENTO MAREIRO** de Francisco A. Rey Rivero
- **BOGA BOGA** de Jesús Guridi
- **CHRISTOS VOSKRESE** (Cristo ha resucitado).
 Se trata de dos canciones ortodoxas de Ucrania y Rusia
- **CONSOLO** de Francisco A. Rey Rivero
- **BENEDICAT VOBIS** (que Dios os bendiga)
 de Georg Friedrich Haendel

La Coral anfitriona, AITA DONOSTIA ABESBATZA – DIRECTOR: JAVIER ALBERDI. fue fundada en 1985, por la Asociación Gaztedi de San Sebastián. Recibió, por su vinculación con los Padres Capuchinos, el nombre del célebre musicólogo, folclorista y compositor Aita Donostia, siendo su primer director el Padre Patxi Balenciaga. (Abesbatza significa Coro, en vascuence).

CORAL DE SORIA – DIRECTORA: MARTA LÓPEZ.

Esta Coral, fue creada en 1976 por un escolapio, el padre José Pau Meler, como Coro mixto.

Repertorio del concierto:
CORAL AITA DONOSTIA ABESBATZA
Director JAVIER ALBERDI

- O DOMINE JESU CHRISTE de Palestrina
- EL GRILLO de Joaquín Desprez
- RENUNCIO AL MON de Arthur Dorey
- AITAK ETA AMAK (mi padre y mi madre) de Aita Donostia
- GOIKO MENDIAN (en la cima de la montaña) de Jesús Guridi

Repertorio del concierto:
CORAL DE SORIA
Directora MARTA LÓPEZ

- MEDIA VITA de McGlynn
- EL ABANICO de J. Tryter
- DATE LA VUELTA de A. Dúo Vital
- O VOSO GALO COMPADRE arreglos de M. Groba
- HEAR US. O LORD de Jens Johansen
- AMAVOLOVOLO Popular Zulú con arreglos de Rudolf de Beer
- BONSE ABA Popular de Zambia (en lengua Bemba) con arreglos de V. Johnson



Playa de la Concha - San Sebastian

Descuentos para los socios de URECA en todos los tratamientos dentales



Dra. Ángeles

Martínez Martínez

Centro de Estética Dental e Implantología

www.clinicadentalangelesmartinez.com

- Implantes
- Estética dental
- Cirugía de la encía
- Ortodoncia.
- Panorámico digital con DTTS

Estamos en: c/Manuel Lemos 34, Portal C · 1B
Ramallosa Nigrán (en la carretera general)
Tlf.: 986 354 906

Aparcamiento para clientes en el parking del Centro Comercial La Romana.

La Dra. es Licenciada en la Universidad de Santiago de Compostela, Máster en Odontología Preventiva. Máster en Endodoncia Avanzada. Experto Universitario en Periodoncia y con formación en Implantología en la Universidad Complutense de Madrid. Miembro de la SEPES, AEDE, TTI.

Financiamos a 12 meses sin intereses.

Otras financiaciones a convenir.

Ureca 101

16
septiembre
2017

nigrán

Por: José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)

Por: Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)





Ureca 10 años

9
septiembre
2017

Zamorana

Por: José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)

Por: Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)





Gala del Deporte y la Cultura

17
noviembre
2017



Por: José Manuel Fernández Vázquez
(Socio colaborador)



Por: Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)



CORAL

Por su eficiente y desinteresada colaboración con la Coral Polifónica de Ureca, de la que actualmente es secretario:

AQUILINO CASTRO FERNÁNDEZ



LATEXO

El socio y colaborador habitual en todos sus números, año tras año, desde hace ahora 14 años:

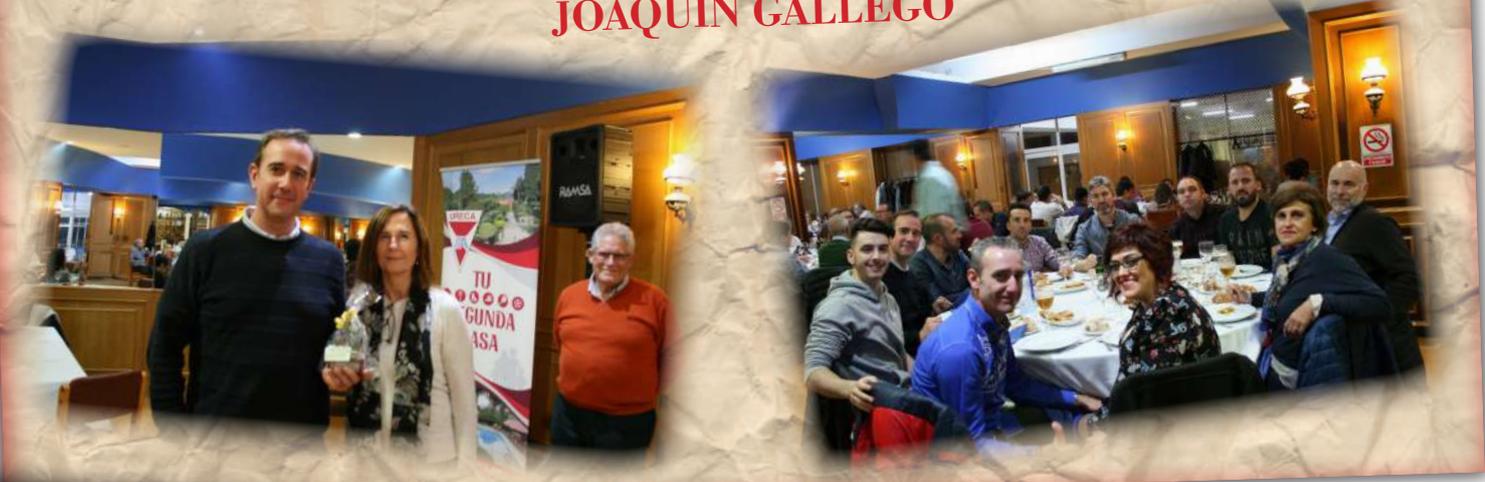
MIGUEL SOTO CAMESELLE



BALONCESTO

Ruevamente lo han conseguido; después de una magnífica temporada se proclaman por segundo año consecutivo campeones de liga y que siguen representando con orgullo a nuestra sociedad por todas las canchas de Galicia. Recogió el trofeo, en nombre de todo el equipo:

JOAQUÍN GALLEGO



GOLF

Reconocimiento a quien, desde los inicios de la sección sigue apoyando y colaborando con todos los delegados que han pasado por ella

JOSÉ ANTONIO MORENZA PRADO



www.mariachivigo.com

El único mariachi auténtico en toda Galicia
Músicos con más de 20 años de experiencia

Teléf. 608542904



Bodas, aniversarios, serenatas, cumpleaños, sorpresas, bienvenidas, despedidas, procesiones, pasacalles, vermouth, comidas de empresas, jubilaciones, bautizos, comuniones, funerales, xuntanzas

F

FÚTBOL - ESCUELA VAL MIÑOR

fundador del CD Areosa, y perteneciente a la Escuela en las últimas 10 temporadas, queremos agradecer a MANUEL ÁNGEL DAVILA su dedicación, esfuerzo y amistad. Recoge el trofeo-reconocimiento en su nombre JUAN J. DÍAZ ARNAU. Además, también queremos destacar la figura del "gran delegado" que cuida a nuestros entrenadores y, en especial, a nuestros niños:

XOSÉ FRANCISCO RIOMAO



FÚTBOL-SALA

Delegado de deportes en el 93-94; entrenador del equipo de fútbol de niños prebenjamines y benjamines, integrante en el equipo de fútbol de empresas de URECA, ganando el campeonato de deporte laboral y también en el equipo de fútbol sala de competición de liga y en el de Campeonatos de España de ACRECA. Actualmente entrenador de este último:

JOSÉ ANTONIO SANTANA GARRIDO



PÁDEL

De forma épica y logrando una remontada memorable en un play-off de infarto, lograron el ascenso a la primera categoría del Pádel Gallego.

A este logro les tenemos que sumar el título de campeonas de su grupo en la liga regular:

EQUIPO FEMENINO A

Miska Rodríguez, Marian Pereira, Aida González, Ana Dacuña, Raquel Arístegui, Sonia López, Sonia Santomé, Lui Portela, Xandra López, Iria Caballero, Eva Salas, Adegacastro, Aroa Blanco, Ana Varela, Eva Madariaga, Giovanna Pérez



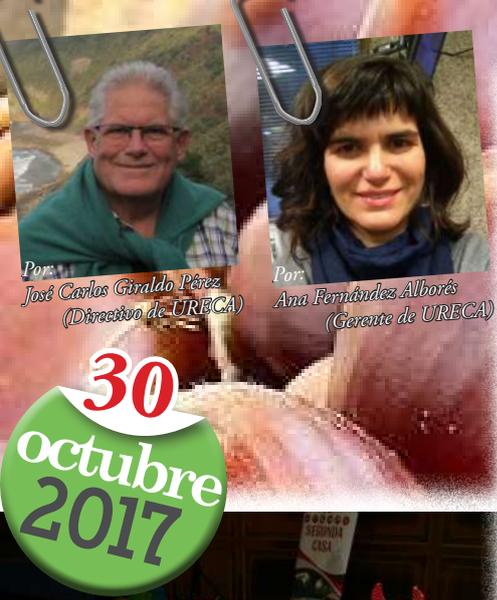
TENIS

Es un lujo para la sección de tenis de Ureca poder contar con el jugador nº 1 del ranking gallego. Con él, como capitán, URECA se ha colocado entre los cuatro mejores clubs de tenis gallegos. Por todo ello, nuestro reconocimiento a:

MANUEL SANTOMÉ

Recoge el trofeo-reconocimiento en su nombre **EDUARDO GIMÉNEZ CENCILLO**





MAGOSTO Y SAMAIN EN NIGRAN







Por:
Andrés A. Andrade Rodríguez
(Directivo de URECA)



Magosto en la Zamorana



19
noviembre
2017



asesoría



Rafael Costas, c.b.

C.I.F.: E-36860765

mercantil - fiscal - laboral - contable

Rafael Costas González

- Diplomado en Ciencias Empresariales Colegiado nº 1492
- Asesor Fiscal por el Consejo Superior de Colegios Oficiales de Titulados Mercantiles de España nº 9217
- Administrador de Fincas inscrito en el C.O.A.F.G.A. Colegiado nº 4 -1342

C/Doctor Cadaval, 2 Ofic.1ºF (Edificio Simeón)
Tel. 986 44 33 95-Fax 986 44 62 68-36202 VIGO
Correo: rcostas@telefonica.net

Caser Hogar

El seguro que dibuja tu tranquilidad

Con Caser Hogar la confianza está instalada en tu casa. Minimiza cualquier problema con profesionalidad, rapidez y eficacia. Desde asistencia 24 horas, hasta poder dar un parte online. Siente que estás asegurado por una compañía con 75 años de experiencia y millones de clientes.

Caser, un seguro muy en línea contigo.



Seguros de tu confianza

caser **75**
seguros Aniversario



Golf URECA

17
noviembre
2017



El pasado 17 de Noviembre, se celebró en Golf Mondariz el Torneo del 4º trimestre 2017, de URECA-GOLF.

Con una amplia representación de jugadores, en una bonita mañana soleada pero muy fría y con una hora de retraso sobre el horario previsto, dábamos comienzo al torneo en un campo de juego muy bien cuidado, pero a la vez muy difícil en sus greens, lo que acusaron particularmente los jugadores de otros clubes por falta de costumbre y no conocer muy bien todos los intrínquilis.

Tras más de 4 horas de juego, dábamos por finalizado el torneo, destacando una vez más que los noveles cada vez se superan más, y que también los jugadores locales, en esta ocasión coparon los 5 primeros puestos del torneo.

Rematamos con una comida de confraternidad en el "Restaurante Rivero", en Mondariz Balneario, donde hicimos acto de entrega de premios a los ganadores y asistentes, quedando la clasificación del torneo, como sigue:

1º Clasificado

• Maritó Rodríguez

2º Clasificado

• Segundo González

3º Clasificado

• Lolo Nogueira

Mejor driver

• Javier Martínez

Mejor "approach"

• Desierto
(nadie alcanzó el green)

-La clasificación general, a falta de torneo especial de Navidad, queda como sigue:

CLASIFICACIÓN GENERAL

1º Clasificado

• Lolo Nogueira

2º Clasificado

• Maritó Rodríguez

3º Clasificado

• Pepe González



Una vez más desde esta sección queremos invitar a todos los asociados, tanto en activo como prejubilados y jubilados, a probar con este deporte. Básicamente, aparte del "mono" de la competición, también tiene muchos más beneficios (cada partida se hace generalmente andando

más de 4 horas) en unos entornos paradisíacos y con el mejor aire puro que podamos respirar en cualquier sitio de la ciudad, y el precio es similar a cualquier gimnasio al uso. ¡Animaos!



LIMPIEZAS cies, s.l.



LIMPIEZAS DE OBRA • MANTENIMIENTOS
LOCALES COMERCIALES • BANCOS • OFICINAS

HOSPITALES - CLÍNICAS
PULIDOS DE TERRAZO
COLEGIOS - ALMACENES
NAVES INDUSTRIALES

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

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

986 22 2290 - 986 22 22 83

Fax: 986 22 23 48

CENTRAL: C/ Arenal, 104 Bajo • 36201 VIGO

www.limpcies.com • e-mail: info@limpcies.com



Por:
José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)

XXXI Campeonato de España ACRECA – Fútbol Sala

Este año celebramos en BILBAO el XXXI Campeonato de España ACRECA de Fútbol Sala, del 8 al 14 de octubre, organizado por la Asociación de Empleados de BBK.

El domingo por la tarde tuvimos la recepción y sorteo de los equipos participantes, en el nuevo campo de San Mames. "Precioso campo de fútbol".

El lunes comenzaron los partidos, en esta primera ronda tuvimos que enfrentarnos a la KUTXA y Sa Nostra, quedando clasificados después de ganar a estos últimos. En los cuartos de final nos enfrentamos a los organizadores, BBK, que nos ganaron en los últimos cinco minutos que se juegan a reloj parado. Este año quedamos en quinto puesto, después de volver a ganar a Sa Nostra por 3 -2.

La final la jugaron Cataluña y Kutxa, quedando campeón por tercer año consecutivo La Kutxa.



Verano - Invierno 2017
Durante la semana pudimos visitar además de Bilbao, un lugar con unas vistas maravillosas, como es San Juan de Gaztelugatxe, donde se rodó "Juego de Tronos". También pudimos ver y visitar el museo Guggenheim, dando un paseo por la Ría de Bilbao, Puente de Calatrava..., nos llevaron por la zona vieja con el "TRIKI POTEIO", que consiste en ir en grupo detrás de unos músicos con sus típicas canciones y parando en la puerta de los bares para degustar los famosos pinchos de todas variedades.

También otro día nos desplazamos en metro a Getxo, donde pudimos disfrutar de su paseo marítimo y cruzar el famoso puente colgante "Patrimonio de la Humanidad".

Por último, el sábado se celebró la final y la comida de clausura para todos los equipos, donde se hizo la entrega de trofeos y recuerdos a todos los participantes.

Seguro que el próximo año, que lo organiza la Asociación Sagrada Familia de Granada, llegamos a la final.



El equipo de URECA-ABANCA, estuvo formado por: Fernando Nogueira, David, Yago, Óscar López, Iván, Luis Corredera, Fermín, Pablo, Michel, Luis Cañiza, Óscar Fdez, Jose, Julio / Entrenadores: Santana y Fernando García / Delegados: José C. Giraldo y Eladio



Instalaciones GARF, S.L.

Climatización – Ingeniería Industrial

Proyectos climatización, calefacción, gas, electricidad

C/ Asturias, nº 17 – Bajo
36.206 – Vigo (Pontevedra)

Telf y Fax: 986 128947

Email: administración@instalacionegarf.com

Actividades de la Asociación de Empleados Jubilados, Prejubilados y Pensionistas

Queremos una vez más, dejar constancia de nuestro agradecimiento a la Directiva de Ureca y a la Directora de la Revista LATEXO, Dña. Luján López Gutiérrez por su gentileza y colaboración con nuestra Asociación.

EXCURSIÓN A LA RIOJA, ARAGÓN Y SORIA

Partimos de Vigo el domingo día 15 hacia Burgos, en donde tuvimos el almuerzo. De aquí continuamos viaje para visitar Logroño, en donde además de recorrer los sitios más destacados de la ciudad, hemos participado también de una degustación de vinos de esta denominación, en una bodega de la zona. Al día siguiente nos desplazamos a Zaragoza para conocer o recordar los lugares y puntos de interés de esta capital maña. Desde Zaragoza nos desplazamos a Jaca y Huesca. Visitamos también en Calatayud el Monasterio de Piedra, que, aunque por muchos ya conocido, este trozo de naturaleza es un deleite para la vista. Continuamos nuestra excursión, rumbo a Teruel para conocer esta ciudad y Albarracín. Finalizadas estas visitas nos desplazamos a Soria, donde pernoctamos y teníamos incluida la visita. El último día ya de regreso, partimos hacia la capital de Valladolid, visitando aquí lo más destacable de esta ciudad, desde la que, una vez efectuado el almuerzo, retornamos a Vigo. Ni que decir tiene que fue un viaje muy agradable según manifestaron los asistentes, y disfrutamos además de la compañía de Ángeles, la guía que nos acompañó, y que ya conocíamos del viaje que hicimos al País Vasco, destacando además de su profesionalidad, su sentido del humor y sus atenciones, que hacen muy agradables estos viajes.



VIAJE - EXCURSIÓN A LA FERIA DE VILANOVA DA CERVEIRA

Como es ya casi tradición en nuestras actividades, el pasado día 28 de Octubre y aprovechando que es día de feria en Vilanova da Cerveira, viajamos a Portugal, para dar una vuelta por la misma, parando en los diversos puestos de venta de toda clase de artículos que en la misma se exponen o simplemente tomar unos cafés y pasear disfrutando el buen tiempo que ese día nos brindó. A la hora del almuerzo nos dirigimos al restaurante situado a escasos kilómetros del pueblo. Disfrutamos de un menú típicamente portugués, y al finalizar la sobremesa, ya bien entrada la tarde, iniciamos el regreso a Vigo.



Por:
Enrique Lorenzo Paradelo
(Socio colaborador)



MAGOSTO Y COMIDA EN EL CASTILLO DE SOUTOMAIOR

El pasado día 16 de Noviembre viajamos a Soutomaior para celebrar esta fiesta. Después de asistir a la santa misa celebrada en las mismas instalaciones, pasamos a degustar las típicas castañas asadas, regadas con vino y refrescos. El almuerzo, como es tradición consistió en un buen cocido, servido por el personal del restaurante, en un local amplio y cómodo y rodeados de los bonitos jardines con que cuenta este lugar. Previamente se habían celebrado los clásicos juegos programados, con amplia participación de los asistentes. Finalizados los mismos se procedió a la entrega de los premios obtenidos por los ganadores de cada juego. A los postres de la comida, se sorteó un buen jamón y un lote de lacón y chorizos, que sobró de los juegos. Entre todos los socios/as que participaron en esta comida. Una experiencia nueva, en un lugar distinto, que parece fue del agrado de todos los asistentes.

**HERNÁNDEZ
-ESMALTES-**

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

Vi40





Por:
Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)

Qué: **CAMPAMENTO NAVIDAD**
Cuándo: 26-29 Diciembre / 2-5 Enero
Dónde: Nigrán
Cómo: Niños de 3 a 12 años.
Actividades lúdicas y deportivas.
Monitores especializados.



Qué: **FIN DE AÑO**
Cuándo: 31 Diciembre
Dónde: Nigrán
Cómo: Cena-Baile de Fin de Año.



Qué: **ESCUELAS TENIS Y PÁDEL**
Cuándo: Todo el año
Dónde: Nigrán
Cómo: Diferentes categorías.
Niños y adultos.



Qué: **FIESTA DE REYES**
Cuándo: 3 Enero
Dónde: Nigrán / La Zamorana
Cómo: Fiesta para los más pequeños.
Visita de Paje Real que en representación de los Reyes Magos de Oriente hará entrega de un regalo a cada niño inscrito.



Qué: **ACTIVIDADES INFANTILES:**
PSICOMOTRICIDAD
PATINAJE
GIMNASIA RÍTMICA
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Niños de 18 meses a 3 años.
Desarrollo psicomotor,
óculo-manual, coordinación,...
Niños desde los 3 años.
Aprendizaje de patinaje.
Niños desde los 4 años.
Aprendizaje de gimnasia rítmica.



Qué: **CARNAVAL**
Cuándo: 10 Febrero Nigrán
12 Febrero Zamorana
13 Febrero Nigrán
Cómo: Cena -Baile de disfraces.
Fiestas Infantiles de Carnaval,
con animación y juegos para los
más pequeños.



Qué: **ACTIVIDADES SALUD ADULTOS:**
PILATES
GIMNASIA MANTENIMIENTO
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Método de entrenamiento físico y
mental a partir de combinación
de diversas disciplinas, como
yoga, gimnasia...
Recuperación, mantenimiento o
aumento de condición física.



TEMPADA DE ABONOS VIGO

Aforra ata un 30 %



ABONO CLÁSICA

Á venda do 11 de decembro
ao 7 de xaneiro

ABONO TEATRO

Á venda do 14 de decembro
ao 11 de xaneiro

en ataquilla.com

Teatro Afundación Vigo
Policarpo Sanz, 13
986 447 369



A túa opinión conta!
afundacion.org

//Afundación
Obra Social ABANCA

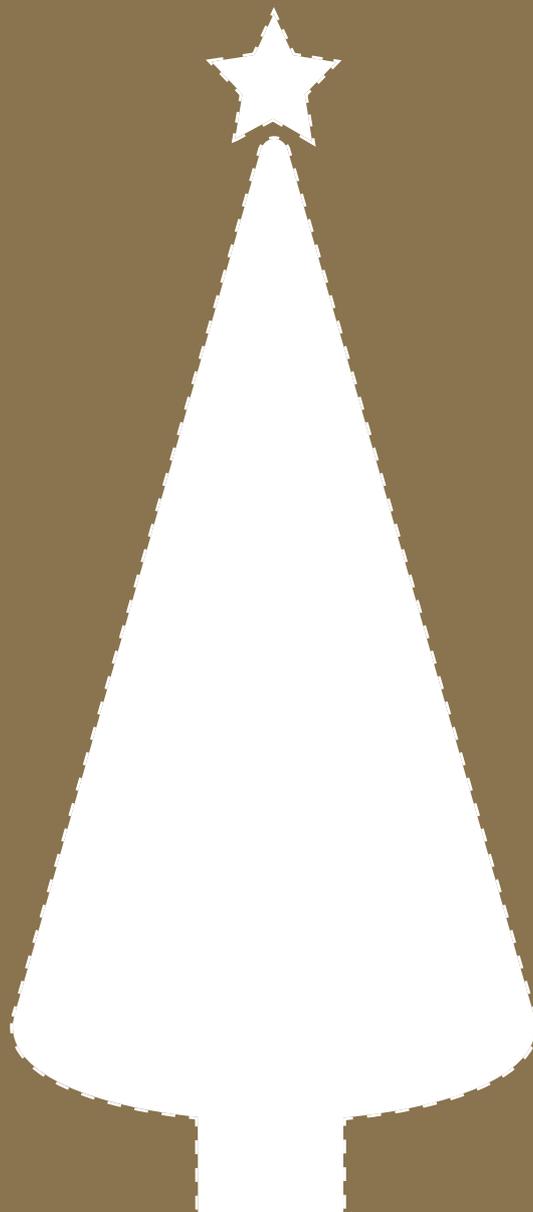


ESTE NADAL A MIÑA ÁRBORE ESTÁ ONDE TEN QUE ESTAR

Imos plantar 4.608 árbores para axudar a recuperar os nosos montes, unha por cada empregado.

COLABORA TI TAMÉN E PLANTAREMOS
UNHA ÁRBORE NO TEU NOME

unhanovaarbore.com



#unhanovaarbore

//ABANCA
Sentir común