



ASOCIACIÓN DEPORTIVO CULTURAL DE PENSIONISTAS ROCEÑOS "ADECUR"

MES ABRIL 2013

BOLETÍN N°37.

EDITORIAL

IN MEMORIAM

José Luis Beltrán, Amelia Rojo, Carlos Poza, Armando Ramos, Julián Alonso y Ana María Arias, socios, compañeros y amigos de ADECUR, a quienes tuve la gran suerte de conocer. Todos ellos me dejaron huella.

José Luis. Me acuerdo de aquel viaje (Marzo de 2009) que hicimos a La Mancha y, por el mal tiempo, no pudimos visitar el Parque Nacional de las Tablas de Daimiel, de manera que nos fuimos a Alcázar de San Juan, tu pueblo. ¡Qué contento te pusiste y que alegría te dimos al cambiar el itinerario! Parece que te estoy viendo, sentado en el escalón delantero, al lado del conductor, enseñándole los molinos que se veían en la lejanía y contándonos, por el micrófono, cosas de tu tierra. Me decías: "Lina es el mejor sitio que hemos visitado en este viaje".

Amelia. Qué mujer más fuerte ¡Cómo luchaste contra tu enfermedad! Casi hasta el final aprovechabas los almuerzos de Navidad y, sacando fuerzas de flaqueza, venías porque así veías a más amigos al mismo tiempo. Y, a pesar de todos tus males, me llamabas de vez en cuando para interesarte sobre mi salud o la de Luis.

Carlos. Uno de los socios fundadores de ADECUR y su presidente en los años 2004, 2005 y 2007. Creo que fue en el año 2005, en la Asamblea General que se celebró para elegir presidente, nadie se presentó y te levantaste y dijiste: "Yo no voy a permitir que la asociación desaparezca, lo seré yo" (más o menos así fue).

Armando. Contigo no tuve tanto contacto como con los demás, pero me consta que siempre estuviste presto a colaborar en lo que tus amigos te pedían.

Julián, una buena persona, a quien aprendí a apreciar según tuve la suerte de irle conociendo. Un hombre tan grande de cuerpo como de sensibilidad. Un hombre que, cuando se le presentó la terrible enfermedad que se le llevó, estaba dispuesto a luchar y a soportar lo que viniera para poder disfrutar de unos años más junto a su mujer Begoña.

Ana María, una mujer con un carácter plácido y tranquilo, que se llevaba bien con todo el mundo y si había que ceder, cedía y si no que se lo digan a su hermana Pepa que, como era siete años más pequeña, la traía por la calle de la amargura.

*José Luis, Amelia, Carlos, Armando, Julián y Ana María,
buen ejemplo distéis en vuestra lucha por la vida.*

*ADECUR no suscribe, necesariamente, los puntos de vista de los artículos de opinión
que puedan aparecer en este Boletín.*

CONTENIDO

<i>Editorial</i>	1	<i>Un dicho</i>	11
<i>¿Sabías que...?</i>	2	<i>Actividades para relajarse</i>	12
<i>Rincón de la cocina</i>	3	<i>Rincón de la Literatura</i>	13
<i>Yo fui maestra en Las Hurdes</i>	4 y 5	<i>La Rendición de Breda</i>	14 y 15
<i>Expresiones</i>	5	<i>Hospital de la Misericordia</i>	15
<i>La relación de la pareja</i>	6 y 7	<i>Gracias por lo que tengo</i>	16 y 17
<i>Por qué hay personas daltónicas</i>	7	<i>Entrevista a D^a Mari Re-</i>	18
<i>Salud y belleza</i>	8 y 9	<i>limpio</i>	19
<i>Remedios caseros contra la faringitis</i>	9	<i>Excursión a Trillo y Ci-</i>	20
<i>Mis memorias nostálgicas</i>	10 y 11	<i>fuentes</i>	
		<i>Programación Mayo-Junio</i>	

¿SABÍAS QUE?AUXILIO BAJO LA LLUVIA

Una noche, a las 11:30 p.m., una mujer afroamericana, de edad avanzada estaba parada en el arcén de una autopista de Alabama, bajo una fuerte tormenta.

Su coche se había averiado y necesitaba desesperadamente que la llevaran. Toda mojada, decidió detener el primer coche que llegara. Un joven blanco se paró a ayudarla, a pesar de todos los conflictos que habían ocurrido durante los años 60. El joven la llevó a un lugar seguro y la puso en un taxi. La mujer parecía estar bastante apurada. Ella anotó la dirección del joven, le agradeció su ayuda y se fue.

Pocos días después, llamaron a la puerta de su casa. Para su sorpresa, un televisor pantalla gigante a color le fue entregado por correo. Tenía una nota adjunta al paquete que decía: "Muchísimas gracias por ayudarme en la autopista la otra noche. La lluvia anegó no sólo mi ropa sino mi espíritu. Entonces apareció usted. Gracias a usted, pude llegar al lado de la cama de mi marido agonizante, justo antes de que muriera. Dios lo bendiga por ayudarme y por servir a otros desinteresadamente.

Sinceramente: La Señora de Nat King Cole.

No esperes nada a cambio y lo recibirás.

RINCÓN DE LA COCINA

CARRILLERAS DE IBÉRICO CON SALSA DE MIEL

Ingredientes.

20 carrilleras de ibérico (por lo menos dos por persona, ya que al hacerlas reducen su tamaño casi a la mitad).

Aceite para freír la carne.

2 cebollas, 2 zanahorias y una rama de apio cortado todo en daditos.

2 dientes de ajo.

150 grs. de vino tinto algo bueno.

2 tomates (pelados y sin pepitas) ó 2 cucharadas de tomate frito.

½ l. de caldo de carne (o lo que se necesite).

Ralladura de 1 limón.

Zumo de 1 naranja.

harina, sal, pimienta molida, 1 rama de tomillo y otra de orégano.

2 cucharadas de mostaza, de buena calidad y que no sea fuerte.

1 cucharada y media de miel.

Perejil picado al final.

Modo de hacerlo.

Quitar un poco la piel o grasa que recubre la carne y hacerle varios cortes en los nervios. Enharinarla y freír en aceite. Reservar.

En una sartén grande, saltar las verduras, los dientes de ajo y el tomate. Sazonar. Una vez coloreadas las verduras, verter el vino y dejar que reduzca. Añadir las hierbas aromáticas, el caldo de carne, las especias, la miel y la mos-

taza. A continuación, añadir la ralladura de limón y el zumo de naranja. Cuando esté hecho, pasar por la minipimer, hasta formar una crema algo espesa.

En olla exprés, introducir esta crema con las carrilleras y dejar cocer media hora. El tiempo de cocción, dependerá del tipo de olla exprés. En la mía, de la marca "Perfect" se me hacen en media hora.

Este plato lo puedes acompañar con puré de manzana o con un arroz .

Arroz Basmati con zumo de lima (acompañamiento ideal para carnes o pescados)

Cocer el arroz basmati (es un arroz de grano largo y un poco aromatizado), con pasas de Málaga y piñones. Cuando está ya cocido, añadir el zumo de una lima y removerlo para que se impregne todo.

Recomendaciones:

Si quieres cocinar, por ejemplo, treinta carrilleras, hazlas en dos tandas.

Si te sobra salsa, introdúcela en un frasco de cristal y puedes reutilizarla para osso-bucco, carne guisada, etc.

;;;Buen provecho y a disfrutar!!!

LINA SANZ

¡¡¡OJO AL DATO!!!



En la antigua Roma, patricios y plebeyos comían con los dedos, aunque había alguna diferencia: el plebeyo comía con los cinco dedos y el patricio utilizaba sólo tres, teniendo las personas de buena crianza prohibido mancharse el dedo meñique y el dedo anular. Se recomendaba comer con los dedos corazón, pulgar e índice, de ahí que la gente se refiriera al amanerado como "los del meñique levantado".

En el libro "Las Siete Partidas", Alfonso X el Sabio señala, como cosa de mala educación, coger las viandas con los cinco dedos, y dice que la buena crianza aconseja hacerlo sólo con dos o tres de la mano diestra y, todavía en el XVI, Erasmo de Rotterdam aconseja "Que se tome la comida con tres dedos y no con los cinco como hace la gente rústica"

YO FUI MAESTRA EN LAS HURDES

*Continuación del boletín
n° 36*

Las gentes del lugar eran retraídas y temerosas con las personas desconocidas, no en vano vivíamos una época de represión y miedo que ellos habían soportado siempre puesto que desde tiempos remotos habían sido subyugados por los prebostes con poder que se acercaban por la zona para... no me caliento la cabeza. Corto.

Conforme fue pasando el tiempo aprendí a entenderlos y ellos a comprenderme y apreciarme. No te manifestaban afecto explícito, sin embargo te daban muestras de ello cada vez que tenían la oportunidad de hablar conmigo.

Tardaron en darse cuenta de que una Maestra también podía enseñar a sus hijos igual que un Maestro. Que mi interés se basaba única y exclusivamente en ayudar en la medida de mis posibilidades y no en utilizar a sus hijos para mi propio beneficio. Incluso llegaron a venir a casa para consultarme en algunos de los problemas que podían tener, es decir que terminaron confiando en mí. Pasado el tiempo, me imitaban en muchas de las cosas que hacía así como en la forma de vestir, incluso durante mi segundo embarazo todas pretendían darme consejos para que todo fuese lo más sencillo posible.

Estas pobres gentes, refiriéndome a las mujeres y los niños, se levantaban temprano para alimentar al o los cerdos y a su animal de carga para, a continuación, salir a trabajar en sus correspondientes huertos cargadas, por lo general, del más pequeño de sus hijos que era el que no podía acudir a la Escuela. Una vez en el campo, dejaban al pequeño sobre una manta, en el suelo, y comenzaban su tarea de cavar, sembrar, regar con bombas que extraían el agua del río y recolectar lo que producían para volver a sus casas cargadas como mulas y realizar sus labo-

res propias del ama de casa, lavar en la orilla del río, arreglar la casa, reparar la ropa y poner el puchero para cuando llegase el marido, si no estaba fuera, y los hijos de la Escuela. Cuando los niños alcanzaban la mayoría de edad para ayudar, entre los ocho y diez años, eran ellos los encargados de sacar el ganado para alimentarse en el monte.

En los tiempos de descanso los chicos se dedicaban a cazar tordos para lo que confeccionaban una trampa que consistía en un hilo fuerte con un nudo corredizo sujeto a unas ramas que doblaban para que cuando el pájaro se comiese el cebo, una aceituna, quedase preso del cuello y no se escapase hasta que, por la tarde, una vez terminada su jornada escolar, se convirtiera en una pieza conseguida para el alimento de la casa.

Conviene destacar aquí que los jóvenes antes de irse a cumplir con el servicio militar, que en aquellos tiempos era obligatorio, emigraban a lugares en donde poder establecerse y conseguir una vida mejor (Cataluña, País Vasco...). Unos se prepararon para hacerse Guardia Civil y otros, a los doce años, ingresaron en los seminarios para conseguir una formación suficiente que les habilitase para desarrollar un trabajo digno. Al menos esto les aconsejábamos a sus padres algunos de nosotros. Años después, supe que muchos de ellos no solamente no habían vuelto al pueblo sino que se habían llevado a la familia entera.

Durante los fines de semana, el juego de los pequeños, los de menos de catorce años, consistía en sacar al ganado al mismo tiempo que trataban de conseguir algún lagarto de buen tamaño para comérselo una vez limpio y cocinado.



Por las mañanas era raro que no me encontrase en la puerta, cuando me levantaba, alguna cesta con verduras mientras que por la tarde, cuando volvían de su trabajo en la huerta, solían dejarme algunas de las frutas de las que se proveían ellas y que cuidaban en sus propias tierras. Tampoco me faltaba el aceite recién extraída de las aceitunas en la almazara del pueblo ni los solomillos de los cerdos en la época de la matanza. Como podéis imaginaros esto no sucedía a diario.

Los domingos, los pocos que me quedaba en mi casa, me despertaban las notas musicales de la canción que hizo célebre a Manolo Escobar, "Mi carro" con la que Adolfo, el dueño del

bar, tienda y salón de baile se empeñaba en despertar a sus vecinos gracias a un tocadiscos al que había añadido unos altavoces, que le proporcionaban el ruido suficiente como para ser oído hasta en mi casa que era el lugar más lejano.

A pesar de todos los pesares eran felices puesto que no es más feliz el que más tiene sino el que menos necesita.

Con esto doy fin a mis relatos, mis vivencias de cinco años en Las Hurdes.

Lucía Rodríguez Gómez-Plata



EXPRESIONES

"LUNA DE MIEL"

Con el romántico nombre de "Luna de miel" describimos el periodo, de mayor o menor duración, que sigue inmediatamente a la celebración de la boda y en el que es habitual que los novios realicen un viaje.

Esta denominación es muy popular ya que se halla presente en prácticamente todos los idiomas occidentales modernos.

El origen de la expresión parece que se remonta a la época romana, cuando era costumbre que, todas las noches tras la boda, la madre de la novia dejara a la puerta del cuarto de los nuevos esposos una vasija con miel, con el objeto de que la pareja recuperara fuerzas con este energético y nutritivo alimento. El ritual se realizaba durante toda una luna, es decir, durante los 28 días del ciclo lunar, que se identificaba igualmente con el ciclo menstrual femenino.

Otras fuentes afirman que era una antigua tradición de los teutones y otros pueblos germánicos, que sólo celebraban sus bodas durante la luna llena. Tras la ceremonia, los novios bebían el hidromiel, una especie de aguardiente de miel que se consideraba afrodisíaco y muy tónico. Ya en la Grecia Clásica, era costumbre también que los recién casados tomaran, con el mismo fin, un licor al que denominaban *melikatron*.

Finalmente, también se ha querido buscar el origen de "Luna de miel" en un antiguo proverbio árabe, bastante pesimista, que dice: "*La primera luna después del matrimonio es de miel, y las que le siguen de ajeno, amargas como el acibar*".



LA RELACIÓN DE LA PAREJA

ANTONIO CUESTA

Es importante la existencia del “Amor” con el deseo de prestar afecto, bienestar, comprensión, satisfacción, placer, protección a otra persona, así como estar dispuestos al propio sacrificio. Este sentimiento no tiene por qué ser “eterno” ni mutuo. El amor de pareja estabilizado reúne características de la amistad, con connotaciones de tipo sexual, cariño, afecto, sin buscar en el otro perfecciones teóricas e ilusorias



Es conveniente hablar sobre los límites del compromiso de fidelidad, sobre recuerdos o sobre planes de futuro en común y decir con frecuencia cuanto se quiere al otro, demostrarle discretamente en público los sentimientos favorables y hacerle obsequios, regalos o invitarle a restaurantes, espectáculos, viajes, sin arruinarse, dentro de las posibilidades de cada uno.

En una relación, es negativo tener celos excesivos, desconfianza, falta de espacio vital, fiscalización de todos los actos y bolsillos del otro, reproches, letanía de agravios pasados, cólera, resentimiento, agresividad, crueldad, pérdida del respeto, no perdonar cuando la falta no volverá a repetirse, infidelidad, interferencia de otras personas, hedonismo, drogas, alcohol, adolescencia prolongada e inmadurez asociada, narcisismo o apoyarse en terceras personas en contra del otro.

Sin embargo, es positivo: librar al otro de ataduras permanentes para que pueda salir con amistades, dejar espacio vital, así como fijarse pequeños objetivos alcanzables, gratificarse mutuamente, compartir planes, disfrute de la vida (no fijarse sólo en lo que va mal y no funciona), Hay que saborear el ocio y el trabajo bien hecho, eliminar la rutina en la relación y disfrutar con la aficiones, los amigos o la familia

Lista de comportamientos erróneos en la pareja:

- Crear complejo de culpabilidad o inferioridad.
- Maltratar (en sentido físico y moral).
- Humillar en público o privado, falta de respeto.
- Pensar solo en YO y no en TÚ.
- Malgastar el dinero (mío y tuyo).
- Avaricia de dinero y de sentimientos.
- Decidir sin contar con el otro.
- No compartir alegrías, penas, preocupaciones y esperanzas.
- Utilizar a los hijos para chantajear al otro.
- Pequeñas torturas con el fútbol, el orden, la limpieza, los horarios innecesariamente rígidos, la intolerancia, etc.



Relación de actos y actitudes favorables:

- Sé el mayor admirador de tu pareja.
- Introducir novedades en la intimidad.
- Tener alguna ocupación “neutral” sin la pareja: permite conservar la identidad y evita llegar al agobio.
- Pasar tiempos agradables con la pareja: una o dos veces por semana acudir a espectáculos, restaurantes, reuniones con amigos, etc. dentro de las posibilidades de la propia economía.

Abandonar rutinas innecesarias en la relación y abrirse a nuevos modos y horizontes compatibles.

Amabilidad, gentileza, trato agradable y educado.

Hacer, o ayudar en, el trabajo que molesta a la pareja.

Decir cosas amorosas a la pareja por escrito.

Esforzarse en comprender al otro, más que en que el otro nos comprenda



En cuanto al Sexo, es positivo el conocimiento de la teoría, la práctica del ritual, sin atropellar los acontecimientos (practicar el juego amoroso de la seducción, no abusar del expeditivo “aquí te pillo, aquí te mato”).

CONSIDERACIONES FINALES.

*Cuando falta el sexo, se obtienen relaciones de tipo amistoso, familiar o idealista (deportivas, patrióticas, religiosas, artísticas, etc.)

*Cuando falta el amor, las relaciones son de cortesía y, si acaso, comerciales. Cuando además hay sexo, se trata también de una relación comercial o mercenaria.

*Cuando falla la convivencia, la relación puede ser tormentosa si hay amor y/o sexo ; si éstos no existen, queda solamente un vínculo de interés o conveniencia.

*Cuando falla el interés, reputado como el más materialista de los factores, cuando la relación “no interesa” todo se desmorona, es imposible seguir la relación y viene la ruptura.

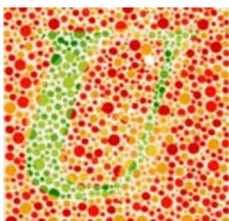
*Probablemente resulte muy difícil no vulnerar alguno de los consejos que se consideran apropiados para una relación estable. En cualquier caso, es importante identificar y reconocer el precepto vulnerado, ofrecer disculpas y pedir ayuda al otro para evitar la repetición, todo ello cara a cara con el otro miembro, como adultos responsables, con franqueza y con el ánimo de mejorar y perfeccionar la relación y su estabilidad.



*El curso de una relación estable podría ser: conocerse personalmente los dos sujetos, interés recíproco en alguna cualidad del otro (*interés*) quizá enamoramiento por un tiempo, salir juntos (*comprobar la convivencia*), desarrollo del amor y amistad en todas las circunstancias, favorables y desfavorables (*templar el amor*) y, finalmente, la unión pública en la forma aceptada por la sociedad del momento.

¿Por qué hay personas daltónicas?

El daltonismo es la dificultad que tienen algunas personas en distinguir algunos colores, ocurre sobre todo con el rojo y el verde. Es una enfermedad genética, y es más frecuente en los hombres. El daltonismo se produce porque, en las células de la retina tenemos unas sustancias encargadas de filtrar y seleccionar el color que detectamos, la ausencia o mal funcionamiento de estas células provoca que no distingamos los colores. Es una enfermedad difícil de detectar, ya que la percepción de los colores es subjetiva. No es una enfermedad grave, de hecho, hay gente que ni siquiera sabe que la padece.



SALUD Y BELLEZA

BENEFICIOS DEL ARGÁN

La Argania spinosa (Argán), es una especie de planta de flores perteneciente a la familia Sapotaceae, siendo endémica de los semi-desiertos calcáreos del suroeste de Marruecos, el norte del Sáhara Occidental (en las cercanías de El Aaiún y Smara) y la provincia de Tindouf, en el oeste de Argelia. Es la única especie del género *Argania* y recibe en español el nombre indistinto de argán.

anti-acné, para el tratamiento de la psoriasis y bronceadoras, entre otras.

En algunos lugares de Marruecos, el argán toma el lugar del olivo como fuente de recursos, ya que se utiliza como forraje, petróleo y madera. Es el combustible de la sociedad bereber, especialmente cerca de Essaouira. Cuando escasea el alimento, las cabras se suben al árbol para comer sus hojas.



Descripción

El argán crece hasta los 8-10 metros de altura y vive unos 150-200 años. Crece en la zona comprendida entre Tiznit y Esauira. Es espinoso con el tronco rugoso. Tiene pequeñas hojas de 2-4 cm de longitud., ovales con el ápice redondeado. Las flores son pequeñas, con cinco pétalos amarillo-verdosos; florece en abril. El fruto es de 2-4 cm de longitud y 1.5-3 cm de ancho, con piel espesa y gruesa que rodea la cáscara amarga con dulce olor; ésta rodea a los frutos que contienen 2-3 semillas que son ricas en aceite. El fruto tarda un año en madurar hasta junio-julio del siguiente año.

Aceite de Argán

El aceite de Argán, es la base fundamental de la cultura de los bereberes. Lo han venido cultivando y aplicándolo tanto en su alimentación como en su piel y cabellos, desde hace siglos. Las mujeres bereberes, producen el aceite de argán para las necesidades alimentarias de la población local, pero también en el uso tradicional de atención por su piel y el cabello.



Cabras comiendo hojas de argán

En 1998, la Unesco declaró Reserva de la Biosfera Arganeraie de 2.568.780 hectáreas al suroeste de Marruecos en las que crece el argán. En el corazón de esta reserva se encuentra el Parque Nacional de Souss-Massa.

Según varios estudios científicos llevados a cabo tanto en Marruecos como en Europa, el aceite virgen de argán tiene propiedades naturales. Sus componentes bioquímicos más importantes son universalmente reconocidos por sus efectos beneficiosos sobre la salud. Se ha descubierto recientemente que el consumo regular del aceite de argán reduciría en un 50% el riesgo de desarrollar hipertensión, colesterol etc.

Usos

En la zona del Souss, situada en el sur-oeste de Marruecos, se utiliza principalmente como alimento, en forma de aceite, para untar el pan o preparar tajines. También es muy apreciado su uso cosmético, presentándose en forma de jabones, cremas, lociones, aceites, dadas sus propiedades hidratantes,

Propiedades y beneficios en la cosmética

El aceite de argán es rico en ingredientes naturales que desempeñan un papel en la renovación y regeneración celular. En la farmacopea tradicional marroquí, el aceite de argán se adopta en los tratamientos corporales para

combatir los estragos de la edad y el clima: las arrugas y sequedad de la piel, reduce las huellas visibles dejadas por granos de acné, secuelas de la varicela, y otras lesiones de la piel.

Es extraordinario en los casos de: quemaduras y grietas, eccemas, psoriasis o cualquier alteración que guarde relación con la piel. También se utiliza

para el cuidado del cuero cabelludo, al que devuelve el brillo iluminándolo de nuevo a través de su alta capacidad nutricional y fortalece las uñas quebradizas.

Por último, el aceite de argán alivia el dolor en las articulaciones y es muy utilizado en masajes corporales.

REMEDIOS CASEROS CONTRA LA FARINGITIS

- Verter en medio litro de agua hirviendo una cucharada de flores de saúco. Dejar reposar 15 minutos y después colar. Realizar gárgaras cinco veces al día durante 5 minutos.
- Verter sobre una taza de agua hirviendo una cucharada de tomillo. Dejar reposar la preparación 15 minutos y colar. Agregar el zumo de medio limón y una cucharada de miel. Hacer gárgaras con parte del líquido durante 5 minutos y el resto beberlo en tres tomas repartidas durante el día. Este remedio es antiinflamatorio y, a la vez, analgésico.
- Rallar 2 zanahorias y colocar en maceración toda la noche con 4 cucharadas de miel de tomillo. A la mañana siguiente, filtrar y agregar el zumo de un limón y tomar durante el día a sorbos.
- Cocer 100 gramos de cebada integral molida en 1 litro de agua durante 30 minutos. Añadir un poco de miel. Colar el líquido y hacer gárgaras 5 veces al día.
- Humedecer un paño limpio o unas gasas en agua caliente y ponerla sobre la zona alta del cuello. Mantener allí mientras esté caliente.
- Hacer gárgaras mezclando 1 cucharada de vinagre de manzana en medio vaso de agua.
- Lavar dos tomates, partir en rebanadas y extraer las semillas. Colocar en una licuadora en conjunto con medio vaso de agua y licuar. Beber el zumo lentamente.



Algunas recomendaciones:

Tomar frecuentemente agua o jugos naturales para mantener húmeda la faringe. Dejar de fumar. Evitar a los fumadores. Abstenerse de las bebidas alcohólicas. Reducir la cafeína. Tener cerca un humidificador o un vaporizador portátil. Evitar los lugares polvorientos. Respirar siempre por la nariz para calentar el aire antes de que llegue a las vías aéreas. Los medicamentos como los antihistamínicos y los diuréticos pueden secar la boca y la garganta.

MIS MEMORIAS NOSTÁLGICAS

Pedro Pablo Gómez

*Continuación del boletín
n° 36*

Un día que pasaban mis primas por la calle, frente a la trinchera que estábamos haciendo, el “Colero” (un chico del barrio que era más pequeño que yo) se puso delante de ellas y se bajo los pantalones para algo como un estriptis. Yo me fui hacia él y le tiré al suelo de un empujón. Entonces los mayores, que se reían de la gracia, me sujetaron para que el “Colero” me pegara. En la pelea se me cayó un gorro de soldado de esos de borlita, y me lo pisaron. Después, el “Colero” se orinó en él y los demás también se orinaron riéndose. Naturalmente, me quede sin mi gorro de borlita roja. Creo que salí ganando porque, desde entonces, me quedé en mi casa dibujando.

A partir de ese día, no volví a salir con ellos, solamente me quedaron un par de amigos que no les pareció bien lo que hicieron y venían a dibujar a mi casa. Visto con el tiempo, creo que tenía que darle las gracias al “Colero”.

Mi madre me matriculó en el colegio de Dña. Manolita, que estaba en la colonia de La Cruz del Rayo, ya que, como con la guerra no había leche que repartir a domicilio, tenía todo el tiempo para poder estudiar. Al ingresar, me hicieron una especie de examen, y como vieron que me andaba por las ramas, me pusieron en el grupo de principiantes (como era natural) pues aunque tenía 12 años, nunca había hecho un curso completo seriamente, siempre fui ocasional, sin un orden ni ligazón entre un sitio y otro de los que habíamos estado, tres o cuatro meses en un pueblo (si había colegio) y con suerte unos meses en otro.

“El Molino la Cerrá” estaba retirado y ese tiempo que estuve allí con mi

hermano, no fuimos. Generalmente, los maestros no nos integraban al grupo ni trataban de aclararnos las cosas, así que matábamos el tiempo de asistentes ocasionales. Cuando estuve en el Nicolás Salmerón, los meses que fui me habían servido para acomplejarme.

Con Dña. Manolita me sentí a gusto. Me compré una enciclopedia y desde las primeras lecciones fui avanzando. Todas las asignaturas las fui asimilando y así me di cuenta que no era tan bruto como decía D. Fidel. Además, había una chica (que a mí me gustaba) que a veces corregía tareas para ayudar a la profesora, y me propuse ponerme a su altura. Así mi interés en estudiar era completo. A esta chica la acompañaba, algunas veces, a comprar un sifón al medio día, ya que no había vino ni cerveza. No nos decíamos casi nada en el camino. Otros días, por la tarde, jugábamos “a las prendas” o “al rescatado” con más chicas y chicos de la Colonia Cruz del Rayo.

También, me matriculé en Artes y Oficios de la calle de D. Ramón de la Cruz en dibujo. Yo ya había dibujado en mi casa copiando las cosas que me gustaban pero aquellas clases me encantaron porque, además de la línea y la forma, el profesor me hacía ver el relieve de las figuras con la luz y la sombra. Yo disfrutaba dibujando. Daban todos los meses un premio de unas hojas de papel Ingres de dibujo y unos difuminos y carboncillos. Un mes me lo dieron a mí y me sentí muy feliz. Por lo menos allí no estaba en la mesa de los borricos.

Asimismo, fui a dibujar a la Casa de Fieras del Retiro, donde estaba la Escuela de Cerámica.



Colonia Cruz del Rayo



Casa de Fieras



Mi hermana la mayor me regaló 25 Pts. para que comprara pinturas. Al día siguiente, me acompañó a la calle de Augusto Figueroa, a la tienda La Paleta Española, donde me compré unos tubos de óleo y unos trozos de lienzo. Con estos materiales pinté unos bodegones que llevé a enmarcar a una tienda que había en la calle Goya. Allí dio la casualidad que estaba un crítico de arte, un hombre bajito y calvo que celebró mis trabajos (creo que no tenía otra alternativa viendo mi entusiasmo). Me mandó que fuera a la Escuela de Bellas Artes (que entonces estaba en el edificio de la Biblioteca Nacional), que preguntara por Don Daniel Vázquez Díaz y que le dijera que me mandaba el Sr. Lainez Alcalá.

Al día siguiente, fui donde me dijo y D. Daniel me puso a dibujar del natu-

ral. Fui una temporada, pero como ya estaba avanzada la guerra y tenía necesidad de salir de Madrid a por alimentos, lo terminé dejando.

En ese tiempo, el “maestro” estaba muy receloso y serio, siempre tenía un grupo de personas de su confianza alrededor y con los demás hablaba lo imprescindible. Seguramente, habría tenido algún problema y llevaba puesta una coraza para defenderse. Ésta fue la impresión que me dio, posiblemente por que yo hubiera querido más acercamiento.

Las aventuras que pasé durante la guerra para conseguir alimentos no las cuento porque necesitaría muchas cuartillas para no decir nada nuevo, ya que todos los que vivieron la guerra pasaron las suyas. *Continuará ...*

UN DICHO

“Santo Domingo de la Calzada, donde cantó la gallina después de asada”.

El origen de la frase se remonta a la época de las grandes peregrinaciones a Santiago de Compostela, hacia el año 1080.

Refiere la historia que 3 peregrinos alemanes -una pareja y su hijo- decidieron hospedarse en una venta de Santo Domingo de la Calzada (La Rioja). La hija del posadero se enamoró locamente del joven peregrino, pero éste no respondió a aquella súbita pasión y rechazó sus pretensiones. La moza, despechada, introdujo una taza de plata en el zurrón del mancebo.

Cuando la familia de peregrinos abandonaba la posada para marchar a Santiago, la hija del posadero corrió a denunciar el hurto a la justicia. Perseguidos y hallándose el objeto sustraído en la mochila del joven, éste, sin posibi-

lidad de exculparse, fue ajusticiado y ahorcado.

Sus padres prosiguieron la romería y, cuando días más tarde, de regreso en Santo Domingo, pasaron por el cadalso, advirtieron con estupor que su hijo estaba vivo junto a la horca. Los padres del mozo, convencidos de que había sido un milagro del Apóstol Santiago, fueron a pedir al corregidor que lo dejara libre, pero éste manifestó en tono burlón: "Tan cierto es eso como que vuelan esas aves (un gallo y una gallina) que se están asando en la lumbré". Dicho lo cual, las aves aludidas salieron, en efecto, volando.

El prodigio corrió de boca en boca y el dicho “Santo Domingo de la Calzada, donde cantó la gallina después de asada” quedó enraizado en el lenguaje popular para aludir a un hecho extraordinario o cuando se pretende conocer la verdad de una situación en entredicho.

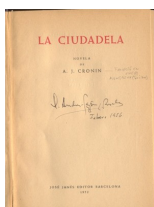


ACTIVIDADES PARA RELAJARSE

LIBRO



A. Joseph Cronin



La Ciudadela, de A. J. Cronin.

En esta conmovedora novela vivimos la lucha de un médico contra la corrupción del sistema sanitario en la Europa de entreguerras.

El primer trabajo de Andrew Manson, un joven médico idealista, es en un pueblo minero de Gales donde se enfrentará a todo tipo de problemas médicos y humanos. Más tarde, cuando se traslade a Londres, el materialismo le hará cambiar, momentáneamente, su visión de la vida, que recuperará gracias a un hecho decisivo que modificará su percepción de las cosas (la muerte de su mejor amigo) y tomar conciencia de su misión como médico y volver a sus orígenes junto a los más necesitados.

No en vano, al escribir esta novela, el autor utilizó sus experiencias sobre los efectos de la industria minera sobre la salud de los trabajadores, ya que

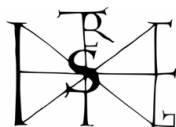
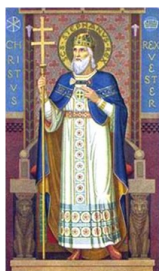
además de ser un gran novelista (Las llaves del reino; Más allá del silencio, etc.) era médico de profesión y relata sus propias experiencias como Inspector Médico en las minas de Gales.

Se dice que esta novela contribuyó a establecer el Servicio Nacional de Salud en el Reino Unido, exponiendo la injusticia, explotación e incompetencia de la práctica médica en esa época.

Para el lector curioso le diré que en la “entrevista exprés” que me hizo nuestra querida socia Ana Jiménez, y que se publicó en nuestro Boletín de diciembre de 2008, a su pregunta “un libro para recomendar a nuestros socios”, además de D. Quijote de la Mancha, precisamente aconsejaba el que estoy comentando en estas líneas.

Fue llevada a la pantalla por King Vidor en 1938 y podemos ver su escena final, en: <http://www.youtube.com/watch?v=utKU3FU1Jpk>

MÚSICA



August Friedrich Ferdinand von Kotzebue y Ludwig van Beethoven

El rey Esteban o el primer benefactor de Hungría, nació en Gran, en el año 975 y murió el 15 de agosto de 1038. Hijo de Géza y de la reina Sarolta y esposo de Gisela de Baviera.

Con objeto de convertir a Hungría al cristianismo, pidió al Papa Silvestre II dignidad real y poder establecer sedes episcopales. El Papa accedió a sus deseos. Fundó un monasterio en Jerusalén y hospicios en Roma, Rávena y Constantinopla.

Pues bien, para festejar la inauguración del nuevo teatro alemán de Pest, el poeta Kotzebue recibió el encargo de montar un espectáculo, lo que denominaríamos como “música incidental”. A mi querido Beethoven, que en el verano de 1811 se encontraba en el balneario de Teplitz, se le rogó que compusiera la música con la máxima rapidez.

Según lo pactado, en septiembre, Beethoven mandó a Praga la partitura, para “*hacer un favor a estos buenos bigotudos de húngaros*” (B_n.).

La partitura (Op.117), consta de una obertura, algunos coros y los cuatro melodramas de Esteban.

La “*magnífica obertura, que debe gustar a todos, tan fácil como inteligible y fácil de interpretar*” según el comentario del Allgemeine Musikalische Zeitung, de Leipzig, de aquella época, la podéis escuchar por internet, interpretada por la Orquesta Filarmónica de Berlín, dirigida por uno de mis favoritos directores, Herbert von Karajan, en la dirección:

<http://www.youtube.com/watch?v=UZ-Y5phjm5w>

RINCÓN DE LA LITERATURA**DESCONOCIDO**

No he conocido el amor,
no quise darle la mano,
una mañana de abril
llamó a mi casa temprano
y como niña que era
no quise yo hacerle caso.

Susurraba melodías
como el viento entre los álamos
derramaba mil perfúmenes,
como las flores en Mayo,
acariciaban sus ojos
miradas de amor limpio y cálido.

Mas como niña que era
no quise yo hacerle caso

Cansado de tanto esperar,
sin esperanza esperando,
un día de invierno gris
se alejó ya de mi lado.

Lejos, lejos, por la tierra,
y dicen que iba llorando
y llorando cruzó mares,
que luego me lo contaron.

¡Qué sólo está el jardín
en este otoño dorado
alfombrado de hojas secas
que caen de los viejos álamos!

Ya no sonará en el viento
su canción de enamorado
ni perfuman el jardín
las flores del lindo Mayo.
Sólo tengo su mirada
como un recuerdo sagrado.

Aprendidas las lecciones
que ya la vida me ha dado,
abro puertas en el alma
por si volviera a mi lado

BEGOÑA S. MUCIENTES

**SALVE A NUESTRA SEÑORA DEL RETAMAR**

Dios te salve Señora roceña,
tu camino deja buen sabor,
de romeros que llegan cantando,
de tierra mojada, de lluvia y de sol.
Dios te salve te rezan tus hijos,
Dios te salve clavel de pasión,
Retamosa Señora en la tierra,
Pastora en la sierra, suspiro de amor.

Retamosa Reina de los cielos,
de esta tierra lirio siempre en flor,
eres lluvia y del trigo su tallo,
la brisa de mayo y Madre de Dios.

Dios te salve Señora en la sierra,
a estos campos diste el color,
te adoramos cantando y rezando,
escucha esta Salve, plegaria de amor.

Qué me pasa Señora morena,
que no importa ni el frío ni el calor,
para entregarte mi amor, mi promesa,
mi llanto y mi pena en esta oración.

M. CARMEN GONZÁLEZ REOYO



“LA BATALLA DE BAILÉN” vs “LA RENDICIÓN DE BREDA”.



En “La Batalla de Bailén”, Casado del Alisal hace que el general Castaños salude con gesto respetuoso al enemigo vencido. Dupont, serio y orgulloso, responde abriendo sus brazos en señal de rendición.

El lienzo fue enviado a Madrid en 1864 nada más ser concluido, exponiéndose en el recién construido Teatro Real donde obtuvo un importante éxito de público. La reina lo compró y otorgó a Casado el título de Pintor Honorario de Cámara.

La composición está estructurada para rendir un homenaje a “La Rendición de Breda”, ubicando de forma similar los grupos de soldados para configurar un aspa, colocándose los franceses en la zona de la derecha, en un plano inferior para indicar su derrota, mientras los españoles se sitúan a la izquierda. Casado invierte la situación de los vencedores y los vencidos. Éstos ocupan ahora la derecha del cuadro.

En el centro hallamos a los dos generales, resaltando el papel generoso de Castaños frente al gesto arrogante de Dupont y la actitud de Gobert, representados ambos con nobleza a pesar de la derrota. La actitud de los generales enfrentados es, desde luego, caballeresca como en el caso de “La Rendición de Breda”, pero más rígida y menos

“humana”. En “La Rendición de Breda” hay una cierta comprensión y amistad por parte de Spinola hacia el vencido, mientras que en La Batalla de Bailén observamos la rabia contenida de Dupont y el orgullo de Castaños. El general español saluda al francés, no le intenta abrazar, como Spínola.

Tras los grupos de primer plano se desarrolla un panorama del lugar de la batalla así como de las banderas, que refuerzan el recuerdo velazqueño. Como en “La Rendición de Breda”, el paisaje no lo podemos tomar como reflejo fiel ni de Breda ni del campo jienense. Se trata de una convención que ambos pintores llevan a cabo para informar (?) al espectador del escenario en que se ha desarrollado la batalla.

Al igual que en “La Rendición de Breda”, Casado recoge a la perfección las vestimentas de ambos ejércitos, documentados excepcionalmente por él tanto en Madrid como en París.

La disposición de los personajes secundarios es en todo análoga a la de “La Rendición de Breda”, si exceptuamos la ausencia de caballos. En primer término, a la izquierda, vemos un personaje que está medio de espaldas, para conseguir un efecto similar al holandés de Velázquez.



Los cielos que sirven de fondo a ambas escenas son distintos: los célebres azules velazqueños no pueden compararse con los que Casado utiliza para imitar a su admirado Velázquez. Los del maestro del XVII son mucho más puros, más ricos y con un efecto de degradado insuperable, que no encontramos en la Batalla de Bailén.

El estilo de Casado está más de acuerdo con el imperante en el siglo XIX: se detiene mucho más en la pureza de los detalles y en la reproducción fiel de todos los elementos. Velázquez, sin embargo, está en “La Rendición de Breda” más atento a la impresión de conjunto, aunque no descuide algunos detalles, como los encajes de los personajes, para hacer resaltar más el motivo que nos presenta.

En resumen, la Batalla de Bailén, de Casado del Alisal, es un homenaje de la pintura histórica decimonónica al genio de Velázquez, que queda siempre muy por encima en cualquier tipo de comparación. Son sendos ejemplos del tratamiento de hechos reales, pero en dos contextos distintos: el barroco del siglo XVII, y el academicista del siglo XIX. Dos grandes cuadros de la pintura española, con un motivo común: la celebración patriótica de nuestras victorias y nuestra caballeridad con el vencido; dos temas que halagan a los públicos de cualquier época. Como reza la frase atribuida a Napoleón : “La victoria tiene cien padres, pero la derrota es huérfana”.

LUIS ALVAREZ MAZO

HOSPITAL DE LA MISERICORDIA

(Extraído del libro “El Madrid Desaparecido”, por M^a Isabel Gea)

Situación: Calle del Maestro Victoria, esquina al callejón de Preciados.

Fecha de construcción: 1559.

Fecha de desaparición: Segunda mitad del siglo XIX.

Su lugar lo ocupa: El edificio de El Corte Inglés.

La Real Casa de Misericordia fue creada en 1559 por doña Juana de Austria, hermana de Felipe II, con el dinero destinado al convento de las Descalzas que había fundado. Como las monjas no lo aceptaron, para no faltar a su voto de pobreza, la princesa lo destinó a la creación de un hospital para doce sacerdotes pobres o hijosdalgo, siendo regentado por el capellán mayor del citado monasterio. Estaba unido al convento de las Descalzas por un pasadizo subterráneo.

Cuando el hospital fue cerrado por falta de recursos, el edificio fue destinado a residencia de capellanes, de ahí que la actual calle del Maestro Victoria se denominara originariamente de los Capellanes.

El edificio se transformó, en la segunda mitad del siglo XIX, en el teatro de los Capellanes, luego teatro Cómico y, en los años setenta del siglo XX, el teatro fue derribado levantándose en su lugar la ampliación del edificio de El Corte Inglés.

GRACIAS POR LO QUE TENGO

Con frecuencia, nos quejamos cuando volvemos el pensamiento atrás y decimos:

“Era ... y lo que soy”.

Pero, si miramos a nuestro alrededor, puede que muchos cambiásemos y nos veríamos de forma distinta, siendo conscientes de nosotros mismos y diríamos aquello que alguien dijo:

“Gracias Señor por mis manos cuando hay tantas mutiladas”

Gracias Señor. Esta palabra puede cambiarse por ... según las creencias de cada uno; para mí es Señor, para otros sería: naturaleza, avance técnico, sociedad, herencia, etc. ¿Qué más da? Lo importante es:

Gracias por mis manos.

¡Mis manos! Observo mis manos y veo ¡Qué venas! ¡Qué manchas! Cómo se me deformaron algunas articulaciones y con frecuencia me duelen y las comparo con las de un niño, un joven.

¡Qué manos!

¡Qué manos las mías!

Hasta se me duermen algunas veces.

Pero, puedo hacer tantas y tantas cosas con ellas:

Puedo acariciar.

Puedo coger cosas.

Puedo realizar trabajos cotidianos.

Puedo...tantas y tantas cosas.

También podría dedicar mis manos a todo lo contrario. Se puede hacer tanto daño con las manos...pero esto no va conmigo y a esas también considero manos mutiladas.

“Gracias por mis ojos, cuando hay tantos sin luz”.

“Mis ojos”.

Veo fatal hasta con gafas, dicen tengo cataratas.

No veo enhebrar una aguja.

Qué letras tan pequeñas tienen los libros, todos los productos que compro en el mercado...etc.

Me dicen tenía unos ojos muy bonitos, luego...añaden:

Los párpados los tengo caídos

¡Vaya ojos!

Pero, tienen luz interior y veo y disfruto con ellos de cosas que antes, teniéndolos sanos y bonitos, no veía o no sabía mirar.

Veo al bebé que, abrazando a su padre, le achucha y le besa ¡Qué amor!
 Veo a ese nieto joven que estudia o trabaja, lo guapo que está y me alegra, o le veo su tristeza por su dificultad con el trabajo o el estudio y pretendo sonreírle y darle ánimos e intentar no se tuerza en su camino, le sonrío, pero sufro como él.

Y veo el sol que nos alumbra, que sale y se pone y veo que después de la noche viene el día.
 Y hay día y noche.
 Y le enseño otra forma de ver, esa que hoy puedo ver con estos “ojos” y que antes con aquellos sanos ojos no veía.

**“Gracias por mi voz que habla, hasta canta...
 cuando hay tantas que enmudecen”**

“La voz, la garganta, la lengua”

¿Qué digo?

¿Soy consciente de lo que se puede hacer con la voz?

Por lo que dice, decía, un amigo mío, se puede conseguir lo mejor o lo más terrible e inhumano.

Por o con la voz se puede llegar a la intimidad con una persona, o a la colectividad con las masas.

Con la voz podemos calmar o destruir, ofender, difamar; todo lo malo se puede conseguir, pero también todo lo mejor.

Con frecuencia, yo oía decir a mis antepasados:

“Antes de hablar, algunas veces piensa”, o

“Antes de hablar, en algunos momentos, cuenta hasta veinte”.

Yo noto que mi voz va enmudeciendo.

Creo que si fuese más joven, se me consideraría pasota.

Hoy día, no tengo ganas de emitir mi voz...y no cuento hasta veinte, simplemente, cierro la boca. Podríamos seguir así con todos los miembros de nuestro cuerpo.

Pero, me observo,
 me miro al espejo,
 pienso cómo me veo y digo:

“GRACIAS”

ENTREVISTA A D^a MARI RELIMPIO

Rasgo principal de mi carácter ...	<i>La Seriedad.</i>
Un defecto que no puedo eliminar ...	<i>El pronto que tengo.</i>
Me cambiaría por ...	<i>Nadie.</i>
Mi ideal de felicidad es ...	<i>Estar conforme conmigo misma y con los demás.</i>
No perdono ...	<i>Las críticas destructivas.</i>
Admiro a ...	<i>Las personas pacientes.</i>
Mi máxima en la vida es ...	<i>Que me quieran todos los míos y mis amigos.</i>
Una obra de arte insuperable ...	<i>La Capilla Sixtina.</i>
Me gustaría viajar a ...	<i>Países asiáticos.</i>
Algo que siempre deseé y aún no he logrado ...	<i>Ser una estudiosa.</i>
Me informo a través de ...	<i>La vida y la televisión.</i>
El mejor consejo que me han dado ...	<i>Que sea paciente y tranquila.</i>
Estado actual de mi espíritu ...	<i>Alterado, pero feliz con lo que tengo.</i>

**CITAS**

"Queremos ser más felices que los demás, y eso es difícilísimo, porque siempre les imaginamos mucho más felices de lo que son en realidad"

CHARLES LOUIS DE SECONDAT, BARON DE MONTESQUIEU.

NECROLÓGICAS

“¿Qué es cesar de respirar sino liberar al aliento de sus agitadas mares, a fin de que se levante y se dilate y busque a Dios libremente? Khalil Gibran

En Febrero, falleció el socio D. Armando Ramos Reina.
El 10 de Marzo, falleció el socio D. Julián Alonso Fernández.
El 17 de Marzo, falleció la socia D^a Ana M^a Arias Romero.

EXCURSION TRILLO (158 km.) Y CIFUENTES (11.5 km.)

***Dedicaremos la mañana y la tarde a hacer turismo.
A mediodía, "cargaremos las pilas".***

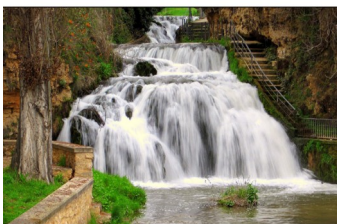
Fecha: 7 de Junio (viernes)

Precio socio: 28.-€ (5.-€ al hacer la reserva en nuestra reunión de los jueves. Resto de 23.-€ por socio en La Kutxa. Fecha límite: 28 Mayo).

(El precio incluye: transporte, guías, visitas guiadas y restaurante)

Se ruega puntualidad y seguir fielmente al grupo.

La asignación de asientos en el autocar será por riguroso orden de ingreso del importe total de la excursión en La Kutxa, que ha sido preparada para un máximo de 50 personas.



Salida: 09.15h. La Locomotora, Las Matas.

09.30h.. Comunidad Castilla-León, esq. Com. Rioja, Las Rozas.

Una vez en Trillo, comenzaremos nuestra visita por:

12.00h. **Museo Etnológico** (cómo se vivía en el siglo pasado, en los años 50).

Museo de la Energía (evolución de la energía a lo largo de los años: desde el fuego, el agua, el viento hasta nuestros días).



14.00h. Almuerzo en el **Restaurante Los Parrales, en Cifuentes.**

Menú: 1º Plato: Arroz caldoso con bogavante y ensaladas al centro de mesa.

2º Plato: Escalopines ibéricos con salsa de champiñón o dorada a la espalda.

Postre casero. Vino, aguas minerales, gaseosa o cerveza o refrescos. Café y chupito.

16.30h. Nuestra guía, Luisa Alcázar (historiadora) nos recogerá en el restaurante y nos hará disfrutar de una agradable **visita guiada, llena de historias y leyendas por Cifuentes.**

Empezaremos, con el autocar, con una panorámica del pueblo, visitando los exteriores del Castillo. Bajaremos para ver la Puerta Salinera, una de las cinco puertas que tuvo la muralla de Cifuentes.

Hospital del Remedio, del que se conserva la iglesia, cuyo interior visitaremos. Exterior del Convento de San Francisco (hoy día, centro cultural y administrativo).

Calle "Cristo de la Repolla" y leyendas que explican tan extraño nombre.

Interior de la Iglesia de El Salvador, de estilo gótico, con su magnífica puerta románica de Santiago. Exterior de La Casa de Los Gallos. Interior del Convento de los Dominicos, claustro e iglesia. Desde aquí, podremos ver el nacimiento del río Cifuentes, que está dentro del casco urbano, los manantiales y la balsa.



Regreso: 19.00h. aproximadamente.

;;FIN DE LA EXCURSIÓN Y FELIZ VUELTA A CASA!!

Teléfono: 625.584.298 (Lina Sanz)

PROGRAMACIÓN DE MAYO Y JUNIO

Asociación Deportivo
Cultural de Pensionistas
Roceños
"ADECUR"

Comunidad de la Rioja, 2.
Las Rozas.
28231 Madrid

Teléfonos:
625 584 298
625 584 299

Correo electrónico:
adecur@adecurlasrozas.es

Página Web:
www.adecurlasrozas.es

Edita: Lina Sanz
(Presidente y V. Cultura)



Nos reunimos los
jueves en "El Baile"
Calle Real, 18.



ADECUR

MAYO

- 2(jueves) Fiesta en la Comunidad de Madrid.
- 9 (jueves) Visita guiada a la Residencia de Estudiantes.
Precio socio: 20.-€
11.00h. Salida de Las Matas / 11.15h. Salida de Las Rozas.
13.30h. Almuerzo en el Restaurante de la Residencia.
16.00h. Regreso.
- 16 (jueves) Teatro María Guerrero. "La Monja Alférez", de Domingo Miras. Precio socio: 12.-€.
18.30h. Salida de Las Matas. / 18.45h. Salida de Las Rozas.
22.15h. Regreso.
- 23 (jueves) 18.00h. El Baile. Reunión habitual. Apuntes y noticias.
- 30 (jueves) 18.00h. El Baile. Conferencia: "El sonido detenido: la pintura sonora", por D. Diego Blanca. Se ruega puntualidad. Acceso Libre.

JUNIO

- 6 (jueves) 18.00h. El Baile. Reunión habitual. Apuntes y noticias.
- 7 (viernes) Excursión a Trillo y Cifuentes. Precio socio: 28.-€
09.15h. Salida de Las Matas / 09.30h. Salida de Las Rozas
12./13.30h. Museo Etnológico y Museo de la Energía en Trillo.
14.00h. Almuerzo en Restaurante Los Parrales, Cifuentes
16.30h. Visita guiada de Cifuentes.
19.00h. Regreso.
Información adicional en sala de reunión.
- 13 (jueves) 18.00h. El Baile. Último día antes de las vacaciones.
Concurso de chistes y de Declamación
Informe de los ganadores de Certámenes
Copa de verano en: El Falucho.

AVISOS**Recordad:**

Las excursiones y viajes se pagan en cuenta de La Kutxa:
2101 0419 150011516333

La cuota anual en la cuenta de Banesto: 0030 8141 98 0002710271