

# Mayores de Burgos



FEDERACIÓN PROVINCIAL  
DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
DE BURGOS



Trabajamos  
por la Provincia

Desde la Diputación de Burgos  
trabajamos día a día  
para dar un servicio de calidad  
a los ciudadanos de la provincia



Porque todos contamos



DIPUTACIÓN DE BURGOS



FEDERACIÓN PROVINCIAL  
DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE BURGOS

**Q**ueridos amigos, esta es la quinta revista que tengo el honor de publicar y que con todo mi cariño la dedico a todos vosotros.

Esta vez también os digo que pudiera ser que cuando la tengáis para leer yo ya no sea Presidente de la Federación, porque en mayo tenemos una asamblea electoral y pudiera ser que saliera una nueva Junta Directiva.

Llevamos ya un tiempo que apenas os visitó en las actividades que realizáis y el motivo no es otro que la falta de subvenciones, pero no quita que os siga animando para que no dejéis de participar en todo aquello que buenamente podáis participar.

También quiero que las Juntas Directivas sigáis con mucha ilusión para todo, y así las asociaciones y sus asociados tendrán más ilusión.

Os digo una vez más que seguiremos sin subvención y así es muy difícil poderos ayudar como quisiéramos y por lo tanto, os agradezco el sacrificio que estáis haciendo por mantener las asociaciones y algunos por mantener las actividades que realizáis para estar más activos.

Tenemos que procurar que nuestro envejecimiento tenga éxito pues se está comprobando que hay un cambio con las personas mayores. Hasta ahora existía una idea de que éramos personas un poco frágiles, necesitados de muchos cuidados y que originábamos muchos gastos a la sociedad. Sin embargo se empieza a reconocer su papel como agentes activos en muchas áreas.



Al tiempo que el envejecimiento se hace más largo y de mejor calidad de vida, el compromiso en la sociedad a través de diversas facetas se hace más evidente y de más éxito. La sabiduría de la vida y la experiencia se convierten después en cargos de responsabilidad en empresas y entidades sociales, etc...

Nuestra Federación y Asociaciones tienen que ser el punto de encuentro, de solidaridad, de participación a través de las cuales consigamos una mayor calidad de vida y bienestar social; sobre todo para aque-

llas personas afectadas por enfermedades degenerativas, personas en situación de viudedad con pensiones que apenas dan para sobrevivir y también para sus cuidadores y familiares.

Por todo ello ponemos a vuestra disposición esta revista y que sea de altavoz para las asociaciones y las personas que formamos la Federación Provincial de Jubilados y Pensionistas de Burgos, donde la sociedad pueda ver lo que hacemos y que sirva de encuentro para todos, donde podemos exponer y compartir nuestros proyectos y actividades, y que sirva a la vez de plataforma reivindicativa para que la sociedad recuerde que seguimos aquí y que queremos ocupar nuestro espacio en la vida social, que no estamos dispuestos a renunciar a ello, que somos personas muy activas y comprometidas que tenemos mucho que hacer y decir, y para que nadie tenga la tentación de marginarnos e ignorarnos.

Gracias a todos, seguiremos adelante.

**LUIS FERNÁNDEZ HIDALGO**

PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE JUBILADOS  
Y PENSIONISTAS DE BURGOS



## ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE LA FEDERACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE BURGOS

**E**l pasado 31 de mayo se celebró la **ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA** de la Federación de Jubilados y Pensionistas de Burgos, en la que se aprobaron las cuentas del ejercicio anterior y se informó del desarrollo del **“PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL ASOCIACIONISMO”** que estamos llevando a cabo en toda la provincia y del **PROYECTO DE DINAMIZACIÓN** que empezamos a desarrollar en la Asociación de Tardajos.



A continuación se celebró LA **ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA ELECTORAL**, en la que salió elegida por mayoría absoluta la siguiente Junta Directiva:

<i>Nombre y Apellido</i>	<i>Cargo que ocupa en la Federación Provincial</i>	<i>Localidad a la que pertenece</i>
JAIME IZQUIERDO MARTÍN	PRESIDENTE	HUERTA DE ABAJO
ANTONIO AVENDAÑO RUIZ	VICEPRESIDENTE	MELGAR DE FERNAMENTAL
ELISEO FERNÁNDEZ PÉREZ	SECRETARIO	TUBILLA DEL LAGO
ARTURO MARTÍN GÓMEZ	VICESECRETARIO	SANTA MARÍA DEL CAMPO
GELASIO GARCÍA MARINA	TESORERO	QUINTANARRAYA
LUIS FERNÁNDEZ HIDALGO	VOCAL	SEDANO
EUSEBIO CONTRERAS BARTOLOMÉ	VOCAL	PRADOLUENGO



FUNERARIA • TANATORIO  
**la PAZ**

Incineración  
Todos los Seguros  
Servicio de Floristería



**SERVICIO  
24 HORAS**  
☎ 605 569 049

**Tel. 947 22 75 60**  
C/ Islas Baleares, 12 (Frente nuevo Hospital)

BRIVIESCA - VILLADIEGO - PALACIOS DE LA SIERRA - SALAS DE LOS INFANTES - QUINTANAR DE LA SIERRA

[www.lapazfuneraria.net](http://www.lapazfuneraria.net)

## UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

La Unión de Asociaciones de Mayores de la Ribera del Duero sigue su andadura.

- Durante todo el año 2017 se estuvieron realizando charlas sobre “**SEGURIDAD CIUDADANA EN LAS ZONAS RURALES**”, con la colaboración de la Guardia Civil en varias localidades de la Ribera del Duero.



- En diciembre de 2017 realizamos una charla muy interesante sobre “**PROTECCIÓN DE DERECHOS DEL CONSUMIDOR**”, impartida por Pilar Hernández, responsable de la OMIC del Ayuntamiento de Aranda de Duero. Nos explicó cómo hacer reclamaciones a consumo, sobre las ventas a domicilio y cómo ahorrar en la factura de la luz.

UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

- Como todos los años hemos realizado nuestra Asamblea General Ordinaria anual.



  
**federópticos**  
 Mijangos

**CAMPAÑA DE SUBVENCIÓN DE AUDÍFONOS**

DECÍDETE AHORA  
 Hasta **600€**  
 de descuento

ES TIEMPO DE **VOLVER A OÍR**

PRUEBE LOS AUDÍFONOS GRATIS Y SIN COMPROMISO

- Pruebas Especiales.
- Audífonos automáticos.
- Para oír y entender.
- Seguimiento continuado.

RECUPERAR LA AUDICIÓN ES RECUPERAR LA CALIDAD DE VIDA

- Problemas físicos.
- Problemas cognitivos.
- Problemas Psíquicos.



 **Aural**

Almirante Bonifaz, 4 ☎ **947 202 672**

Vitoria, 162 ☎ **947 229 167**

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

UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

- Continuamos ofreciendo viajes interesantes a nuestros asociados, tanto de un día como de más duración. Siendo la respuesta a todos muy satisfactoria. Os mostramos unas fotos de los últimos que hemos realizado:



VIAJE AL PAÍS VASCO Y SANTANDER  
(8 AL 13 DE MAYO DE 2017)



VIAJE A LA ALBERCA  
(10 AL 15 DE  
SEPTIEMBRE 2017)

BALNEARIO DE FITERO (9 AL 18 MARZO 2018)



UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

VIAJE A LA MANCHA (8 AL 12 DE MAYO 2018)



VIAJE AL NORTE DE BURGOS  
(4 Y 5 DE JUNIO DE 2017)

UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

- Pero sin duda la actividad que más aceptación tiene y en la que participan más socios es el Campeonato Comarcal de Juegos Autóctonos y Juegos de Salón.

Los dos últimos realizados han sido en las localidades de Fresnillo de las Dueñas el 8 de julio de 2017 y en Gumiel de Izán el 7 de julio de 2018. Alcanzando en ambas convocatorias una asistencia de más de 600 personas. Gracias a todos por hacer de este día un momento de encuentros, convivencia y alegría.

IX CAMPEONATO COMARCAL DE JUEGOS AUTÓCTONOS Y JUEGOS DE SALÓN EN FRESNILLO DE LAS DUEÑAS



## UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

X CAMPEONATO COMARCAL DE JUEGOS AUTÓCTONOS Y JUEGOS DE SALÓN EN GUMIEL DE IZÁN



- **Seguiremos trabajando para que en la Ribera el colectivo de las personas mayores del medio rural sea un ejemplo a seguir, procurando, junto con la Federación acercaros actividades que favorezcan la participación, la convivencia en los pueblos y os hagan la vida un poco más agradable y llevadera.**

**Agradecemos a todas las asociaciones de la Ribera su implicación en todos los actos que celebramos, sin vosotros esto no sería posible.**

**Un saludo y gracias.**

UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

## FIESTA DE FIN DE DE CURSO DE LOS GRUPOS DE GIMNASIA DE LA RIBERA DEL DUERO

**E**l pasado 2 de junio de 2018 se celebró en Roa de Duero la fiesta de Fin de Curso de la Gimnasia de las asociaciones de la Ribera del Duero.



Empezamos con una clase de Yoga impartida por ANA H. MURIEL, continuamos con una MasterClass de Zumba para Mayores impartido por MUNDO GUYI y terminamos con una comida de convivencia.



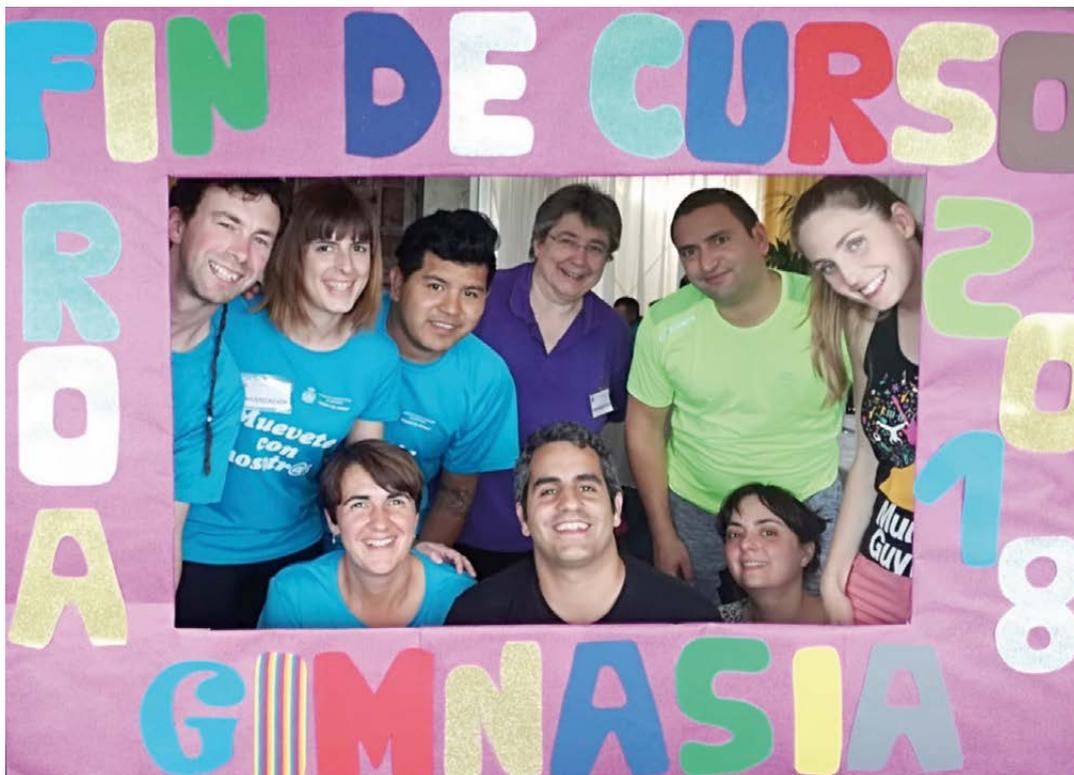
Pasamos un día estupendo, divertido y haciendo deporte todos juntos, demostrando que **“LOS MAYORES DE LA RIBERA SE MUEVEN”**.

## UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO



Esperamos al próximo año poder volver a celebrar esta fiesta de fin de curso.

Agradecemos a todas las personas y patrocinadores que colaboraron para que pudiera realizarse realidad este sueño de los monitores de la Ribera, y en especial a **tod@s nostr@s alumn@s que durante todo el año nos hacen disfrutar de nuestro trabajo.**



Los monitores de actividades de la zona de Aranda de Duero.  
(David, Juan Luis, Nieves, Pilar y Mamen).



## GIMNASIA EN LAS MERINDADES

**E**l pasado 8 de junio se celebró en Medina de Pomar, la fiesta de final de curso de gimnasia de mantenimiento, se reunieron las asociaciones de jubilados y pensionistas de la zona de las Merindades, en la que a través de la Federación de Burgos se imparte esta actividad.

A esta fiesta asistieron los alumnos que asisten a las clases y distintas autoridades, el Presidente de la Federación, Jaime Izquierdo, el alcalde de Medina de Pomar, Isaac Angulo, la Concejala de Cultura de Villarcayo, Iratxe San Millán, así como alcaldes de distintas pedanías.

En el acto se rindió homenaje al niño asesinado en Almería Gabriel Cruz, leyéndose una carta enviada por la madre del niño.

Esta fiesta de final de curso la organiza María Jesús Castañeira, monitora que imparte la actividad en toda la zona de las Merindades y que la viene realizando con gran éxito desde hace 9 años. Hay que darle las gracias así como a todos los colaboradores que cada año hacen posible con su patrocinio esta celebración.



**Cuna de Salud**  
Te cuidamos Naturalmente

**HERBOLARIO** Suplementos a base de plantas medicinales para la mejora de la salud del organismo.

**DIETÉTICA Y NUTRICIÓN** mejorando hábitos alimenticios, mejoramos la salud.

**CONSULTA NATURÓPATA** ayuda a buscar una solución a su mal estar (diabetes, articulaciones, colesterol, catarros...)

**PRODUCTOS ECOLÓGICOS**, alimentación, bebidas vegetales, todo tipo de cereales. Cosmética para un cuidado e higiene facial y corporal. Limpieza del hogar...

**ALIMENTACIÓN ESPECIAL** (vegana, sin azúcar, sin gluten, integral, bebidas vegetales...)



C/Legión Española nº1 bajo / 09001 Burgos  
Junto al parque San Agustín  
Teléfono 947 251 277  
www.cunadesalud.com E-mail: cunadesalud@gmail.com



## DINAMIZACIÓN EN TARDAJOS

**D**entro del programa de Promoción del Asociacionismo, hemos puesto en marcha un **“PROYECTO DE DINAMIZACIÓN”** en la Asociación de Jubilados y Pensionistas Virgen de las Aguas de **TARDAJOS**, con este proyecto lo que se pretende conseguir es que el movimiento asociativo responda a las necesidades de la sociedad actual, que contribuya a crear oportunidades para la vida independiente, a través de la participación comprometida de las personas que residen en el ámbito rural y de su implicación en la mejora de la calidad de vida de su comunidad.

Primero hemos conocido el estado de su asociación, también hemos realizado actividades de dinamización primero con su junta directiva y después con el resto de sus asociados, para ser más participativos y abrir puertas a otros asociados. Tenemos que buscar sinergias con otras entidades para realizar proyectos y acciones de voluntariado en beneficio de la asociación y de su localidad.

Esperemos que este proyecto cumpla con los objetivos esperados y lo podamos ir extendiendo por el resto de las asociaciones.



FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Gimnasia de Mantenimiento



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Anguix.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Bahabón de Esgueva.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Berlangas de Roa.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Busto de Bureba.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Cabañas de Esgueva.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Campillo de Aranda.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Gimnasia de Mantenimiento



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Castrillo de La Vega.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Cilleruelo de Abajo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Frías.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Fuentelcásped.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Huerta de Rey.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *La Aguilera.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Gimnasia de Mantenimiento



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*La Horra.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Las Quintanillas.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Lerma.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Los Balbases.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Mecerreyes.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Medina de Pomar.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Gimnasia de Mantenimiento



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Navas de Bureba.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Padilla de Abajo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Pampliega.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Pancorbo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Pineda Trasmonte.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Quintana del Pidio.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Gimnasia de Mantenimiento



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Quintana del Agua.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Roa de Duero.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*San Martín de Rubiales.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Santa Cecilia.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Santibáñez Zaraguda.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Sedano.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Gimnasia de Mantenimiento



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Solarana.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Soncillo.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Sotillo de la Ribera.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Tardajos.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Torresandino.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Tórtoles de Esgueva.**

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Gimnasia de Mantenimiento



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Trespaderne.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Ubierna.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Valdeande.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villaescusa de Roa.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villalba de Duero.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villarcayo.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Gimnasia de Mantenimiento



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Villariego.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Zazuar.*

## Memoria



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Castrillo de la Vega.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Baños de Valdearados.*



FEDERACIÓN PROVINCIAL  
DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
DE BURGOS

LIMPIEZAS  
**VIVEMA**  
SERVICIOS PROFESIONALES

COMUNIDADES · OFICINAS · COLEGIOS · FIN DE OBRA

☎ 947 461 192 ☎ <sup>Móvil</sup> 650 13 23 09

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

## FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

**Memoria**

Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Quemada.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Quintana del Pidio.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Santa M<sup>a</sup> del Campo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Tubilla del Lago.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villaescusa de Roa.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

# Manualidades



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Santa M<sup>a</sup> del Campo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Padilla de Arriba.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villarcayo.*

**alteraudio**  
CENTRO AUDITIVO

Pago hasta en 24 meses sin intereses  
Ayudas a personas de renta baja  
Audífonos desde 450 euros  
Pilas a 3 euros

Revisión auditiva gratuita  
Prueba 3 meses sin compromiso  
PORQUE OIR ES UN DERECHO,  
NO UN PRIVILEGIO



Iniciativa de economía social  
patrocinada por la Fundación Alter

Calle Calleja y Zurita, 17 - 09001 BURGOS  
Tfno. y Fax: 947 04 03 70  
[alteraudio@fundacionalter.org](mailto:alteraudio@fundacionalter.org)

**vitalia**  
HOME

centro  
residencial  
para mayores



C/ Obispo Tobar s/n Tardajos (Burgos)  
Tel. 947 451 428 [www.vitaliahome.es](http://www.vitaliahome.es)

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Informática



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Fuentelcéspedes.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Fuentespina.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Cabañes.*

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

- > ESPECIALISTA EN PROGRESIVOS
- > AYUDAS PARA DEGENERACIÓN MACULAR Y GLAUCOMA
- > LUPAS ELÉCTRICAS
- > TOMA DE TENSIÓN OCULAR

 **federópticos**  
Mijangos

Almirante Bonifaz, 4 · Burgos  
Telf: 947202672

Vitoria, 162 (Gamonal) · Burgos  
Telf: 947 229167

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



FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

Navidad



Asociación de Jubilados y Pensionistas Campillo de Aranda.



Asociación de Jubilados y Pensionistas Fuentelcésped.



Asociación de Jubilados y Pensionistas Fuentespina.



Asociación de Jubilados y Pensionistas Huerta del Rey.

VIAJES ARANDA TOURS, S.A. TODO EN VIAJES

Tel. 947 50 15 81 / 947 50 11 53 - Fax: 947 50 11 53 C/ La Sal, 1 - 09400 - Aranda de Duero (Burgos) viajesarandatours@grupoairmet.com

AUTOCARES PATRI

Comodidad, garantía, seguridad, Vehículos de Lujo de 8 a 60 plazas con plataformas para minusválidos.

Tlfno: 947 50 22 03 - 947 50 69 76 / Fax: 947 50 69 76 info@autocarespatri.net

"TODO EN VIAJES": GESTIONAMOS: VENTA DE INSERSO-EXCURSIONES PARA GRUPOS

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Navidad



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Navas del Pinar.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Peñaranda de Duero.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Torregalindo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Zazuar.*



**CENTRO DE DÍA  
PARQUE EUROPA**

Parque Europa, 7. 09001 BURGOS

Transporte - Servicio de comedor con dietas - Rehabilitación integral  
Talleres para la prevención de la dependencia - Talleres de memoria

Tel.: 947 20 66 28  
Móvil: 619 77 00 91

Abierto todos los sábados  
Domingos (mínimo 10 personas)  
12 años a vuestro servicio





# NUESTROS MAYORES TAMBIEN DISFRUTAN EN CARNAVAL



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Campillo de Aranda.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Castrillo de la Vega.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Fuentelcéspedes.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Fuentelcéspedes.*



INCOGNITIA ES UN CENTRO DE RECUPERACIÓN COGNITIVA DEDICADO AL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS COMO DETERIORO COGNITIVO LEVE, ALZHEIMER, PARKINSON, OTRAS DEMENCIAS E ICTUS

## SERVICIOS

- TERAPIAS INDIVIDUALES
- TERAPIAS GRUPALES
- NEUROFEEDBACK Y BIOFEEDBACK
- ESTIMULACIÓN COGNITIVA A DOMICILIO
- ESTIMULACIÓN COGNITIVA ON LINE
- RESPIRO FAMILIAR



FEDERACIÓN PROVINCIAL DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE BURGOS



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Fuentecén.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Fuentenebro.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Fuentespina.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*La Aguilera.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*La Horra.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Royuela Río Franco.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Torregalindo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Torresandino.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Tórtolos de Esgueva.*

TIENDA SIN ÁNIMO DE LUCRO

**oportunia**  
VENDEMOS Y PRESTAMOS CALIDAD

C/ MADRID, 29 · T. 947 481 950

TODO TIPO DE PRENDAS  
NUEVAS AL 70 Y 80% Dto.

 **PRIMERAS MARCAS  
HOMBRE Y MUJER**  
pierre cardin



**CAMAS ARTICULADAS**  
Desde 300 € con colchón



## TRADICIÓN Y FIESTA EN VILLANUEVA DE ARGAÑO

**C**omo viene siendo habitual desde hace muchos años en nuestro pueblo celebramos el día de la matanza el Sábado de Resurrección, que es cuando más amigos juntamos.



En sus comienzos se hacía a la antigua usanza. Se compraba un cerdo, se le mataba, se chamuscaba, se abría, se limpiaba y se colgaba de una escalera de mano, al oreo.

Cuando sanidad puso nuevas normas, hubo que cambiar el sistema. Nos lo trae un carnicero, matado y despiezado, y una vez que está todo dispuesto, los hombres preparan las barbacoas y las mujeres las morcillas.



Se calcula y se concreta una hora para citar a la gente. Todo el que quiere acudir es bien recibido. Los que os pille cerca, ya lo sabéis: Sábado de Resurrección en Villanueva de Argaño.

Hasta ahora lo había organizado el Club Sin Fondos, una asociación cultural y recreativa de jó-

venes mayormente. Pero pasa lo que es habitual con estas cosas, que se empieza con mucha ilusión y energía y poco a poco va decayendo hasta que se hace necesario el relevo, que de normal es la generación más joven. Aquí ha sido a la inversa, hemos entrado la Asociación de Pensionistas y Jubilados.



Son una horas de convivencia, muy animadas y estimulantes, y la mejor forma de confraternizar es en torno a una mesa y si está bien surtida, mucho mejor.



Al final se rifan los dos jamones del cerdo, de unos 15 kilos cada uno. Y siempre toca, ivaya si toca!

Este año ha sido el primero en el que nuestra asociación ha organizado, ejecutado y disfrutado. Todo ha salido muy bien y todos quedaron contentos.

Hasta la próxima, ¡que viva la fiesta!



# AUPA LA FEDERACIÓN

¡Aúpa! la Federación  
que apoya a los jubilados  
nos reúnen en sus clases  
y no nos dejan de lado.

¡Aúpa! por sus monitores  
que nos alegran la vida  
cuando estamos en sus clases  
allí de todo te olvidas.

Allí no duelen las piernas  
ni tienes colesterol  
de lo bien que lo pasamos  
se controla la tensión.

Después de estar en las clases  
echamos nuestra partida  
comentamos las noticias  
para estar un poco al día.

Mientras tengamos salud  
no dejaremos las clases  
animaremos a todos  
a que vengan a apuntarse.

A estos buenos monitores  
que nos tratan con cariño  
pues tienen mucha paciencia  
ya que somos como niños.

Gracias a la Federación  
y a todos los jubilados  
hay que tener convivencia  
y no dejar de apoyarnos.

*Claudia Pérez  
Fuentelcéspedes 12/3/2018*





# La Asociación de Cilleruelo de Abajo promoviendo la participación en el pueblo

## Unas Águedas diferentes

**C**on la entrada de febrero, tradicionalmente se celebra en Cilleruelo la fiesta de "Las Águedas". Se trata de un día donde las mujeres, recordando a Santa Águeda de Catania, son protagonistas y se hacen con el "mando" del pueblo. En nuestro pueblo, ha venido siendo habitual que se organizaran diferentes grupos de mujeres y cada uno celebrara el día a su manera.

En 2018 se ha producido una importante novedad que esperamos perdure. A iniciativa de la Asociación de Jubilados y Jubiladas "San Juan Bautista" se ha convocado a todas las mujeres del pueblo a celebrar juntas la fiesta. La respuesta ha sido magnífica y cerca de medio centenar de ellas han compartido oficios religiosos, la hora del vermú en los bares del pueblo y una gran comida de hermandad en la sede de la Asociación.



Café-Tertulia "Mes de marzo, mes de las mujeres".



La tarde continuó con animada tertulia, juegos de cartas y buen humor hasta bien entrada la noche. Todas han quedado con ganas de repetir esta experiencia, agradeciendo la iniciativa y cálida acogida de la Asociación y la colaboración del Ayuntamiento.

Este año la Asociación también ha querido celebrar el 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer. Las collalbas (ese es nuestro gentilicio popular) participaron en alguno de los actos convocados ese día como reuniones en la sede de Aura Fademur en Villalmanzo a la que unas cuantas pertenecen y la manifestación de Burgos, no faltando algún delantal en la fachada de su casa en el pueblo.

Asimismo, quisimos tener ocasión de hablar y reflexionar sobre este importante movimiento de mujeres que se ha producido este año. Desde la Asociación, también con la colaboración de nuestro Ayuntamiento (muy receptivo a apoyarnos en múltiples actividades), organizamos el I Café-Tertulia 2018: "Mirando al futuro, nuestra opinión cuenta". Se trataba de que las mujeres de todas las edades se juntaran para tomar una bebida calentita mientras hablábamos de lo que nos ocupa, preocupa e ilusiona. La propuesta fue también muy bien acogida, asistiendo 20 mujeres. Se llevó a cabo una tertulia muy participativa donde se compartieron testimonios, experiencias, reflexiones sobre los avances en materia de igualdad en el conjunto de la sociedad y en las propias familias.



Asimismo, se tomó buena nota de propuestas para seguir fomentando la colaboración y participación de todos y todas en la mejora de nuestro pueblo de cara a los próximos meses: la dinamización de actividades culturales con la nueva biblioteca municipal, la recopilación de información sobre gastronomía collalba, el embellecimiento del pueblo de cara a una primavera inminente, etc. Nuevamente se acabó el acto con una sensación muy agradable entre las participantes y agradeciendo que nuestra Asociación promueva y participe activamente en la dinamización de la vida colectiva de Cilleruelo.





## BERLANGAS DE ROA ¡YA TENEMOS CABEZUDOS!

**E**l verano cultural en Berlangas de Roa es muy extenso. Tenemos actividades de todo tipo, de desde actuaciones culturales, deportivas, campeonatos de juegos tradicionales, de frontenis, de padel, manualidades y actividades para los más pequeños, fiesta de la asociación con paella y disco móvil incluidas.... Todo gracias a la colaboración entre la Asociación de Jubilados Virgen de los Huertos la Asociación Cultural Amigos de Berlangas, el Ayuntamiento y muchas personas voluntarias que se implican.

El verano de 2017, entre las muchas actividades que tuvimos, hubo una que nos motivó especialmente: La creación de unos cabezudos para la Asociación.

Se han implicado en este proyecto muchas mujeres del pueblo, tanto jóvenes como mayores. Cada una ha aportado parte de su tiempo y de su

buen hacer para poner su granito de arena en su elaboración.

Gracias a Esther, que nos ha dirigido, y ha aportado todo su conocimiento y sus dotes artísticas para terminar nuestros tres cabezudos. ¡Vaya artista!! Como podéis observar han quedado chulísimos, y no les falta un detalle.

También tenemos que agradecer a Rosa que nos ha preparado los trajes en un abrir y cerrar de ojos; y a todas las personas que han colaborado para hacer realidad esta ilusión que teníamos en mente desde hace ya unos años.

¡¡¡¡GRACIAS A TODAS POR VUESTRO TIEMPO, VUESTRA ILUSIÓN Y VUESTRAS GANAS DE COLABORAR!!!!

Os mostramos con estas fotos parte del proceso de elaboración. En las fiestas de Abril hicimos su presentación oficial. Ahora sólo nos falta ponerles nombre. Se aceptan propuestas.







## FOTOS DE ASOCIACIONES



DÍA DE LA MUJER TRABAJADORA. QUINTANILLA DEL AGUA.



JUBILADOS FRESNILLO DE LAS DUEÑAS.



SANTA CRUZ DEL VALLE URBIÓN. MARZAS.



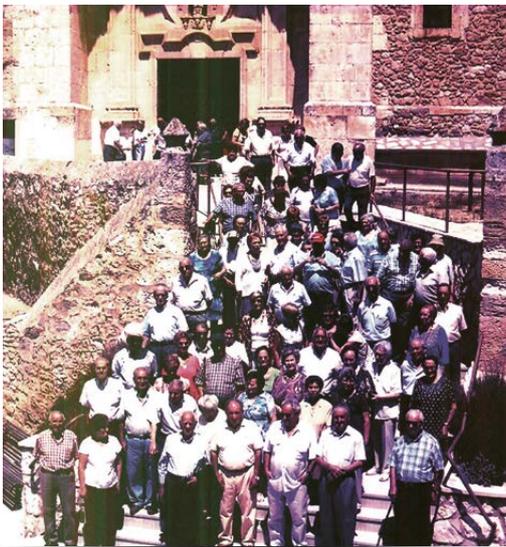
TUBILLA DEL LAGO.



SOLARANA.



SOTILLO FIESTA DE LA ASOCIACIÓN.



TUBILLA DEL LAGO.



ROA EXCURSIÓN AL ROCÍO.



SAN MIGUEL DE PEDROSO.



CONVIVENCIA EN CARBALLINO-GALICIA.



FEDERACIÓN PROVINCIAL DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE BURGOS



# MEDINA DE POMAR SAN VALENTÍN 2018 CON "AMOR" EN LA DISTANCIA

Dicen que la distancia es el olvido, yo no lo creo así,  
porque a un ser querido que amas, nunca se le puede olvidar.

Te marchaste de casa muy joven, primero por los estudios,  
luego por el trabajo y seguías en la distancia,  
pero tú estabas en mi corazón.

Llegaban fechas muy señaladas en el año y yo me preguntaba,  
qué será de él, estará solo, estará bien, hasta que un día recibí  
una llamada un poco desagradable que te encontrabas en el hospital,  
como dicen que el "amor" mueve montañas, yo corrí a tu lado.

Te hicieron una intervención muy seria y todo salió bien  
gracias a dios. Necesitabas unos cuidados especiales  
que yo no te podía dar, tu decidiste ir a vivir a una residencia,  
me pareció muy bien yo me quedé más tranquila  
el pensar que allí te cuidarían y no te sentirías tan solo.

Hoy yo sí me encuentro sola, sola sin tu amor,  
pues llegó el día que nadie lo quiere para una persona que amas.

Te fuiste para descansar con nuestros seres queridos,  
ya la distancia no es tan grande,  
pero sí la pena de no volverte a ver,  
pero nunca será el olvido porque te llevo en mi corazón.

Para ti con "amor" mi querido hermano.

*Gloria Revolleda*

PRIMER PREMIO





## POESÍAS

### DESDE MI VENTANA

¡Qué bonito ver llover, asomada a mi ventana, en un atardecer!  
¡Qué bonito ver llover!

El ruido de unos canalones que devuelven el agua a una tierra que tiene sed.  
El olor a a tierra mojada, el Sol se asoma entre dos nubes oscuras que no le dejan ver.

Los pájaros salen de entre los huecos de las tejas  
y se posan en las ramas de los árboles.  
Me invitan a un canto misterioso difícil de entender  
¡Qué bonito ver llover!  
El Sol se alejó detrás del cerro de Espurcia y la lluvia se fue con él.  
¡Qué bonito ver llover, asomada a mi ventana, en un atardecer!

Teo Crespo

### *Canto al Torruco*

El Torruco es un monte que mira hacia el cielo  
azul.

Por las demás montañas ya se ocultaba el Sol  
y la tarde escuchaba promesas de amor.

Contemplo los valles y la luz brilla con los rayos  
del Sol

No lo rompáis pues es símbolo de cultura y  
religión.

Desciendo de los montes hasta el Valle.  
Los campos dorados están.

Me acerco al río Urbión. Miro su corriente y  
escucho en silencio su eterna canción.

Teo Crespo



## Canto a la siega

Me gustan los labradores  
cuando se van a la siega  
porque reciben cantando  
a la mañana que llega.

Los labradores por la mañana  
el primer surco ole  
es por su dama  
es por su dama  
ramo de flores  
a mí me gustan ole  
los labradores.

Me gustan los labradores  
sobre todo en verano  
por la sal que ellos derraman  
para recoger el grano.

Los labradores en el verano  
dejan la paja ole  
cogen el grano  
los labradores en el invierno  
pasan la vida ole  
medio durmiendo.

Vale más un labrador  
con zagones y alpargatas  
que todos los señoritos  
con las hebillas de plata.

Los labradores por la mañana  
el primer surco es por su dama  
es por su dama  
ramo de flores  
a mí me gustan los labradores.

CAMPILLO DE ARANDA



Trabajos de bielda. Año 1960



Trabajos de trilla. Año 1960





# La Campana

Las campanas de la iglesia  
repican tilín tilán.  
Llaman a los feligreses  
para que vayan a orar.

En lo alto la campana  
no para e voltear.  
Anuncian que están de fiestas  
las vecinos del lugar.

En los bautizos y bodas  
vuelve otra vez a tocar  
para que el mundo lo sepa  
y puedan felicitar

La campana está llorando,  
pregunto ¿por qué será?  
Ha fallecido un enfermo.  
¡Qué noticia! ¡Qué pesar!

El tañido es lastimero  
tanto que hace temblar  
Un ser querido se ha ido.  
Campana cállate ya.

Antaño siempre tocabas  
a tentenublo, oración,  
mediodía o maitines  
y en el pasado quedó.

Campana con tu badajo  
no nos dejes llamar.  
Tu eo se oirá lejos  
si sabemos escuchar.

Los sonidos son palabras  
que se han de interpretar  
a veces parecen música  
otras, lamento no más.

Mercedes Simón  
VILLAHIZÁN DE TREVIÑO





FEDERACIÓN PROVINCIAL DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE BURGOS

# Tiempos de otra vida. La historia

Me contaba un pobre viejo, su historia de cuando niño, fijamente miraba y escuchaba con amor, las vivencias de esos tiempos marcados en su dolor.

Al ver llorar esos ojos, con pena en su corazón, creí vivir la experiencia que aquel anciano contó, pasando calamidades, entre miseria y horror, siendo de temprana edad en lo que allí presencié.

Me penetró su reflejo con su mirada perdida y apretándome sus manos, logré sacar su sonrisa e inclinándose hacia mí, puso un beso en mi mejilla.

Antonio, díjeme yo, no sufra, ánimo, arriba, que los niños de este siglo, pan tienen en sus manitas. No tiene porqué llorar ni que pasar fatiguitas.

Poco a poco el buen anciano fue saliendo del encierro que por su mente corría.

Pensó que los niños de estos tiempos no tienen su cama fría, que tienen pan, calor y cobijo para sus días.

Comprendiendo las parladas que tuvimos hizo examen. Entendió que el pan no tiene medida para poder saciar el hambre, cuando algún niño nos pida.

Logré limpiarle la lágrima que por su cara corría, cambiando sus sufrimientos por mayores alegrías, le di la copa de amor, ese néctar que da la vida.

Me contó de su tristeza, el dolor que él sentía. Su mujer murió de Alzheimer y ya no tenía a nadie por quién luchar en la vida.

Yo le brindé mi calor, le conté mis amarguras, tenía un hijo enfermo, sin futuro en esta vida.

El entendió que en el mundo hay sufrimientos sin guerras. Y diciéndome hijo mío: No llores que él te espera.

Ayer pasé por el parque, vi que Antonio allí no estaba. Me senté en nuestro banco esperando su llegada. Pero Antonio no llegó, no supe de su tardanza.

Nada supe del pobre hombre, sólo me quedan PALABRAS y me consuelo pensando que su mujer lo esperaba allá en cielo azul, donde todo es paz y calma.

PENSADA PARA TODOS LOS ANCIANOS QUE VIVIERON AQUELLOS TIEMPOS.

Historia redactada por una señora del grupo de jubilados de la 3ª edad. SUSI.  
QUINTANAR DE LA SIERRA





# No te mueras

Tiene unas cosas mi pueblo  
Que otros pueblos no las tienen:  
Tiene una llanura inmensa,  
Y los Montes Obarenes.

Al cobijo de los montes  
Se encuentra Quintanaélez.  
Una del las cuatro aldeas,  
Que los Obarenes tienen.

Esta aldea se resiste  
A quedarse despoblada,  
Tiene muchas casas nuevas;  
Sus calles, bien asfaltadas.

Es nuestro pueblo, señores,  
Un pueblo muy singular:  
Tiene casas de abolengo,  
Y chalés de calidad.

Tiene artistas musicales,  
Tiene cantores de jotas;  
La alcaldesa más alegre,  
Y una cancha de pelota.

Tiene también un poeta;  
Fundador de la revista,  
Creador del paraíso,  
Servicial y pacifista.

Tiene un grupo de personas  
De las de segunda edad,  
Que a menudo se reúnen  
En cenas de sociedad.

Tiene muchos alevines  
Y jóvenes picantónes;  
Que acuden prestos al pueblo  
Cuando tienen vacaciones.

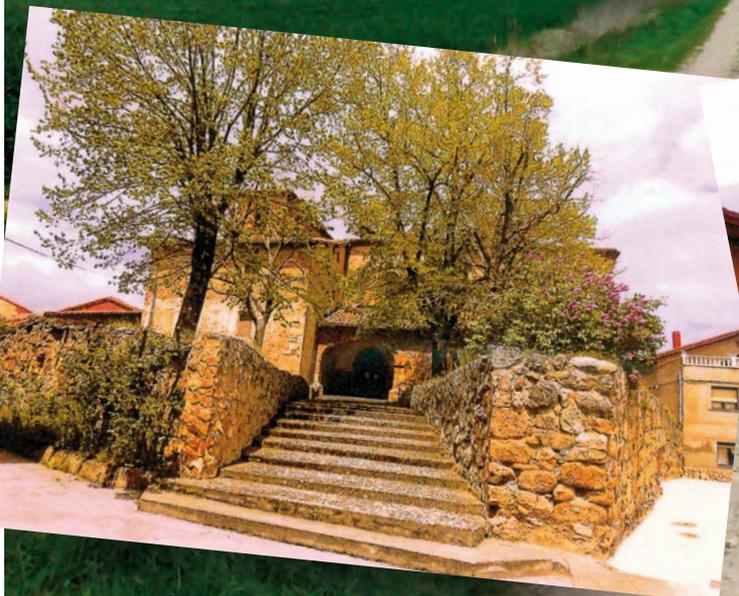
Goza de un aire muy puro,  
Todo es bello en su redor,  
Los trigales le circundan  
y en mayo brindan verdor.

Hijos y nietos del pueblo:  
No olvidéis vuestras raices,  
No dejéis que en vuestros campos  
Solo aniden perdices.

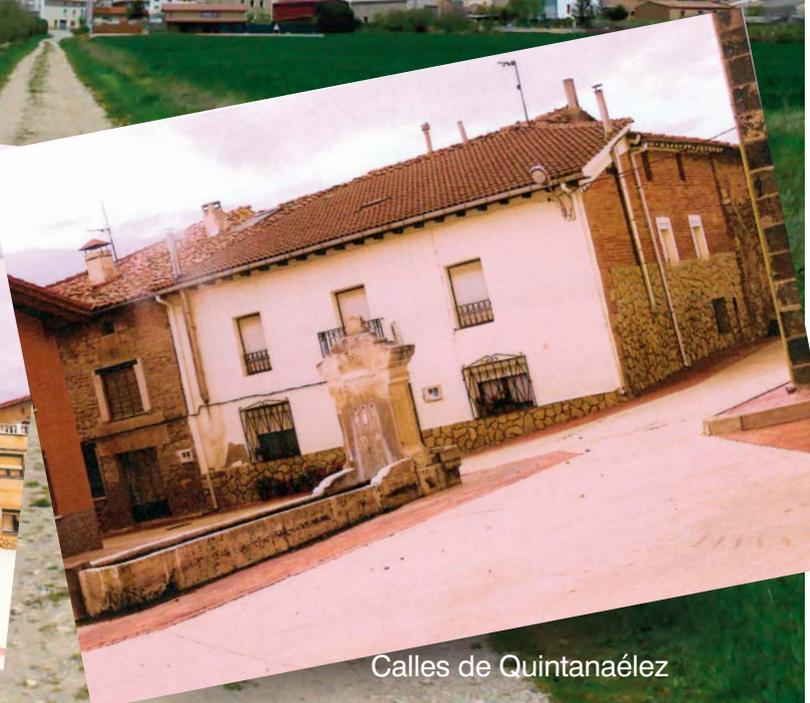
Os damos un pueblo nuevo,  
Hoy es día de fiesta.  
Conservarlo, disfrutarlo,  
y que no pare la orquesta.

Jamás te abandonaremos.  
Por ser, mi querida aldea:  
El hospedaje perfecto  
Que todo humano desea.

Julio Valbuena  
QUINTANAÉLEZ



Iglesia de Quintanaélez



Calles de Quintanaélez



## RECETAS DE COCINA

### PATURRILLO (CALLOS Y MANITAS DE CORDERO)

Ingredientes para 12 personas aproximadamente:

2 cebollas

2 pimientos verdes

1 rodaja de pan frito

Ajo

Perejil

6 almendras

4 kilos entre callos y manitas de cordero

Preparación:

Se cuecen los callos y las manitas en la olla, aproximadamente 1 hora y cuarto.

Se pochán las cebollas y los pimientos. Se trituran con la batidora y se le añade el ajo, el perejil, las almendras y el pan frito que previamente hemos machacado en el mortero.

Se mezcla todo bien y se deja cocer 10 minutos para que coja el sabor.

### PESTIÑOS

Manos a la obra para preparar estos fáciles pestiños al estilo andaluz.

Vamos a seguir los pasos.

Primero cogemos un vaso grande medida de agua y lo llenamos de aceite.

Echamos en una sartén el aceite.

Cuando esté en ebullición echamos un puñado de anises, friéndolos un poco y retirándolos después.

Ese mismo aceite se espera a que se enfríe, llenando el mismo vaso de anís dulce y otro de vino blanco, echándose los dos en el aceite.

Se envuelve bien con un sobre de Royal y medio vaso de azúcar, para mezclarlo bien se da con una batidora y a continuación se va echando la harina mezclándola con una cuchara de palo.

Cuando esté bien removido se echa harina en el fogón y se empieza a amasar hasta que no admita más harina, deberá quedarse con la forma de pan. Se tapará con un paño más o menos una hora sin destapar.

Seguidamente se va cogiendo por trozos y estirando con un rodillo haciendo láminas de unos 11cm y con medio centímetro de grosor. Más o menos al gusto de cada uno. Se da una vuelta en las puntas.

Ponemos a freír echando una corteza de limón que luego retiramos.

Los freímos sin tocar hasta salir a flote que se retirarán con la ayuda del cestillo para que no lleve mucho aceite. Seguidamente se pasarán por azúcar y canela.

¡Y A DEGUSTAR ESOS DELICIOSOS PESTIÑOS AL ESTILO ANDALUZ!

SUSI, 3ª EDAD  
QUINTANAR DE LA SIERRA





HogaResidencial  
Real y Antigua 2

[www.residenciarealantigua2.es](http://www.residenciarealantigua2.es)

**Telf. 947 277 234**

C/ Huesca, 4  
09001 BURGOS



HogaResidencial  
Real y Antigua

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

**Telf. 947 061 313**

C/ Los Titos, 6-8  
09007 BURGOS

