

# 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



**Q**ueridos amigos, esta es la cuarta revista que tengo el honor de publicar y que con toda mi ilusión la dedico a todos vosotros.

También os digo que pudiera ser que cuando la tengáis para leer yo ya no sea Presidente de la Federación porque tenemos una asamblea electoral en julio de este año, pero tampoco me despido por sino se presentan candidaturas y tengo que seguir algún tiempo más junto a la Directiva actual.

Deciros también que sigo con la ilusión de siempre, igual que la ilusión de los que trabajan en las oficinas y los que están en la Junta Directiva.

Mi opinión ahora, y no me expreso políticamente, es reivindicar a la administración que no olviden a los mayores. En el actual contexto de crisis, los mayores tenemos que seguir siendo una prioridad en materia social, que se siga trabajando para poner en marcha más y mejores servicios que se adecuaran de forma real s nuestras necesidades.

Sabemos, por ejemplo, de la importancia que tiene que los mayores podamos permanecer en nuestro domicilio el máximo tiempo posible, luego tenemos derecho a reivindicar servicios de cercanía para poder desarrollar una vida normal lo más próxima a nuestros hogares.



Nosotros también tenemos que poner lo más posible de nuestra parte, como es la colaboración para que las cosas funcionen mejor.

Sabéis que aún tenemos subvenciones y que la Federación no puede ayudar como lo hacía antes y yo, de verdad, que os agradezco el sacrificio que estáis haciendo por mantener las asociaciones y las actividades, siendo un motivo para no quedarnos en casa ya que el sofá es mal consejero.

Nuestras asociaciones al igual que la Federación deben ser el punto de encuentro de solidaridad y de participación, consiguiendo así mayor calidad de vida y bienestar social.

Y termino poniendo a vuestra disposición esta revista para que sirva de altavoz de todas las asociaciones y de todas las personas que formamos esta federación Provincial de Jubilados y Pensionistas de Burgos con 235 asociaciones más las uniones de Aranda y Salas.

Gracias a todos por escucharme y un fuerte abrazo.

**LUIS FERNÁNDEZ HIDALGO**

PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE JUBILADOS  
Y PENSIONISTAS DE BURGOS



**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





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

**E**l pasado 7 de julio 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 programa de “Promoción del Asociacionismo” que se está llevando a cabo en toda la provincia.

A continuación se celebró la **ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA ELECTORAL** a la que no se presentaron nuevas candidaturas y se aprobó la continuidad por un año de la siguiente Junta Directiva de la Federación Provincial de Jubilados y Pensionistas de Burgos.



La Junta Directiva está constituida de la siguiente manera:

### FEDERACIÓN PROVINCIAL DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE BURGOS

<i>Nombre y Apellido</i>	<i>Cargo que ocupa en la Federación Provincial</i>	<i>Localidad a la que pertenece</i>
Luis Fernández Hidalgo	PRESIDENTE	SEDANO
Eusebio Contreras Bartolomé	VICEPRESIDENTE	PRADOLUENGO
Eliseo Fernández Pérez	SECRETARIO	TUBILLA DEL LAGO
Julián Casado Cardero	TESORERO	BARBADILLO DEL PEZ
Arturo Martín Gómez	VOCAL	SANTA MARÍA DEL CAMPO



# HogaResidencial Real y Antigua

Plazas limitadas

“

*ambiente familiar, servicio médico, enfermería,  
fisioterapeuta, terapia ocupacional diaria,  
cocina casera*

”

C/ Huesca, 4 947 277 234  
C/ Los Titos, 6-8 947 061 313

09007 BURGOS

UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

# UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES RIBERA DEL DUERO

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

Continuamos ofreciendo viajes interesantes a nuestros asociados, tanto de un día como de más duración. Siendo la respuesta a todos muy satisfactoria.



Este año hemos renovado parte de la junta directiva. Desde aquí damos las gracias a los que se han marchado y la bienvenida a los nuevos miembros. Además agradecemos a todas las asociaciones de la Ribera su implicación en todos los actos que celebramos.

Pero sin duda la actividad que más esfuerzo nos conlleva y más aceptación tiene es el Campeonato Comarcal de Juegos Autóctonos y Juegos de Salón.

Los dos últimos realizados han sido en las localidades de Cabañes de Esgueva el 4 de julio de 2015 y en Milagros el 25 de junio de 2016. Alcanzando en ambas convocatorias una asistencia de más de 600 personas.

Gracias a todos por hacer de este día un momento de encuentro, convivencia y alegría.

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 acercarnos actividades que favorezcan la participación, el bienestar y la convivencia en los pueblos.

Un saludo y gracias.



**alteraudio**  
CENTRO AUDITIVO

**Pago hasta en 24 meses sin intereses**  
**Ayudas a personas de renta baja**  
**Audifonos desde 450 euros**  
**Pilas a 3 euros**  
**Revisión auditiva gratuita**  
**Prueba 3 meses sin compromiso**  
**PORQUE OIR ES UN DERECHO,**  
**NO UN PRIVILEGIO**



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

Iniciativa de economía social  
patrocinada por la Fundación Alter

UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

## VII CAMPEONATO COMARCAL DE JUEGOS AUTÓCTONOS Y JUEGOS DE SALÓN EN CABAÑES DE ESGUEVA



*Residencia asistida de mayores con el estilo de los Gabrielistas*  
*Para tu mejor proyecto de vida*



RESIDENCIAL  
CIUDAD DEL BIENESTAR



Paseo Virgen de las Viñas, 3. 09400 Aranda de Duero (Burgos) Tel.: 947 670 067

[info@ciudaddelbienestar.com](mailto:info@ciudaddelbienestar.com)

UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

# VIII CAMPEONATO COMARCAL DE JUEGOS AUTÓCTONOS Y JUEGOS DE SALÓN EN MILAGROS





# 20 ANIVERSARIO DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS SANTA MARINA VIERNES 24 DE JUNIO, "SOTO DE VILLARCAYO" GRAN CONVIVENCIA DE ASOCIACIONES ZONA NORTE

Con gran alegría, el día 27 de Mayo, la Asociación Jubilados y Pensionistas Santa Marina de Villarcayo, celebró el 20 Aniversario de su Fundación, con una fiesta y un homenaje a sus socios fundadores.

Posteriormente el 24 de Junio, celebramos una gran convivencia de las Asociaciones de la Zona Norte, acompañados por nuestro Presidente de la Federación D. Luís Hidalgo, nuestro Alcalde D. Miguel Lucio y Corporación Municipal, donde además de una comida de hermandad y baile se terminó con una gran exhibición de gimnasia.

El Presidente de la Asociación, D. Manuel Fernández Vivanco, ha sido uno de los dos Pregoneros de la Fiesta de Santa Marina y el Ayuntamiento le entregó un recuerdo.

Damos las gracias a todos los que nos han acompañado en estos días tan entrañables.



**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)  
arandatours@telefonica.net

**AUTOCARES  
PATRI**

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

Tlfn: 947 50 22 03 - 947 50 69 76 / Fax: 947 50 69 76  
aupatri@hotmail.com

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

ASOCIACIONES DE MAYORES DE MERINDADES

## HOMENAJE A LOS MAYORES

### ASOC. SANTA MARINA VILLARCAYO

**E**l último día que hemos celebrado muestra misa comunitaria, ha sido en Mozares. En ella un sacerdote misionero de Burgos, nos habló de su vida en Togo.

Allí los ancianos de la tribu no son personas arrinconadas, por el contrario, son tratados con gran respeto y son la historia y la sabiduría de sus pueblos.

Recuerdo mi niñez. También en mi pueblo había hombres y mujeres que no iban al campo porque su edad y sus achaques no lo aconsejaban, pero las abuelas cuidaban los pucheros, hilaban la lana de las ovejas y tejían calcetines y jerséis para la familia y los abuelos alimentaban los animales de casa, cuidaban los huertos pequeños, cogían el trasmallo para traer truchas y cangrejos, afilaban las guadañas o las hoces que usaban los más jóvenes en las fincas, mientras el padre la madre y los hijos mayores trabajaban en el campo.

Abuelos, personas mayores de todos los pueblos de Castilla, sentados a la sombra en verano o calentándose al amor de la lumbre en los largos inviernos, contando mil anécdotas vividas, dando siempre buenos consejos, conociendo todos los refranes, cantándonos las canciones aprendidas de sus padres.

Ellos también fueron jóvenes y cuidaron de su familia, envejeciendo, desgastándose por todos.

Hoy la maquinaria a desplazado el trabajo del campo. El trabajo de toda una familia se soluciona con un tractor, ya no se oye en los campos el arre a los bueyes, ni los cantos con que se acompañaban las tareas; sigue habiendo mayores en los pueblos, pero menos desgastados que antes; disfrutan de una jubilación y se van de vacaciones con el Insero, pero muchos ya



no están en la familia, los hijos los dejan más solos, porque ellos a su vez trabajan en fabricas que absorbe todo el tiempo. Los hijos a veces regresan en vacaciones y fines de semana, otras veces se van a conocer nuevos países, mientras sus padres languidecen en el pueblo y cuando empiezan a flaquear, los recluyen en residencias, en muchos casos si la jubilación les alcanza, van los dos, el enfermo y el cónyuge para acompañarlo y no esté tan solo; aunque también los hay que disfrutan de hijos y nietos toda la semana o casi toda, porque se turnan para quererlos y cuidarlos.

Parece que la historia me está saliendo triste, aún así, es mi homenaje a todos y cada uno de nuestros mayores. Por su amor a la vida, por cuanto nos dejan de sabiduría sobre ella. Gracias a los Mayores, nuestros pueblos siguen vivos, ellos cuentan sus historias a quienes les escuchamos con los oídos del corazón.

Gracias, "Personas Mayores" de todos los tiempos, pasados, presentes y futuros, sin vosotros, también nuestros pueblos desaparecerán un día.

# TUGA S.A.

## TRANS UNIÓN GAS ASOCIACIÓN S.A.

Agencia | Servicio Oficial de **REPSOL** Butano para Burgos y provincia

- *Distribución y venta de gas envasado:*
  - Butano
  - Propano
  - Autogas
- *Revisiones periódicas*
- *Venta de aparatos de gas (calderas, calentadores, estufas...)*



### REPSOL

Agencia de **REPSOL** Butano N° 09328

📍 Avda. de Cantabria, 7 09006 - Burgos

☎ 947 27 34 00

✉ [tuga.sa@gmail.com](mailto:tuga.sa@gmail.com)

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

**Gimnasia de Mantenimiento**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Anguix.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Belorado.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Berlangas de Roa.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Cabañes.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Castellanos de Castro.**



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

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

**Gimnasia de Mantenimiento**

Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Frías.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Fuentespina.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Guadilla de Villamar.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Gumiel de Izán.*



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  
*Padilla de Abajo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Pampliega.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Pedrosa del Príncipe.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Peral de Arlanza.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Pineda Transmonte.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Poza de la Sal.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

**Gimnasia de Mantenimiento**



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Puentearenas.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Quintana del Pidio.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Quintanilla del Agua.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Salas de Bureba.*



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



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Santa Cecilia.*

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

**Gimnasia de Mantenimiento**

Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Santa María del Campo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Sedano.*  
El presidente de la Federación sigue participando.



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Solarana.*



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



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Tardajos.*



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.*

centro  
residencial  
para mayores

**JARDÍN**

947 451 428

c/. Obispo Tobar, s/n  
Tardajos · 09130 Burgos  
Fax. 947 451 214

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

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

**Gimnasia de Mantenimiento**

Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villafranca Montes de Oca.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villalba de Duero.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villalbilla de Gumiel.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villanueva de Argañó.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villarcayo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villasandino.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

**Gimnasia de Mantenimiento**



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Villobela de Esgueva.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Zazuar.*

**Risoterapia**



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Barbadillo del Pez.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Fuentelcesped.*

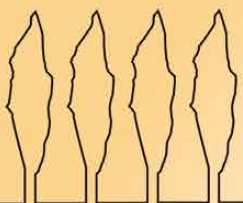
**¡Trato Familiar!**

**LA MEJOR SOLUCIÓN, UNA BUENA COMPAÑÍA**

**ASISTIDOS Y ALZHEIMER**

CONSULTA MÉDICA / ENFERMERÍA / FISIOTERAPEUTA / REHABILITACIÓN

TERAPIA OCUPACIONAL / SERVICIO RELIGIOSO / PODÓLOGO / PELUQUERÍA / COMIDA CASERA



**PARRALILLOS**  
Residencia 3ª Edad

Condes de Berberana, 6 - 8 • 09001 Burgos

Telf. 947 461 730 \* Fax: 947 461 731

residenciaparralillos@gmail.com • www.residenciaparralillos.es

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

**Memoria**

Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Quintana del Pidio.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Peñaranda de Duero.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villaescusa de Roa.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

# Manualidades



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Belorado.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Castrojeriz.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Oña.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Redecilla del Camino.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **Royuela.**

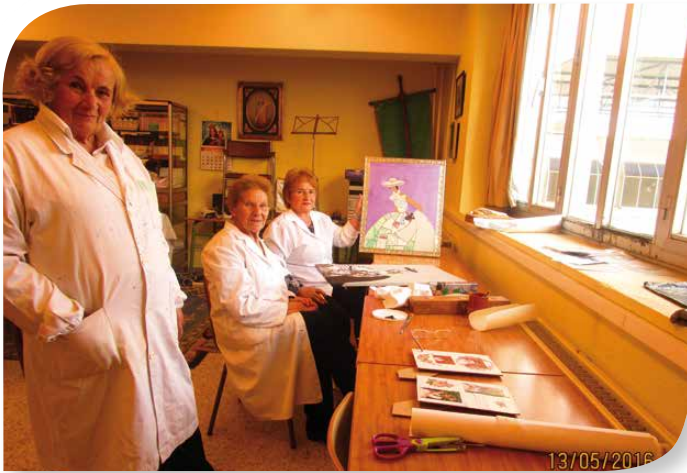


FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

# Manualidades



Asociación de Jubilados y Pensionistas Villanueva la Blanca.



Asociación de Jubilados y Pensionistas Villarcayo.



**Centro Dental**  
Virgen del Manzano

**25<sup>dto</sup>%**  
tercera edad

descuentos especiales

25 % dto. para la tercera edad en **tratamientos con implantes**  
la **primera consulta y revisiones** gratuitas  
y una **limpieza anual** también gratuita.

**947 24 47 77**



**Centro Dental**  
Virgen del Manzano



Avda. Cantabria, 5 09004 Burgos

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

**Otras actividades**



*Convivencia.*

Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Barbadillo del Pez.*



*Homenaje a Cristina por sus 100 años.*



*Romería.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Tubilla del Lago.*

*La asociación de jubilados y pensionistas Nuestra Señora de la Asunción celebró el pasado 4 de septiembre la fiesta de su asociación y celebraron entre otras cosas una comida de hermandad.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Peral de Arlanza.*

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

**Otras actividades**

Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Monte de La Virgen. Villaescusa de Roa.*

Nuestra Asociación se encuentra en un pequeño pueblo de comarca de Roa, y a pesar de que ya cada vez somos menos, seguimos teniendo días y actos en los que nos encontramos con nuestros socios y disfrutamos de buenos momentos juntos.

Aquí os mostramos algunos de ellos celebrados en este 2016.

**SANTA AGUEDA**

*Celebramos la celebración de la Copatrona. Participamos en el ofertorio, con un ramo de flores, en la procesión y en la danza en honor a la santa.*

*Por la tarde "Homenaje a los mayores" Jesusa de las Heras, Presenta González, Ventura Velado y Marcelino Romera, todos ellos con más de 90 años.*

**SEMANA SANTA**

*Jueves y viernes Santo, hemos participado en las jornadas medioambientales, mantenimiento de zonas verdes del municipio, que finalizaron con unos ricos almuerzos. Por la tarde se han degustado productos típicos (limonada y rosquillas).*

*Durante el resto del año seguiremos realizando actividades que fomenten la unión entre nuestros socios.*

Sabiniano Bombín

Presidente de la Asociación de Jubilados Monte de la Virgen de Villaescusa de Roa





# CARCEDO DE BURGOS VILLANCICO DE NAVIDAD

*Con el frío que pasamos y lo dura que es la vida  
no se estrañen si estos días nos pasamos un poquito con la bebida.*

*Por CARCEDO he paseado por lo nuevo y por lo viejo,  
me he encontrado con un señor y me ha dado un consejo.*

*No hagas caso a la crisis, el día de la PASCUA come cordero y no comas patatas ni conejo,  
que las fiestas sean buenas que haya pocos sobresaltos,  
que se olviden las penas al menos por dos asaltos,  
que la salud no nos falte a toda humanidad.*

*Desearos de cara al nuevo año salud, dinero, alegría, amor y paz,  
Pese a todo ese recuerdo del antiguo zapato en el alfeizar de la ventana.*

*que aguarda la llegada de los REYES MAGOS,  
que al menos por unas horas nos devuelva la ilusión y la alegría de ese día tan señalado,  
de aquel niño que todos fuimos aquellos años que no olvidamos y siempre recordamos.*

Adolfo Torre





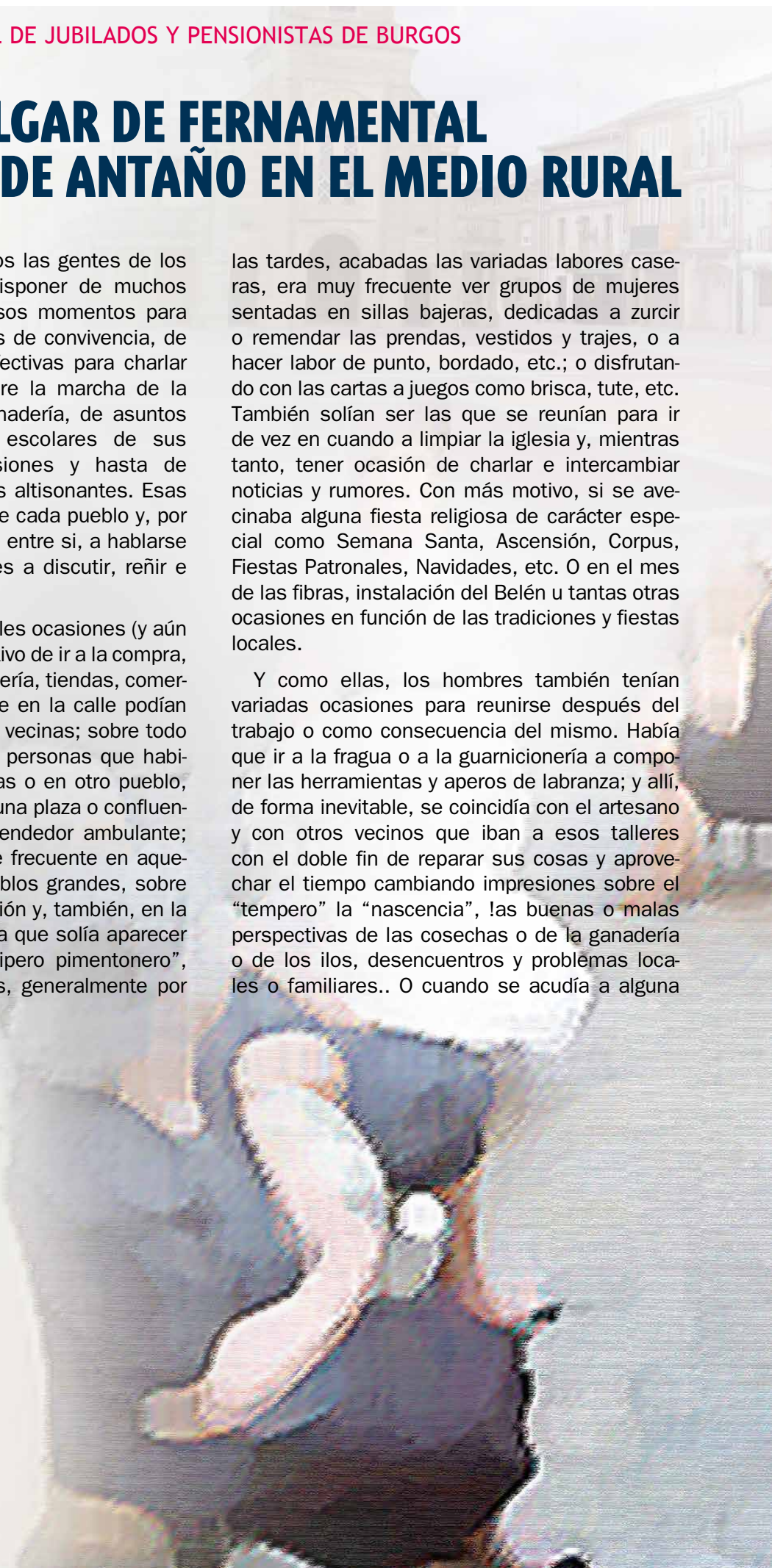
## MELGAR DE FERNAMENTAL RELACIONES DE ANTAÑO EN EL MEDIO RURAL

**H**ace bastantes años las gentes de los pueblos podían disponer de muchos lugares y numerosos momentos para realizar encuentros de convivencia, de reuniones más o menos afectivas para charlar y cambiar impresiones sobre la marcha de la vida, de la agricultura y ganadería, de asuntos familiares, de problemas escolares de sus chicos, incluso de discusiones y hasta de alguna bronca más o menos altisonantes. Esas personas convivían dentro de cada pueblo y, por ello, tenían que relacionarse entre sí, a hablarse y a tolerarse; y alguna vez a discutir, reñir e incluso a pegarse.

Las mujeres tenían múltiples ocasiones (y aún las siguen teniendo) con motivo de ir a la compra, bien en la carnicería, pescadería, tiendas, comercios, etc..., donde, igual que en la calle podían coincidir y conversar con las vecinas; sobre todo si esa coincidencia era con personas que habitaban en calles más alejadas o en otro pueblo, también, cómo no, si en alguna plaza o confluencia de calles había algún vendedor ambulante; cosa que solía ser bastante frecuente en aquellos tiempos incluso en pueblos grandes, sobre todo después de la recolección y, también, en la época de las matanzas en la que solía aparecer por esas localidades el “tripero pimentonero”, el “afilador”, etc... Después, generalmente por

las tardes, acabadas las variadas labores caseiras, era muy frecuente ver grupos de mujeres sentadas en sillas bajas, dedicadas a zurcir o remendar las prendas, vestidos y trajes, o a hacer labor de punto, bordado, etc.; o disfrutando con las cartas a juegos como brisca, tute, etc. También solían ser las que se reunían para ir de vez en cuando a limpiar la iglesia y, mientras tanto, tener ocasión de charlar e intercambiar noticias y rumores. Con más motivo, si se acercaba alguna fiesta religiosa de carácter especial como Semana Santa, Ascensión, Corpus, Fiestas Patronales, Navidades, etc. O en el mes de las fibras, instalación del Belén u tantas otras ocasiones en función de las tradiciones y fiestas locales.

Y como ellas, los hombres también tenían variadas ocasiones para reunirse después del trabajo o como consecuencia del mismo. Había que ir a la fragua o a la guarnicionería a componer las herramientas y aperos de labranza; y allí, de forma inevitable, se coincidía con el artesano y con otros vecinos que iban a esos talleres con el doble fin de reparar sus cosas y aprovechar el tiempo cambiando impresiones sobre el “tempero” la “nascencia”, las buenas o malas perspectivas de las cosechas o de la ganadería o de los ilos, desencuentros y problemas locales o familiares.. O cuando se acudía a alguna





reunión como los Concejos o “huebras” (reunión vecinal para realizar algún trabajo municipal como arreglo de caminos, limpieza de arroyos o calles, consolidación de algún pontón, etc). Y, naturalmente, en las cantinas o bares del pueblo, donde además de tomar un orujo o porrón-cillo y jugar a las cartas, siempre había ocasión par intercambiar impresiones sobre el precio de la cebada, el trigo, la patata, la legumbre, de los animales de tiro u otros, vacas, ovejas, etc y de otros asuntos, comentarios y rumores que corrian esos días por el pueblo o por los pueblos vecinos, incluso ciudades más o menos próximas, pues aunque entonces todavía no existía la television, las noticias de acontecimientos más o menos importantes se podían oír en la radio o leer en la prensa, (o como se decía: “el papel”) y poder comentarlos en los sitios de convivencia.

Igualmente, la chiquillería y juventud, tanto femenina como masculina, participaban de esa mutua compañía y forma de vida, tanto en sus estudios en escuelas, como en su juegos y reuniones, en partidos de pelota, fútbol u otros entretenimientos populares de la época, como

cimarro, la pita, la comba, etc. O haciendo “picias”, tirando “carburos” o “corriendo majuelos y huertas” para obtener algún fruto, que por ser “ocupado que no robado”, tenía un gusto mucho más apetecible.

Era una forma de vida de comunicación más o menos continua entre todo el vecindario tanto en el intercambio de palabras como en la posible ayuda en labores, trabajos urgentes y más o menos penosos. Convivencia plena, con camaradería o sin ella, pero hasta cierto punto, imprescindible dada la proximidad de vida y mutua compañía de las gentes, pues en los pueblos esa cercanía resultaba totalmente inevitable y más o menos agradecida, aunque algunas veces se tomase en conflictiva o dada a discusiones y riñas.

Y esa convivencia o parecida es la que se puede disfrutar actualmente en los salones de las numerosas asociaciones que gracias a muchos esfuerzos e ilusiones, tenemos en la Provincia.

Luis Guerra López  
(Melgar de Fernamental)

**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



# MEDINA DE POMAR

## “CONCURSO CARTAS DE AMOR 2016”



### 1<sup>er</sup> premio NOCHE DE VIGILIA

*Buenos días mí amor.*

*Esta noche no he dormido. Pero no te preocupes, no tenía ninguna molestia que impidiera, ni remordimientos que acudieran a mí mente atormentándome.*

*Nada de eso amor mío. Esta noche no he dormido porque he estado pensando en tí todos y cada uno de los minutos; oyendo tu respiración suave y acompasada; disfrutando con la contemplación de mi amada durmiente: “Tú”.*

*Esta noche mi amor, he estado soñando despierto; viendo pasar la película de nuestra vida común: ¡toda una vida!*

*Acudían en tropel, a mi mente, los recuerdos más hermosos: “cuando nos conocimos, apenas cumplidos tus 14 años”. Aquellos días de paseos, todos y cada uno de los días del año. Con las manos cogidas con cariño, con aquel amor joven y sin complejos de culpabilidad. ¡Dios mío cuántas mojaduras, a pesar de las gabardinas y paraguas! El caso era salir juntos, siempre juntos.*

*Recuerdo mi amor, con especial cariño, aquellos veranos de playa y monte. Y los domingos por la tarde que acudíamos a bailar a las plazas de los pueblos. También recuerdo aquellos días invernales que llenábamos con películas de acción, mientras compartíamos pipas y aquellos besos furtivos que salían de mi alma y estallaban en tus labios. ¡Cuánto te quería entonces y cuánto te quiero ahora!*

*Hubo amor mío un momento en la noche que algo distrajo mis dulces recuerdos de juventud: “te vi sonreír”. ¡Bendita sonrisa, qué bonita estabas! Estoy seguro que tú también soñabas conmigo. Tras unos instantes gozando de la contemplación de tu sonrisa, proseguí evocando nuestra juventud.*

*¡Cuánto sufrimos, especialmente tú, por aquella separación forzosa!; cuando me llamaron a cumplir con la trasnochada obligación de la mili. A mi regreso, ya solo pensábamos en consumir nuestra unión, que realizamos apenas cumplidos tus 22 años ¿recuerdas cariño? “hace casi 40 años”.*

*Y después vino nuestra preciosa hija y todos nuestros años de amor compartido...*

*Lo ves amor mío, no debes preocuparte por esta noche de vigilia. “La he llenado con nuestros recuerdos de juventud”.*

*Doy gracias a Dios por haberme regalado esta noche de hermosos recuerdos, que puedo compartir contigo y con nuestros amigos de la Asociación de Pensionistas y Jubilados Las TORRES. Porque como dice el lema del concurso Cartas de Amor: “LOS MAYORES TAMBIÉN AMAMOS”.*

Jesús Calonge  
Tu amor de juventud



# CANTO AL RÍO DUERO, GUÍA Y CAMINO

En esos Picos de Urbión, aquí donde nace el Duero, lo mismo que nace un niño para luego hacerse abuelo. Se hace camino al andar, como tú harás tus regajos, cuando bajen tus aguas, por las laderas abajo.

Cuando tú llegas a Soria, y pasas por Almazán, date cuenta río Duero, lo te queda por andar. Cuando llegas a Aranda, aquí te esperan tus jotas, aquellas que en otros tiempos, las cantaban a las mozas. Por el puente de Aranda, se tiró, se tiró, se tiró el tío Juanillo, pero no se mató. Y las barcas del Barriles, y los patos del Bañuelos, disfrutaban en tu ribera, los nietos con sus abuelos.

Vas marcando tu camino, vas dejando tierras atrás, pasas terreno cerca de Sotillo, que es mi pueblo natal. Un siete de noviembre de 1923, en Sotillo vine al mundo yo. Tú Duero, ¿Cuándo naciste? ¿Qué cura te bautizó? Pero dejemos mi historia, que no tiene particular, sigamos la tuya Duero, que vas caminando al mar.

Tú bajas aguas abajo, pronto llegarás a Roa, allí verás que balcón para verte, todos se asoman. Porque tienen la ilusión, de verte a ti, río Duero, te vieron cuando eran niños y hoy te ven que son abuelos.

Ha prosperado contigo, la plantación del viñedo con denominación de origen de la Ribera del Duero.

Llegas a Peñafiel, con tu castillo que tienes y vinos de la Ribera con el buen sabor que tienen. Pasas por Valladolid, y hablamos de poesía yo te adoro río Duero, también adoro a Castilla. Aquí se les une a tus venas Arlanza y el Arlanzón, el Pisuerga que es guía y también se une el Carrión. Antes de llegar al Eresma, encuentras el Duratón, es un río pequeño pero también tiene valor.

Cuando pasas el puente, al pasar por Tordesillas, como te mira la gente, eres una maravilla.

Vas caminando a Zamora, tierra de vino y de pan y de muy buenos garbanzos, que siempre recordarás.

Río Duero, Río Duero, das luz a media España, tus gentes no están a oscuras, ya ven las cosas claras.

Sigues tu ruta a Salamanca, tu pronto desapareces, que triste dejas a todos te vas con los portugueses.

Nuestras vidas son los ríos, que van a parar al mar, nosotros si moriremos, pero tú no morirás.

Porque tú hiciste un camino, que no se puede borrar, todas las generaciones a tí te recordarán. ¡Río Duero! ¡Río Duero! aunque te vayas al mar, dejaste en Castilla y León, el camino para andar.





## COSAS DEL TIEMPO

No conocí a la tal Maricastaña, aunque mi infancia trascurrió allá por los años cincuenta.

Eran tiempos en los que se firmaban contratos de arrendamientos de habitación con derecho a cocina, aunque todo el contrato podía limitarse a un apretón de manos. En la carnicería comprábamos cuarto y mitad; me mandaban a la tienda ultramarinos y coloniales a por media libra de chocolate que después me merendaba por onzas con un buen zoquete de pan. No importaba que fuese “de hacer” y estuviera un poco terroso.

En la radio, en la sección de peticiones del oyente, se podía escuchar: “para Pepi, con cariño, de quien ella sabe y a continuación una canción cuya letra decía: “Me voy pal pueblo, hoy es mi día, quiero alegrar todo el alma mía...”

Me gustaba la canción, pero sobre todo, me gustaba ir al pueblo; a Fresnillo, más aún si iba con el abuelo, en el carro con su macho “Jardinero”.

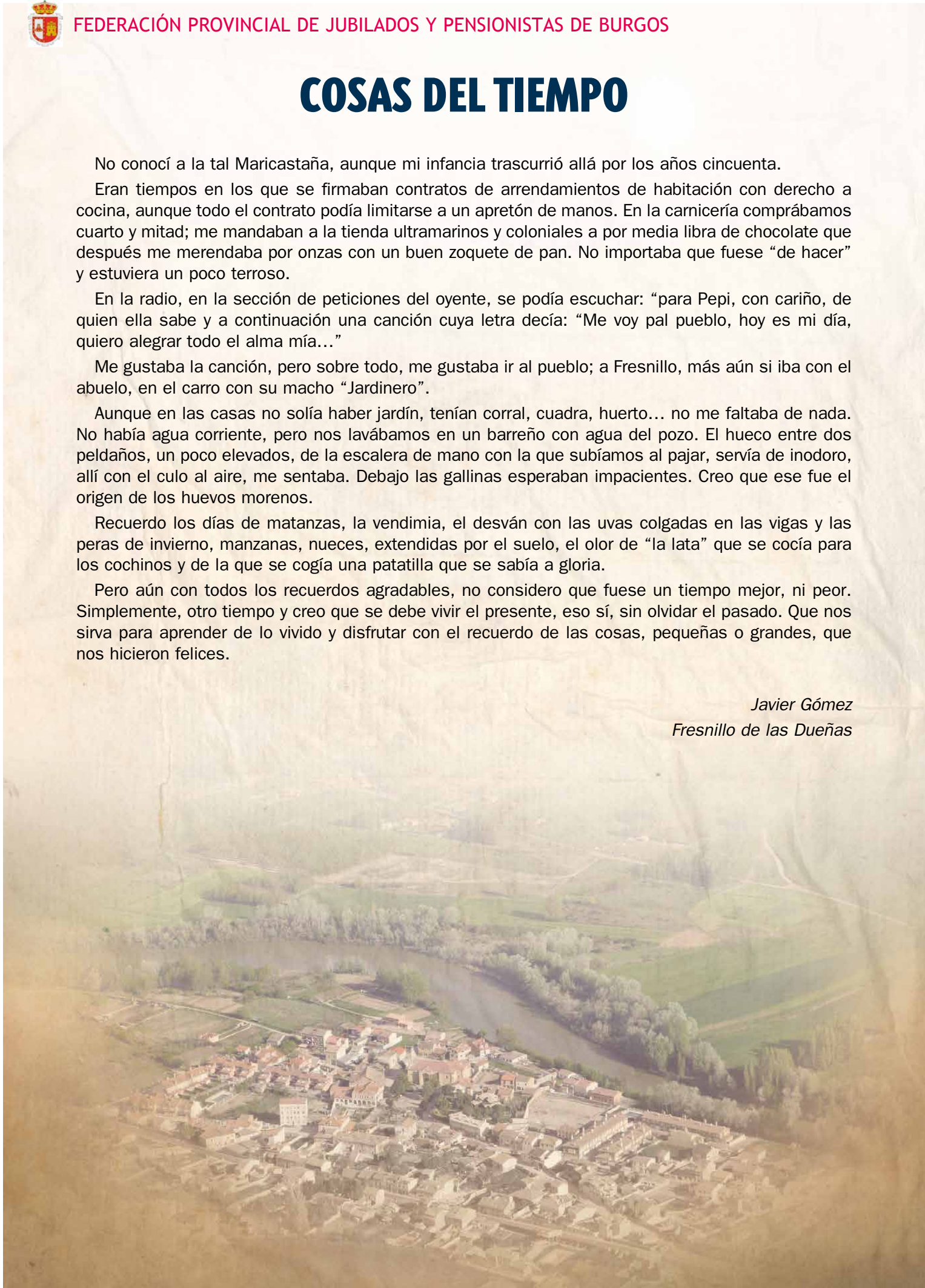
Aunque en las casas no solía haber jardín, tenían corral, cuadra, huerto... no me faltaba de nada. No había agua corriente, pero nos lavábamos en un barreño con agua del pozo. El hueco entre dos peldaños, un poco elevados, de la escalera de mano con la que subíamos al pajar, servía de inodoro, allí con el culo al aire, me sentaba. Debajo las gallinas esperaban impacientes. Creo que ese fue el origen de los huevos morenos.

Recuerdo los días de matanzas, la vendimia, el desván con las uvas colgadas en las vigas y las peras de invierno, manzanas, nueces, extendidas por el suelo, el olor de “la lata” que se cocía para los cochinos y de la que se cogía una patatilla que se sabía a gloria.

Pero aún con todos los recuerdos agradables, no considero que fuese un tiempo mejor, ni peor. Simplemente, otro tiempo y creo que se debe vivir el presente, eso sí, sin olvidar el pasado. Que nos sirva para aprender de lo vivido y disfrutar con el recuerdo de las cosas, pequeñas o grandes, que nos hicieron felices.

*Javier Gómez*

*Fresnillo de las Dueñas*





# HISTORIA DE UNA RESTAURACIÓN

Nuestra historia comenzó en el año 2015 durante unas obras para quitar humedades en la ermita de Berlangas de Roa, apareció por sorpresa un arco de medio punto que, según los expertos, eran el paso a una parte de la ermita que se destruyó al hacer la carretera a Hoyales de Roa.

El ayuntamiento decidió destapar este arco y para ello se tuvo que quitar el altar de nuestra patrona, la Virgen de los Huertos.

El altar estaba muy deteriorado, se caía a cachos al desmontarlo, la carcoma había hecho estragos y su estado era lamentable.

Hacer uno nuevo era algo que el ayuntamiento y el pueblo no podían permitirse, por lo que un grupo de personas del pueblo decidieron restaurarlo.

Para ello pidieron ayuda a la Federación de Jubilados que les proporcionó una profesora que dirigió la restauración, y el resultado, como podéis observar, fue espectacular.

Desde aquí y en nombre de todos los vecinos de Berlangas quiero dar las gracias a Marina Arranz, Pili Sanz, Angelines Perosanz, Susana García, Teodora Cuevas, Puri Melero, Mari de Diego, Pablo de Diego, Pili García y Sofia Calleja, y a su directora Lola Hernández, su trabajo, dedicación y amor a su pueblo y a la su patrona.

GRACIAS DE TODO CORAZÓN.

*Mamen Martín*

ANTES



DESPUÉS





# HOMENAJE A NUESTROS MAYORES NACIDOS EN 1924-1925

Queremos iniciar este acto, felicitando, con cariño y gratitud, a las personas que nacieron en los años 1924-1925, en nuestro pueblo, algunos de ellos viven de forma permanente en la localidad y otros de manera intermitente; villaescuseros de nacimiento, AGRICULTORES y AMAS DE CASA DE PROFESIÓN, para TODOS ellos, nuestros mejores deseos de salud y de felicidad en compañía de sus familias, vecinos, amigos y de las personas que les quieren. Salud y felicidad también para todos los aquí presentes, llegados de los más variados pueblos y ciudades, para tomar parte activa en este encuentro que nos ofrece la ocasión de rendir el homenaje que sin duda merecen.

¿Sabeís a quiénes nos referimos?

A las señoras Jesusa de las Heras y Presenta González y a los señores Ventura Velado y Marcelino Romera, todos ellos CUENTAN EN SU HABER más de 90 AÑOS, nos colocan ante la realidad de que los avances médicos y las mejoras en la calidad de vida han conseguido alargar la vida hasta extremos, no hace tanto tiempo difíciles de imaginar. No es extraño hallar, en nuestras calles, a personas que superan la barrera de los noventa años o que se acercan a esa cifra antaño mítica. Son logros que ya forman parte de la realidad cotidiana de nuestro pueblo, logros que nos obligan a poner de nuestra parte, a todos nosotros, familiares, amigos, vecinos, Ayuntamiento y Asociaciones, todos los medios a nuestro alcance para que esos años que hemos ganado al tiempo sean años de vida, de creatividad, de actividad, de esperanza y de ilusión. Pues somos de la idea de que, como alguien dijo, la vejez no es “sino juventud acumulada” y que “uno es joven si su corazón lo es”.

Hoy nos llena de satisfacción a los villaescuseros, comprobar que podemos seguir contando con personas como Jesusa, Presenta, Ventura y Marcelino, para aprender de SU ejemplo de vida y de trabajo, para mantener viva la memoria de unos tiempos que son la base de nuestras señas de identidad y para, de vuestra mano y de vuestros consejos, seguir engrandeciendo esta tierra que vosotros habéis contribuido de una forma determinante a hacer grande, fuerte y próspera. Una tierra que nos enorgullece y que se enorgullece de vosotros, de todos y cada uno de vosotros.







# Poesías

## SANTA CRUZ DEL VALLE

Te invito a visitar mi pueblo.  
 Santa Cruz del Valle se llama.  
 Soto te abre las puertas de par en par  
 Soto es la entrada.  
 Y te sentirás como en tu propia casa.  
 El patrón es San Pedro  
 Soto es el hall, Soto es la entrada.

Tiene horno y molino, cauces de ríos  
 que te invitan a mojar te los pies y la cara.  
 Tiene un vecino que Barrio Blanco se llama.  
 Tiene cementerio, donde nuestros queridos seres descansan.  
 Iglesia, torre y campanas, que cuando tocan a fiesta  
 el cielo, el sol y las nubes danzan.  
 Que tiene Soto hasta el autobús hace su parada.  
 Gracias Soto, quédate con mi sonrisa.  
 Hasta luego o hasta mañana  
 Te invito a visitar mi pueblo  
 que Santa Cruz del Valle se llama.  
 Soto es el hall, Soto es la entrada.

Teo Crespo



16 de Junio 2006

San Millán sale del templo,  
 para visitar su ermita en lo alto del cerro.  
 Ya tocan las campanas en honor a San Millán.  
 Las aves al pasar cánticos dejan en vuelo.  
 El viento olor a azahar y romero,  
 la diosa primavera su manto  
 de múltiples colores, tendido en el suelo.  
 Luis el del Palacio con sus ángeles  
 y acordeón, jotas tocan desde el cielo.  
 Nosotros le ofrecemos nuestro amor,  
 procesión misa y romería a San Millán  
 que bajó del Torruco dejó su ermita en ruina  
 y Santa Cruz le recibió con calor y amor  
 y se quedó para siempre en este pueblo.  
 Santa Cruz Del Valle Urbión.

Teo Crespo



### FRESNILLO DE LAS DUEÑAS

Somos jubilados de Fresnillo de las Dueñas  
que todo el que pasa por él le deja huella.  
Pueblo que está a cinco kilómetros de Aranda  
con sus seiscientos veinte habitantes es una pasada.  
También hay muchas familias jóvenes y niños.  
Tiene un gran centro cultural y complejo polideportivo,  
una plaza que es un lujo, guardería y otras cosas que no digo.  
Sus fiestas son en mayo el Priorato y agosto la Natividad.  
Los vecinos disfrutamos de paz y tranquilidad.  
Tiene también unos campos muy fructíferos.  
Si os acercáis a él seréis por los vecinos bien recibidos.

Alberto Blanco

### NUESTRA SEÑORA LA VIRGEN DE LA SERNA HONTORIA DE VALDEARADOS. BURGOS

Dulce madre de la Serna,  
que presides el altar,  
esperando que tus hijos  
te vengan a visitar.

En lo alto de la loma  
edificaron tu casa;  
así mejor podrás ver  
a este pueblo, que te ama.

Tu mirada es garantía  
de maternal protección;  
los hontorianos lo saben,  
y dicen con devoción:  
-“Vuelve a nosotros tus ojos,  
que son misericordiosos”.  
Esta plegaria te rezan,  
postrados ante tu trono.

Este nombre, quizá extraño,  
de la Virgen de la Serna  
nos dice que eres patrona  
de los campos, que se siembran.

Aquí celebré los cultos  
en días del mes de mayo,  
ya la misa, ya las flores  
y el Rosario de tu agrado.

A tus plantas yo venía  
por encargo de unas misas.  
¿Quién sabe lo que se cruza  
entre un devoto y María?

En las bodas todos vienen  
a la ermita de la Virgen;  
la novia ofrece su ramo,  
y Salve cantada dicen.

¡Ay!, si llega la sequía,  
y los sembrados no crecen.  
A la ermita hay que venir  
a rezar fervientes preces.

Si es la fiesta, ¡Qué emoción!  
Cuántas cosas a pedir;  
no pocas que agradecer.  
A la Virgen ¿Qué decir?

¡Qué devota procesión!  
Y cuan atentos en Misa.  
Esto se dice muy claro:  
Si, “cuando se ama no hay prisa”.

Quiero recordar la historia  
referente a los francés;  
atribuyendo esta imagen  
haber logrado vencerles.

No me aparto de tus plantas,  
sin rezar una oración:  
“Bendita”, canta la Iglesia.  
“Dios contigo”, canto yo.

Y mi suplica postrera  
es pedir tu bendición  
para los fieles de Hontoria;  
entre ellos me encuentro yo.

Asociación de jubilados “San Antonio”  
de Hontoria de Valdearados



## **CAMPILLO DE ARANDA LOS ANCIANOS**

Me causó gran sensación  
ver a un matrimonio anciano,  
dándose entre ambos la mano  
con cariño y con amor.  
Apoyándose uno en otro  
caminaban despacito  
y mirando a todos los lados  
recordaban muy bajito  
todas sus fatigas pasadas  
todas sus desgracias sufridas  
y hasta sus ansias logradas.  
Recordaban con nostalgia  
aquellos hijos amados  
por quien pasaron fatigas  
sudores y malos ratos  
comentando con tristeza  
que ahora que ellos necesitan  
de su amor y su cariño  
no tienen tiempo de ir  
ni siquiera de visita,  
porque tienen que atender  
sus negocios y familia  
y alternar con sus amigos  
y vivir su propia vida  
y la vida les exige  
todas las horas del día.  
De sus padres ni se acuerdan,  
Y mientras viven los dos  
uno a otro se consuelan.  
Pero ¿Qué pasa cuando uno  
solo en su casa se queda?  
Si es el padre, pobre padre,  
sucio y mal alimentado  
se tienen que defender,  
como Dios le da a entender  
entre lágrimas y harapos.  
Y si es la madre, q pena  
que después de haber criado  
los hijos con tanto amor  
y pasar tan malos ratos  
igual si estaban enfermos  
que si les veían sanos.  
Resolviendo mil problemas  
físicos y monetarios  
sin pensar que se privaba  
en esos hermosos años  
en que aún tenían marido  
y ya sus hijos criados  
por dar estudio a esos hijos  
no la importó no tener  
vacaciones ni descanso.

Solo pensando en sus hijos,  
en esos hijos, que cuando  
ella queda viuda y sola,  
sola la dejan llorando.  
Si algún día van a verla  
porque necesitan algo  
se marchan más que corriendo  
después que ya han conseguido  
lo que venían buscando.  
Pobres padres, pobres viejos,  
que mal que lo estáis pasando  
y algo les vale la paga  
con la que cubren sus gastos  
sin tener que molestar  
ni darles ese "latazo"  
de decirles, hijos, darme,  
que se me está acabando  
los pequeños ahorrillos  
que teníamos guardados.  
No es igual toma que dame,  
pero no hay que ser ingratos,  
que un padre es para cien hijos,  
y en cien hijos, no hay un cuarto  
en el que quepan sus padres  
y no pueden aguantarlos.  
Dicen que en las residencias  
están más acompañados.  
No se dan cuenta del daño  
que les causan a los padres  
solamente con nombrarlo.  
Una sopita caliente  
y una sonrisa en los labios  
con un beso cariñoso,  
en el viejo hace milagros.  
No creo que cueste tanto  
ni que eso sea tan caro.  
Los ancianos, no queremos  
más que cariño y amparo.  
No queremos que nos echen  
a la calle como un trasto,  
pues nosotros a los hijos  
con gran amor los criamos.  
Más también ellos son padres  
y lo que en tiempos sembraron  
sin duda recogerán  
cuando ellos lleguen a ancianos.  
La vida pasa deprisa  
y el tiempo pasa volando  
y Dios castiga muy bien  
aunque castiga sin palo,  
pues se suele recoger  
aquello que se ha sembrado.

Asociación de jubilados de Campillo de Aranda.



FEDERACIÓN PROVINCIAL DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE BURGOS

### DE UNA MADRE A SUS HIJOS

Que ilusión tan grande  
ver a una hija nacer,  
que la pongan en tu pecho  
y el corazón se te pare  
al sentirte desfallecer.

Madrugada de diciembre naciste,  
corazón mío,  
y te pusimos Cristina,  
nombre de reina y trono.

El día que tu naciste  
fue el más feliz de mi vida,  
junto a tus tres hermanos  
formamos una gran familia.

No hay mayor orgullo  
que llegar a ser madre,  
joven, con cuatro hijos,  
compartiendo mis cariños  
entre ellos y su padre.

Pues una madre ya no vive,  
una madre solo sufre,  
se olvida de ella misma  
hasta casi pierde el lustre.  
¡Cuántas noches de desvelos,  
sin dormir por ellos tuve!

Madre mía, me decía,  
es lo más grande del cielo,  
el nacimiento de un hijo  
y criarlo con esmero.

Al mismo tiempo un sufrir  
que te deja sin sentido.  
Sin pensar en otra cosa  
más que estén bien atendidos.

Porque un hijo es lo más grande,  
porque un hijo es lo más bello  
que Dios dio a la mujer  
para que cuidara con esmero.

Nunca me quejé de nada,  
cada hijo que tenía  
a Dios las gracias daba,  
y todas las noches decía  
"Señor, que no les pase nada".

Que son lo más grande del mundo,  
que el corazón se te dispara  
cuando ves a uno malito  
sin saber lo que pasa.

Por eso a todas las madres  
les digo de corazón,  
que tengan muchos hijos  
y le den gracias a Dios.

Ya son mayores mis hijos,  
y ya puedo respirar,  
les llevé por buen camino  
y les enseñe a respetar,  
y que siempre a los mayores  
debieran su sitio dar.

Ya se cumplieron mis sueños  
y mi mayor satisfacción  
es ver nacer a mis nietos,  
y tener su corazón.

Verles crecer sanos,  
siendo su madre y su abuela,  
que te den mucho cariño,  
cada día y al momento  
porque no hay mayor regalo  
que te dejen sin aliento.

Porque todos los sufrimientos  
más grandes se te olvidan,  
con el cariño, con un beso,  
y un te quiero que te digan

Dedicado a mis cuatro hijos  
con todo mi cariño.

Susi Gutiérrez

Centro de Jubilados de Quintanar de la Sierra

**LOS JUBILADOS**

La vida es una cadena  
que camina sin parar  
unos están jubilados  
y otros se jubilarán.

Nosotros los jubilados  
no tenemos que parar  
trabajar no por dinero  
sino para ayudar  
a todo el que necesite  
de nuestro apoyo nada más.

Y que alegría sentimos,  
cuando la asociación  
nos juntamos en gimnasia  
teatro o manualidades,  
pues lo pasamos también  
que parece que volvamos  
aser chavales.

**SOTILLO DE LA RIBERA  
LA TRISTE REALIDAD DE LOS ANCIANOS**

Yo no puedo comprender la vida de los ancianos,  
unos porque tienen mucho, otros que están arruinados.  
Los hijos cuando se casan han pensado en emigrar  
porque dicen que en el pueblo no se puede disfrutar.  
Les ha sacado los cuartos les hacen vender las tierras  
para comprarse el pisito en la playa o en la sierra.  
Cuando ya lo tienen todo y escrituras a su nombre  
ya no se acuerdan de tí que eres anciano y pobre.  
Como ya les diste todo te irás a vivir con ellos  
a que te den de comer pero estarás de niño.  
Llevar nietos al colegio, luego irás a recogerlos  
Y después de merendar les llevarás de paseo.  
En los bancos del paseo que son bancos de enseñanza  
allí se juntan los viejos y cuentan lo que les pasa.  
Porque te escribo estos versos en términos generales  
pero también reconozco que les hay muy formales.  
Unos dicen que están bien, otros que están regular,  
otros pobrecitos dicen a mí me tratan fatal.  
A las nueras tan modernas no podemos comprender  
te tratan como a un extraño y creen que lo hacen bien.  
Por la mañana temprano se les oye renegar y dicen  
váyase usted al lmserso que no hace más que estorbar.  
Como tenéis tantas ganas de que los viejos se mueran  
pues con el paso de los años las mismas cosas os esperan.  
Cuando llega el fin de mes te dicen disimulando  
a ver si entregas la paga pues sabemos que ya has cobrado.  
El que tiene su mujer y puede vivir en casa  
ese vive más feliz que el Rey de España.  
Yo también digo a mis hijos a los que se portan bien  
que cuando lean estos versos no se tienen que ofender.

Quintanar querido pueblo  
con porte de jubilados estamos  
para darte alegría mientras podamos.

Damos gracias a Dios.  
por habernos dado vida  
ver lo que antes trabajamos  
para poder disfrutar  
los que hemos conseguido llegar  
a la tercera edad.

María Magdalena Antón  
Centro de Jubilados de Quintanar de la Sierra



FEDERACIÓN PROVINCIAL DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE BURGOS

# Recetas de Cocina

## **PUDING DE CABRACHO (Montse Gómez, Carcedo de Burgos)**

### Ingredientes

- 1 Kg de cabracho.
- 300grs tomate Orlando.
- 4 huevos.
- 125cc nata líquida.

### Modo de hacerlo

Cocer el pescado con sal. Se desmenuza quitando las espinas y la piel, y se coloca en un recipiente para pasar con la batidora. Se añaden los huevos, la nata y el tomate, y se bate todo hasta hacer un puré. Colocar en un recipiente para el horno previamente untado en mantequilla. Calentar antes el horno a 180° (arriba y abajo). Cuando esté caliente se introduce el recipiente por lo menos  $\frac{3}{4}$  de hora. Luego se puede sacar para ver si está hecho (bandeja del horno con agua). Sacarlo del recipiente cuando haya enfriado. Servir con salsa rosa y langostinos de adorno.



## **CHULETILLAS DE LECHAZO "A LA MILANESA"**

### Ingredientes

- Chuletillas de palo de cordero lechal.
- Huevos, harina y pan rallado para empanar.
- Dos dientes de ajo.
- Salsa bechamel.
- Aceite de oliva y sal.

### Modo de hacerlo

Se limpian bien las chuletillas, quitándoles la grasa y dejando el palo pelado. Se salan y se fríen en aceite caliente a la vez que los ojos partidos en trozos, pero dejándolas un poco crudas por dentro.

Se escurren muy bien en papel de cocina, para que absorba todo el aceite de freír.

Aparte, se prepara una bechamel espesa, cuando se ha enfriado un poco se van bañando en ella las chuletas, de una en una, de forma que queden bien cubiertas por la bechamel.

Después se dejan enfriar, pudiéndose hacer incluso de un día para otro, por último, se empanan pasándolas por harina, huevo batido y pan rallado, y justo antes de servir las se fríen en abundante aceite caliente hasta que esté.



## **REVUELTO DE NÍSCALOS AROMATIZADO**

### Ingredientes

- 10 huevos.
- 200 grs de niscalos.
- 2 hojas de acedera (ó espinaca) cortadas finas.
- 2 cucharadas de crema fresca.
- 40 grs de mantequilla, pimienta y sal.

### Modo de hacerlo

Tiempo: 15 minutos, comensales: 6 personas.

Se baten los huevos con medio vasito de agua tibia y se reservan.

Se lavan bien los niscalos pero sin dejarlos en agua. Lo mejor es hacerlo bajo el grifo del agua restregándolos enérgicamente. Hecho esto se ponen en una sartén a fuego vivo para que se evapore el agua que hayan podido absorber.

Una vez bien secos, se añade la crema, sal y pimienta, dejándo la sartén a fuego durante 5 minutos.

Luego se incorpora la mantequilla troceada, los huevos y la hojas de acedera cortadas finas.

Se remueve muy bien hasta que los huevos formen una masa bien espesa y jugosa.



La oferta que mejor suena...



**Medical**  
óptica · audición

**2x1**

EN **AUDÍFONOS**  
ÚLTIMA GENERACIÓN

PRUEBA  
**AUDÍFONOS**  
**GRATIS**  
DURANTE 1 MES

FINANCIACIÓN  
A MEDIDA

**PILAS**  
**GRATIS**

Pide cita **GRATIS**  
[www.medicaloptica.es/cita](http://www.medicaloptica.es/cita)  
Tel. 947 659 895

Te esperamos en C/ Eladio Perlado, 35. **BURGOS**

\*Ventajas exclusivas para miembros del CLUB PREMIUM. Hazte miembro GRATIS.  
Consulta condiciones y otras ventajas en tienda.

RPS: 33/12

Avda. del Cid, 3-5º F 09003 Burgos **947 24 46 73**

[cesar@artropos.com](mailto:cesar@artropos.com) [www.artropos.com](http://www.artropos.com)

## Convivir con la artrosis. Salud con Artropos.



**Artropos**  
Centros de Termopercusión

### ¿Cuál son las claves del tratamiento?

Es un tratamiento natural, sencillo, de media hora u hora diaria, durante varios días y no es invasivo. Se trata de una percusión mecánica y calor microondas que regenera los tejidos que se tratan, tanto músculos como huesos, en personas mayores aumenta su calidad de vida y les permite hacer cosas cotidianas que antes no hacían. Rebaja el dolor, y reduce o elimina la ingesta de medicamentos.

### Y para los mayores ¿Es un tratamiento eficaz en dolencias osteomusculares?

Es el único eficaz. Hasta ahora había tratamientos paliativos, y nosotros no solo tratamos los síntomas, la termopercusión va directa a la causa, desaparece la inflamación y los síntomas y rebaja el riesgo de operación.

### Hacer un tratamiento preventivo ¿es bueno?

Cuanto antes es mucho mejor. El dolor es síntoma de la inflamación interna y del desgaste articular. El tratamiento evita y frena el avance de la degeneración. Es fundamental para los mayores.

### ¿Las lesiones deportivas y laborales, son igualmente tratables en Artropos?

Para jóvenes y trabajadores activos el tratamiento es mucho mejor. Se puede hablar de curación. Se puede hablar de regeneración en una hernia discal, una tendinitis, o contractura muscular.

### ¿Y en los deportistas?

Las lesiones afectan a tejidos blandos, a los músculos, con la termopercusión pueden volver a la competición en mucho menos tiempo.

### ¿Los años y la experiencia avalan vuestros resultados?

Son 21 años. Muchos pacientes tratados se han curado totalmente y muchos mayores acuden periódicamente porque les viene muy bien. La afluencia de pacientes es constante.

### Un consejo para terminar.

No tienen nada que perder y mucho que ganar, aprovechar la vida al máximo y la mejor forma es estar bien físicamente, sin dolores y así tener ganas de hacer muchas cosas.

Cesar Pueyo  
gerente de Artropos

