

# 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



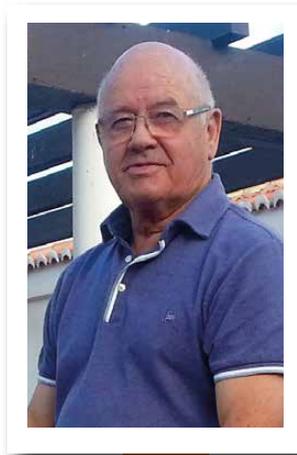
# SEGUIMOS CAMINANDO

**Q**ueridos amigos, cuando leáis esta revista se cumplen más de siete años a vuestro lado, procurando siempre que nuestra forma de vivir sea cada vez un poco mejor.

Mi objetivo siempre ha sido incrementar la calidad de vida y el bienestar de todos nosotros, sobre todo en las zonas rurales que es donde están la mayoría de nuestras asociaciones.

Cuando nos jubilamos tenemos que elegir la actividad o la inactividad, mi consejo es inclinarse por la primera que nos reportará salud, la segunda opción no se la aconsejo a nadie, ya que es un mal camino, tenemos que procurar exprimir la vida lo más posible.

Cuando visito las asociaciones y me acerco a los talleres, y veo personas de más de 90 años haciendo gimnasia de mantenimiento, me causa una gran alegría, y pienso lo importante que es continuar con las



actividades, por lo tanto os animo a que sigáis en esta línea.

Este año es el tercero que estamos sin subvenciones, os pido un poco de sacrificio para que las Asociaciones no decaigan y perdamos esa convivencia tan necesaria en nuestras edades, yo sé que la aportación para las actividades cuesta porque además muchos tenéis que ayudar a hijos y nietos, pero os pido que colaboréis para que podamos salir airosos de este bache económico, y os doy las gracias por nuestro esfuerzo.

Esta revista la ponemos a vuestra disposición para que sirva de altavoz de todas las asociaciones al igual que de las personas mayores que formamos esta gran Federación Provincial de Jubilados y Pensionistas, y os animo a seguir unidos como siempre.

Gracias a todos por escucharme y un fuerte abrazo.

**LUIS FERNÁNDEZ HIDALGO**

PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE JUBILADOS

 **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**



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



# Asamblea general ordinaria de la Federación de Jubilados y Pensionistas de Burgos

**E**l pasado 20 de abril se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Federación de Jubilados y Pensionistas de Burgos a la que se invitó a asistir a todas las asociaciones federadas de la provincia, en ella se explicó el nuevo programa de promoción del asociacionismo que se quiere ir implantando en nuestras asociaciones.



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
Luis Guerra López	VICESECRETARIO	MELGAR DE FERNAMENTAL
Julián Casado Cardero	TESORERO	BARBADILLO DEL PEZ
Braulio Grijalbo Gil	VOCAL	VILLASANDINO
Arturo Martín Gómez	VOCAL	SANTA MARÍA DEL CAMPO



**Hermanas  
Hospitalarias**

CENTRO ASISTENCIAL  
NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES

C/ Delicias, 11  
09005 BURGOS

 **947 276 060**

[www.sanluis.org](http://www.sanluis.org)

[información@sanluis.org](mailto:información@sanluis.org)

## ***Calidad y Humanidad al servicio del anciano y personas con Discapacidad***

- Residencia de Mayores.
- Discapacidad Intelectual: moderadas y gravemente afectadas (Área diferenciada).



**También Residencias en Palencia y Valladolid**

UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

# UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES RIBERA DEL DUERO

## CAMPEONATO COMARCAL DE JUEGOS DE SALÓN Y JUEGOS AUTÓCTONOS

AÑO 2012 – TUBILLA DE LAGO



UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

AÑO 2013 – TORRESANDINO



NO ESTÉS SOLO, DATE OTRA OPORTUNIDAD

UNIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA RIBERA DEL DUERO

AÑO 2014 – VALDEANDE



TU SEGUNDO AUDÍFONO  
**DE REGALO**  
CON PILAS INCLUIDAS

**OPTICALIA**<sup>®</sup> GAMONAL

Expertos Profesionales ÓPTICA y AUDIOLOGÍA  
C./ Vitoria, 169 · 09007 BURGOS · Tel.: 947 21 87 09

Promoción válida exclusivamente para todas las gamas de audifonos de Audiocalia, del proveedor Danavox. Promoción no acumulable a otras ofertas en Audiología.



## LOS MAYORES DE TUBILLA DE LAGO ESTÁN ACTIVOS

Los mayores de Tubilla de Lago están de suerte. Una persona de su localidad les ha donado una bodega para el uso de la Asociación.

Los hombres de la asociación son muy trabajadores, y con mucho ánimo y tesón han conseguido restaurarla y adecuar el entorno para poder hacer uso de ella y evitar que se hundiera.

Aquí os mostramos en fotografías el gran trabajo que hicieron.

Un fuerte aplauso para ellos.



**NaturSalud**

Centro de Masajes y Estética

- Tratamientos Corporales
- Manicura y Pedicura
- Maquillaje
- Depilación

 [natursalud@orangemail.es](mailto:natursalud@orangemail.es)

 NaturSalud Burgos



# ASOCIACIÓN SANTA MARINA DE VILLARCAYO

La Asociación de Jubilados y pensionistas, de Santa Marina en Villarcayo, dedica su tiempo a sembrar cordialidad y alegría entre todos sus socios, con toda clase de actividades, gimnasia, manualidades, excursiones, coro, etc. entre las excursiones, este año hemos visitado Oviedo y sus bellos parajes, también estuvimos en Santoña, Santillana del Mar, por último nos fuimos a conocer Cuenca y Teruel.

Ha sido un año donde nuestro coro ha participado en festivales a fin de recaudar fondos para la Asociación de AFAMerindades, también ha alegrado las fiestas de nuestros pueblos cantando la misa y después su repertorio de canciones castellanas.



Nuestros socios guiados con mucha maestría por su monitora de gimnasia Maria Jesús, se lo han pasado fenomenal, moviendo los brazos las piernas y el corazón.

Lo mismo decir de Blanca nuestra monitora de manualidades; del taller han salido cuadros, tejas, fruteros de cristal pintados con mucho arte, además de toda clase de cachivaches restaurados para otra nueva utilidad.

La fiesta de las castañas, primero a los niños del colegio Princesa de España y después para todos los Villarcayenses, es también una de nuestras prioridades, ya que siempre nos sentimos dispuestos a ayudar a nuestro querido Ayuntamiento en cuanto nos necesitan.

El cuidado de tus seres queridos en las mejores manos.

## Tu Bienestar

De Lunes a Viernes  
10h-14h // 17h-20h

[yolandatubienestar@gmail.com](mailto:yolandatubienestar@gmail.com)  
[www.tubienestاربurgos.es/](http://www.tubienestاربurgos.es/)

 tu bienestar ayuda a domicilio burgos

C/ Compostela nº15 · 09007 BURGOS  
947 22 65 18 · 665 20 73 75 (24h)

-  Cuidado de personas mayores en su propio domicilio.
-  Acompañamiento a consultas médicas.
-  Acompañamientos hospitalarios las 24 h.
-  Cuidado de discapacitados en su propio domicilio.
-  Cuidado de niños.
-  Enfermería y rehabilitación a domicilio.
-  Personal altamente cualificado.
-  Venta de material geriátrico (camas, grúas, etc...).
-  24 horas 365 días al año.

SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO



VEN  
A CONOCERNOS

# MAYORES DE LA ZONA DE MERINDADES

**S**e celebró en la cervecera los Pinos de Medina de Pomar el 13 de junio de 2014. Fiesta de fin de curso de la actividad de gimnasia de la zona de las merindades.



RPS: 33/12



*La oferta que mejor suena...*

*y muchas ventajas más*



**BURGOS**

Eladio Perlado, 35

**Pide cita GRATIS PARA TU REVISIÓN VISUAL O AUDITIVA**

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

Tel. 947 659 895

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

**Gimnasia de Mantenimiento**

Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Anguix.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Berlangas de Roa.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Cabañas de Esgueva.*



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



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Castrillo Murcia.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Castrojeriz.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

**Gimnasia de Mantenimiento**



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Cilleruelo de Abajo.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Fuentesecen.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *La Aguilera.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Las Quintanillas.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Lerma.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Pedrosa del Principe.*

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

**Gimnasia de Mantenimiento**

Asociación de Jubilados y Pensionistas  
**Puentedura.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
**Quintanilla del Agua.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
**Santa Cecilia.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas **San Martín de Humada.** Es el único pueblo que aparte de gimnasia de mantenimiento, también tiene clases de chi kung, eutonía y relajación, ya que la monitora de gimnasia está titulada para poder dar este tipo de gimnasia.



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
**Sedano. Nuestro presidente está en forma y nos da a todos ejemplo.**



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
**Solarana.**

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

### Gimnasia de Mantenimiento



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.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Ubierna.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas *Villaescusa de Roa.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Gimnasia de Mantenimiento



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villalba de Duero.*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villovela de Esgueva.*

## Manualidades



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Revillarruz.*



HOGAR - RESIDENCIA DE LA 3ª EDAD

*San Pedro y San Felices*



C/Teruel, 4 · 09001 Burgos  
Tels.: 947 277 850 / 947 273 196  
Fax: 947 277 850

E.mail: sanpedroysanfelices@hotmail.es  
www.residenciasanpedroysanfelices.com

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

Taller de Memoria



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
Quintanilla de Agua.



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
Quintanilla del Coco.

Diversas actividades



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
Mecerreyes (Zarramacadas o carnavales).



Bar-Restaurante  
**Ortiz**  
Especialidad  
**Lechazo y Bacalao**

Teléfono 947 35 70 67  
restaurantortiz@gmail.com 09211 FRÍAS (Burgos)



Menú del día y menús  
especiales fin de semana

Especialidad  
en comida casera

**Mesón fridas**

C/ Mercado, 10 - 09211 Frías (Burgos)  
Tlf. 947 357 243  
email: fridasmeson@gmail.com



FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Diversas actividades



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Villalba de Duero (Visita al Parque de la naturaleza de Cabárceno).*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Ntra. Sra de la Asunción - Pinilla Trasmonte  
(Visitando al Jardín Botánico, la fábrica de embutidos y otros, Logroño 20-08-2014).*

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

**Diversas actividades**

Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*San Martín Rubiales (Visita a la fábrica de Campofrío).*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Rauda Roa (Excursión a Marbella).*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Diversas actividades



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Santa María del Campo (Día del Abuelo).*



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Carcedo.*

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

**Diversas actividades**



Asociación de Jubilados y Pensionistas  
*Milagros.*



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

FOTOS DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS DE LA PROVINCIA DE BURGOS

## Diversas actividades



Centro social  
*Diego de Siloé Santa María del Campo (Excursión a Pesquera de Ebro).*



Centro social  
*Diego de Siloé Santa María del Campo (Semana cultural).*



# LOS RESINEROS

**N**os hallamos en plena comarca de pinares. Mi pueblo, Aldea del Pinar, es una pedanía de Hontoria del Pinar, del que dista unos 4 Km.

En los siglos XV y XVI en esta zona la principal actividad era la carretería que se dedicaba al transporte de madera y otras mercancías.

Y como tenemos extensos pinares, pasada la época de los carreteros, se inició la industria de la resina allá por el 1.844, cuando unos segovianos abrieron la que fue la primera fábrica de resina en España. Cuando yo la conocí empleaban unos 20 obreros.

Uno de estos segovianos que conocía perfectamente el oficio de resinero enseñó a trabajar en el monte, se instaló y se casó en mi pueblo. Así se empezaron a trabajar los pinos negrales que son los que producen las resinas.

La campaña de la resina empezaba en marzo y no terminaba hasta noviembre. La labor consistía en desbarrar el pino quitándole la corteza para hacerle luego una herida bajo la que se ponía una chapa en forma de uve por la que caía la miera al pote o cacharrito el cual una vez lleno se echaba a una lata grande con mango de madera que, al completarse, llegaba a pesar unos 20 kg. A su vez, esta resina se depositaba en un tonel o cuba que entre unos cuantos transportaban en sus carros de vacas a la fábrica, donde se extraía aguarrás, colofonia y trementina que se empleaban para usos muy variados en farmacia, pinturas y derivados.

El oficio de resinero era muy especializado y las herramientas que utilizaban eran, entre otras, azuela, cuchilla, grapas, barritas, alisador, barrasco y media luna.



Los resineros calculaban la posible producción del pino y si comprendían que éste no iba a ser muy rentable lo picaban por todos los costados. A los que eran de producción más larga sólo los abrían por un lado y las virutas que salían, teas, eran el mejor encendedor para las cocinas que he conocido.

Yo trabajé como obrera para los resineros; era un trabajo bastante duro al que íbamos antes del amanecer y volvíamos de noche. Nos reuníamos a comer y si nos sobraba algo de pan duro el resinero con su bota de vino lo regaba para el camino que, como era largo, amenizábamos cantando.

Mis hermanos, que trabajaron en la fábrica, hoy tienen 93 y 96 años y la que suscribe 88.

Un gran saludo para todos los jubilados y pensionistas de Castilla y León.

Cariñosamente

*Piedad Mateo de Miguel*

**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@grupoaímet.com

**AUTOCARES**  
**UT PATRI**

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

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

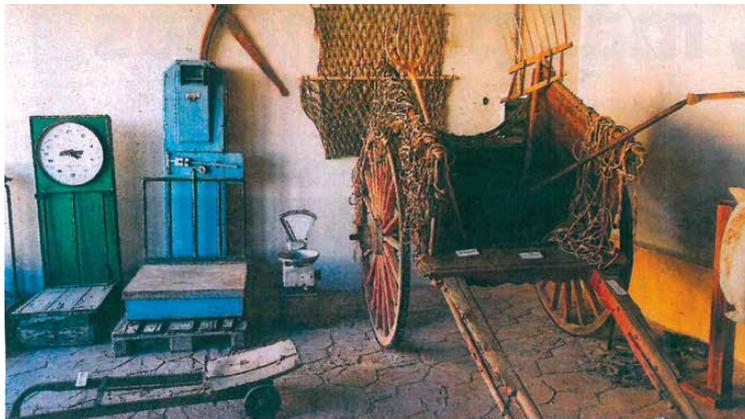


# BURGOS SUS PUEBLOS Y SUS GENTES

Cuando se recorren con cierto detenimiento los diferentes lugares de esta extensa y variada provincia burgalesa se aprecia con agrado la existencia de sus pueblos, villas o ciudades y se comprueba perfectamente que son auténticos monumentos naturales que asombran gratamente, aunque solo sea por percibir en ellos su antigüedad existencial e histórica y su acérrima persistencia a través de los siglos.

Sus iglesias, castillos, casas solariegas, conventos o monasterios, siguen pregonando su recia existencia y su pequeña o gran historia aunque estén en ruina o semirruina, como igualmente se percibe en sus lugares singulares: museos, acueductos, cascadas, pozos azules, cuevas singulares, etc..., aunque muchas veces estén semiabandonados en la memoria y en la incuria de muchos de sus vecinos.

Unas poblaciones están situadas a orillas de ríos como el Ebro, Duero o Pisuerga u otros de nombres y recorrido muy variado; y el Canal de Castilla con su famoso y singular Acueducto de Abánades. Muchos, localizados en la amplitud de los páramos y tierras llanas; otros, en laderas y superficies de recios montículos o bellas montañas, pero todos, TODOS, repletos de historia y de hechos sobresalientes que están confirmados en pergaminos y documentos de diferentes épocas o siglos. Antiguos como el tiempo, mostrando escenarios de luchas y hechos que se fueron desarrollando como procesos cruciales y muy importantes y decisivos en la Historia de Castilla y, por ello, de España. Pequeños o grandes, modestos o ricos, con blasones y escudos en sus casas solariegas, palacios, etc...; con iglesias majestuosas que alcanzan al cielo sus torres más o menos altas, pero todas señalando en la lejanía su forma sobresaliente y la existencia del lugar, pueblo, villa o ciudad. O sus antiguas ermitas, muchas de ellas lo que queda de lo que fuera la iglesia del poblado desaparecido que allí estuvo situado. Todo ello configurando un hermoso



Balanzas, carretillas, carros, horcas.

perfil de castellania y grandeza de sus joyas de estilo románico, gótico o de otras épocas, de esculturas, imágenes, cuadros y joyas de antiguos y sobresalientes autores, que fueron dejando en ellas su arte y su buen hacer, que hoy se admira con respeto y lógico asombro.

En su conjunto, todo ello refleja y recuerda el alto poderío y la grandeza de una muy larga e inagotable historia que por doquier encierra la totalidad de esta amplia y variada provincia burgalesa, sus tierras y sus horizontes; los valles por donde atraviesan las corrientes, lentas o raudas de sus ríos y canales, el brote altivo de su montañas o la horizontalidad del páramo y la larga vista de sus amplias y feraces llanuras.

No hay que olvidar que es la tierra, tendida a lo largo y ancho del horizonte que inició y contribuyó positivamente en la unidad de España:

**...entonces era Castilla un pequeño rincón era de Castellanos Monte de Oca mojón e de otra parte, Fitero fondón...**

y que además, por si todo ello fuera poco, sirve con gallardía como excelente lugar para que sea atravesada por el milenarísimo Camino de Santiago o Camino de Peregrinación, a lo largo del cual se puede ir comprobando tanta belleza, tanto arte y tan buena gastronomía en todo su recorrido burgalés y las otras provincias por donde pasa.



Utensilios agrícolas en el Museo Etnográfico "Pilar Ramos de Guerra" de Melgar de Fernamental.

Su otra e importante atracción, se basa en el carácter abierto de sus habitantes actuales, generalmente comprobado y generalizado. Esas gentes que aunque siguen conservando el recio carácter de su terruño y su forma de ser, ya van notando que unas maneras amables y colaboradoras en su proceder con educación y cierto afecto, acentúa el interés del visitante y promueve que éste admire lo que ve y oye, y luego, al regreso a su lugar de origen, hable y propague las excelencias tanto artísticas,

como de colaboración orientativa, gastronómica, etc... de cada lugar y sus gentes.

Es decir, poniendo con arte y cariño la muy barata propaganda del "boca a oído" que suele dar muy buen resultado en éste y otros casos.

*Luis Guerra López*  
Melgar de Fernamental

**Cambio de bañera por  
PLATO DE DUCHA**

**390€**



**DuchaSegura**

Reyes Católicos, 25

**947 045 500**

**URWOS.ES**



## EL BAÚL DEL AMOR

**C**uando me dejaste me quedé tan sola y triste que no sabía qué hacer ni a donde ir, pasé un tiempo perdida, mi vida no tenía ningún sentido. Pero un día al despertar me di cuenta de que en mi corazón tenía un GRAN BAÚL, lleno de tu amor, de tus recuerdos, de todo lo bueno tuyo,...

Sin darme cuenta había ido guardando dentro todos nuestros momentos más felices, todas nuestras alegrías,... El día de nuestra boda, el nacimiento de nuestros hijos, nuestros momentos más íntimos, todo lo que compartíamos,...

Lo fui sacando todo y vi que era mucho lo que me habías dejado, que fui muy afortunada por lo que habíamos vivido juntos y eso me consoló, y me dio fuerzas para seguir adelante. Volví a

guardar todo de nuevo en mi "GRAN BAÚL DE AMOR" para llevarlo siempre conmigo.

Dicen que con el tiempo todo se olvida, ¿Cómo puedo olvidarte si cuando veo a nuestro hijo te veo a ti?, ¿Cómo puedo olvidarte si miro a nuestro nieto a los ojos que son como los tuyos y te veo a ti? Nunca se olvida un "GRAN AMOR" cuando ha dejado un baúl tan lleno de amor y recuerdos felices como el que tú me has dejado. Por eso en los malos momentos, abro mi "BAÚL DE AMOR" y saco tus recuerdos y tu amor para seguir viviendo.

Yo sé que cuando se ha amado mucho nunca se puede olvidar...

*M<sup>a</sup>. Trinidad Vallejo*  
Primer premio San Valentín 2014



# Poesías

## EL VOLUNTARIADO (Villovela de Esqueva)

En la reunión habida,  
que la caixa organizó,  
muy cerquita del pisuerga,  
y a la que Aranda asistió

se habló del voluntariado,  
y a todos enardeció,  
el Doctor Enrique Aranz,  
con su gran disertación.

Tan amena fue su charla,  
que todo el que allí acudió,  
quedó enganchado de ella,  
y así se manifestó.

Para que la gente atienda,  
hay que saber motivarla,  
demostrando Enrique hoy,  
que sabe bien manejarla.

Parece ser que la gente,  
terne a la jubilación,  
y que se verá impotente,  
en su nueva situación.

Tu vida, piénsalo bien,  
es un regalo del Cielo,  
que has de saber compartir,  
con los que están en el suelo.

Pues Cristo nos manda amar,  
no sólo a nuestros amigos,  
sino que has de acompañar,  
a tus propios enemigos.

Mil formas hay de ejercer,  
este amor con el vecino,  
siguiendo el voluntariado,  
encontrarás el camino.

El objetor de conciencia,  
realizaba un bien social.  
y tú puedes reemplazarle.  
en esta labor puntual.

De esta forma dejarás,  
de ser un ser inservible,  
aumentando tu autoestima,  
de una forma inconcebible.

Qué feliz te sentirás,  
haciéndote generoso.  
y repartiendo sonrisas,  
a todos muy dadivoso.

Tiempo para ello no falta,  
pues tienes todo el del mundo,  
sólo has de organizarte,  
y hallarás placer fecundo.

No te preocupen las penas,  
que en el camino has de hallar.  
ni las moscas cojoneras,  
que has de saber acallar.

En este mundo haz el bien,  
máxima es de alto sabor,  
y sin reparar en quien  
refrán es de gran valor.

Que este calor y rescoldo,  
que todos hemos sacado.  
dé calor a nuestras vidas,  
y quede en todos grabado.

**CLEMENTE**  
bus

Microbuses de lujo  
Vehículos adaptados  
Gran bus de 64 plazas  
Carro portabicis y tablas ski/snowboard  
Urbano hasta 80 plazas

Carretera de Salas km 1.5 · 09400 Aranda de Duero (Burgos)  
Tel.: 947 509 594 ; Fax: 947 508 604  
www.clementebus.es info@clementebus.es

¡Déjate llevar!



**Viajes Clemente**  
UNIDA.

Excursiones y circuitos a demanda  
del cliente con autocares discretionales  
Viajes Imsero y ofertas tercera edad  
Todo tipo de reservas: hoteles,  
transporte, cruceros, circuitos...

Plaza Santiago 7  
09400 Aranda de Duero (Burgos)  
Teléfono: 947 507 575 / 947 507 777  
Fax: 947509643  
www.viajesclemente.es  
clementeviajes@unida.com





## A MI QUERIDA VILLA

Soy nacida en Fuentespina  
y orgullosa me siento de ello  
haber vivido lo de antes,  
y ahora verlo tan bello.

Fuentespina tiene cosas  
que son muy dignas de ver  
la Ermita del Padre Eterno  
y la Iglesia de San Miguel.

El ayuntamiento es una joya  
de nuestros antepasados  
y no digamos la fuente,  
con esos hermosos caños  
unas veces echan mucho  
otras veces echan poco  
pero nunca han fallado.  
Agua pura y limpia  
que todos hemos bebido  
mayores, jóvenes y niños  
y un hermoso pilón, donde:  
hay peces muy bonitos.

Las sendas de las bodegas,  
también las que van al Carpio  
puedes ir en zapatillas  
porque ya no coges barro.

También tiene Humilladero  
este pueblo tan bonito  
para los nacidos en él  
es la zona del Santo Cristo.

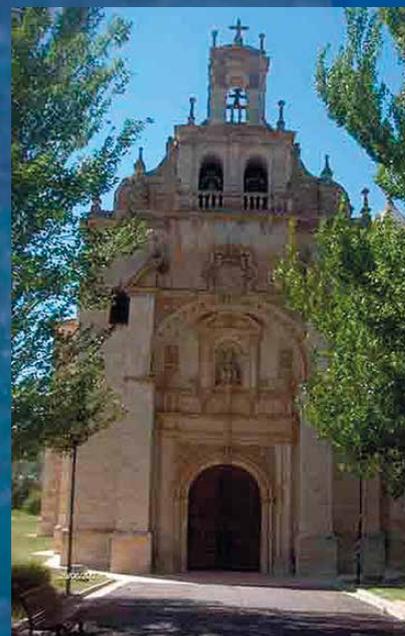
Pueblo de Fuentespina que grande eres  
tienes hijos emigrantes  
pero cuando tienen libre  
ellos vuelven a tus calles.

Hay muchas más cosas  
en este pueblo querido  
ojalá pudieran verlas  
todos los que ya se han ido.

Fuentespina pueblo alegre y acogedor  
aunque de vez en cuando  
nos causen algún dolor  
con dignidad, amor y paciencia  
ya lo vamos superando.

Quizás sea una locura  
o tal vez sea rebeldía  
pero me sale del corazón gritar con orgullo:  
“¡VIVA MI PUEBLO QUE ES FUENTESPINA!”  
Lo firma y rubrica una “bubilla”  
de la cabeza a los pies.

Pilar Álvarez



**A LOS JUBILADOS**

La vida es una escena  
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 en la asociación  
Nos juntamos en gimnasia, teatro o manualidad,  
Pues lo pasamos tan bien  
Que parece que volvamos  
A ser chavales.

Quintanar querido pueblo  
Aquí estamos los jubilados  
Para darte alegría mientras podamos.

Y damos gracias a Dios,  
Por habernos dado vida  
Lo que antes trabajamos  
Para poder disfrutar  
Los que hemos conseguido llegar  
A la tercera edad.

M<sup>a</sup>. MAGDALENA ANTÓN  
Asociación. de jubilados  
S.Cristóbal-Quintanar de la Sierra)

**MEDINA DE POMAR 12 de diciembre 2014**

San José y la Virgen pura caminan hacia  
Belén, a la mitad del Camino, la Virgen parir  
quería,

San José le dió la mano, camina amada mía.

Se sentó al pie del Roble que tenía pesada  
helada, la Virgen miró hacia arriba y ha visto  
una torre blanca, sube arriba José por ver si  
nos dan posada, San José llamó a la puerta  
y le salió

la criada, respondió el ama de dentro ¿Moza,  
quien es el que llama?

Es una mujer y un hombre, que vienen a  
pedir posada y traen un niño en los brazos  
nacido en esta mañana, pues dile que entre,  
se calentará, porque en esta casa siempre  
hay caridad.

*Salvadora*

**PAGUE CÓMODAMENTE  
EN 12 MESES**

**¡SIN INTERESES!  
CONSÚLTENOS**

**25% dto tratamientos de implante**

**20% dto  
ortodoncia**

- ✓ Revisión y kit de cepillado ¡GRATIS!
- ✓ Acuda sin cita previa
- ✓ Garantía en nuestras prótesis

**947 244 777**



**CentroDental  
VirgendelManzano**

más de  
**15 años**  
de experiencia  
más de 12.000 pacientes  
**¡NOS AVALAN!**



NUEVAS TECNOLOGÍAS Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD

# Recetas de Cocina

## TARTA DE MANZANA

Utilizaremos como medida un vaso (la medida es de un vaso de los de nocilla o una taza de desayuno...)

### Ingredientes

- Un vaso de leche.
- Un vaso de azúcar.
- Un vaso de harina.
- Un kilo de manzana Golden (se puede hacer con Reineta o mezclado).
- 5 huevos.
- Una papeleta de levadura royal.
- Mermelada de melocotón.

### Modo de hacerlo

En un recipiente grande voy echando el vaso de leche, el vaso de azúcar, el vaso de harina, la papeleta de levadura royal, los 5 huevos y la mitad de las manzanas peladas y cortadas en trocitos. Se bate todo con la batidora.

La otra mitad de las manzanas se pelan y cortan en gajitos para adornar (y colocar encima de todo lo batido)

Se unta el molde con mantequilla y se echa lo batido (es como si fuera un puré)

Se coloca la manzana cortada en gajitos con cuidadito algunas se nos hundan, (no importa se asan igual).

Se mete al horno 180 ° C durante 30 minutos, pasado ese tiempo saco un poco la tarta del horno y echo encima la mermelada de melocotón (que la he rebajado con un poquito de agua para extenderla mejor) 5 ó 10 minutos más en el horno y... ¡A COMER!, AL DÍA SIGUIENTE MEJOR.



### Sugerencias

La bandeja cuadrada del horno es ideal para utilizar como molde.

Yo las manzanas que echo para pasarlas por la batidora con toda la mezcla son 3 Golden y las que corto en gajitos para adornar son Reineta, que tienen mas sabor.

Es una tarta muy fácil que acepta todo lo que incorpores a la mezcla batida, como...

- pasas, arándanos deshidratados (los venden en bolsitas en mercadona) se pueden incorporar sin más a la mezcla batida o cocer antes un poco en una cazuelita con Ron y azúcar.
- media tarrina de queso Filadelfia (que batiremos con la mezcla).

## TRUFAS DE CHOCOLATE de M<sup>a</sup> Jesús

### Ingredientes

- 1 bote de leche condensada pequeño.
- 120 gr. de mantequilla.
- 300 gr. tableta chocolate Valor (papel morado rojo).

### Elaboración

1. Se funde al baño maría la leche condensada, la mantequilla, cuando está caliente añado el chocolate en trozos, muevo hasta que se deshaga bien el chocolate.
2. Guardo esta pasta en el frigorífico de 4 a 6 horas.
3. Una vez enfriada la pasta de trufas, hago bolitas y las rebozo en virutas de chocolate y... ¡UN MANJAR!



## NUEVAS TECNOLOGÍAS Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD

### QUESADA (Nebreda, Solarana)

#### Ingredientes

- 1 Yogur.
- 1 medida de harina (el mismo molde del yogur).
- 1 medida de azúcar.
- 2 medidas de leche.
- 8 quesitos (se pueden poner desnatados).
- Nata líquida (un brick pequeño) o una tarrina mediana de queso fresco de Burgos.
- 3 huevos.

#### Elaboración

- Se bate todo con la batidora y se coloca la mezcla en un molde que previamente habremos untado con mantequilla.
- Se mete al horno 150°C durante 30 minutos (comprobar que esté hecho con el palillo).



#### Ingredientes

- 150 gr. de chocolate valor (morado, rojo).
- 100 gr. de mantequilla.
- 3 huevos.
- 2 tazas de azúcar.
- 1/4 de taza de harina.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 taza de nueces picadas.

### BROWNIE (Peral de Arlanza)

#### Elaboración

- Se pone a derretir el chocolate con mantequilla al baño María, una vez derretido se deja enfriar.
- Se calienta el horno a 180°C.
- Se unta de mantequilla un molde rectangular (donde luego añadiremos la mezcla)
- En un bol se batien los huevos, el azúcar, la harina y la vainilla.
- Una vez que la mezcla está bien batida se le añade el chocolate derretido y las nueces picadas, se pone toda la mezcla en el molde y se mete al horno durante 35 minutos (o hasta introducir un palillo y este salga seco)
- Al sacarlo se deja enfriar 5 minutos y se trocea en cuadraditos.

### PASTEL DE VERDURAS (Ubierna)

#### Elaboración

- Rehogar puerros y zanahorias en tiras.
- Se rehogan unas setas por separado.
- Batir 4 huevos con un brick de nata de 1/2 litro.
- En un bol untado con mantequilla se pone una cama con todas las verduras y se añaden los huevos batidos con la nata un poquito sal y al horno al baño María 180°C durante 1 hora.



### TARTA DE MELOCOTÓN (Montse - Carcedo)

#### Ingredientes

- 1 BOTE DE MELOCOTÓN
- 3 HUEVOS.
- 3 CUCHARADAS DE AZÚCAR.
- 1 BOLSA DE GELATINA (Limón, piña...).

#### Elaboración

Se pone todo en una cazuela y se tritura, se pone al fuego hasta que hierva, un poco lento para que no se pegue.

Se echa en un molde caramelizado y se ponen unos sobados, lo metemos al frigorífico.

Al día siguiente se desmolda y queda en perfectas condiciones para cortar y comer.



caja**viva**  
caja**rural**



caja**rural**  
Fundación



Creemos  
para que tú  
crezcas

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

**invertimos**  
en ti

[www.fundacioncajaruralburgos.org](http://www.fundacioncajaruralburgos.org)