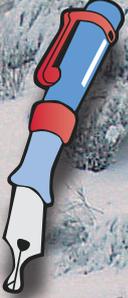


5

1966
2016

LATEXO



Revista trimestral de URECA | Año 50 | INVIERNO 2016

Edición digital
de la revista



www.latexo.es

Más en
nuestro blog



revistalatexo.blogs-r.com/

La Junta Directiva de
URECA y la Dirección de
LATEXO desean que tengas
una **FELIZ NAVIDAD**
y un **VENTUROSO**
AÑO NUEVO
2017

¡Felices Fiestas!

CASER HOGAR

EL SEGURO QUE DIBUJA TU TRANQUILIDAD

Con Caser Hogar la confianza está instalada en tu casa. Minimiza cualquier problema con profesionalidad, rapidez y eficacia. Desde asistencia 24 horas, hasta poder dar un parte online. Siente que estás asegurado por una compañía con más de 70 años de experiencia y millones de clientes.



**CASER, UN SEGURO
MUY EN LÍNEA CONTIGO.**

Caser
SEGUROS

Seguros de tu confianza

DIRECTOR

Luis López Borines
Teléfono 654 166 557
latexo@ureca.es

SUBDIRECTORA

María Isabel Fernández García

COORDINADORES/AS Y COLABORADORES/AS

M^a Pilar Alves Moreno
Andrés A. Andrade Rodríguez
Sebastián Eduardo Bett
Iria Caballero Míguez
Ana Fernández Alborés
José Manuel Fernández Vázquez
José Carlos Giraldo Pérez
M^a Dolores Goldar González
Manuel Gómez Rodríguez
Jaime Lago Enríquez
Luján López Gutiérrez
Enrique Lorenzo Paradela
Lara Lorenzo Martínez
María Elena Martí
Alfonso Mosquera Lorenzo
Camilo Rial Pérez
Silvina Roselló
Amelia Santos Sánchez
Miguel A. Soto Cameselle
Javier Soto Garrido

ANUNCIANTES

ABANCA
ASESORÍA RAFAEL COSTAS
CASER
CLÍNICA DENTAL DRA. ÁNGELES MARTÍNEZ
FUNDACIÓN ABANCA
INSTALACIONES GARF
JOYERÍA HERNÁNDEZ
LIMPIEZAS CÍES

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Grupo KyJ | www.kysoluciones.com

IMPRENTA

ARTES GRÁFICAS JADFEL

EDITA

URECA
Correo electrónico: oficina@ureca.es
www.ureca.es
Dep. Legal: VG 23-1966 | ISSN: 1888-3834

PRESIDENTE

Javier Soto Garrido

ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD

Luis López Borines
Teléfono 654 166 557

DIRECCIÓN

Rúa Manuel Lemos, 124
36370 Ramallosa-NIGRÁN (PO)
Teléfono y Fax: 986 367 860
Correo electrónico y web: latexo@ureca.es
www.latexo.es
http://revistalatexo.blogs-r.com/

AVISO LEGAL:

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

DENDE ONDE NACEN OS LATEXOS: ¡GRAZAS!

Luis López Borines

Director de LATEXO



Termina 2016 llevándose consigo también la suerte de haber cumplido y celebrado el cincuentenario de nuestra revista **LATEXO**. Decía Voltaire que “la especie humana es la única de este mundo que sabe de antemano que ha de morir. Y lo sabe por la experiencia”. Salvando la comparación, no era de extrañar que al “doblar la esquina” (como así se dice en mi otra patria cuando alguien cumple los 50), se produzca también un cambio de ciclo. Llegó el momento de cerrar una etapa para comenzar otra con nuevas ideas o con ideas viejas en un entorno diferente y con otros protagonistas, tal vez sea eso. Pero antes de continuar, quiero comenzar esta editorial -última como director de **LATEXO**- con unas letras de sincero agradecimiento. En primer lugar a las juntas directivas (anterior y actual) de **URECA** por haberme dado la posibilidad de dirigir nuestra prestigiosa revista a lo largo de este quinquenio, dedicándome siempre su aprobación a la gestión, elogio y ánimo. En la misma línea, mi profundo agradecimiento a mis más estrechos colaboradores (perdonen que no les cite a todos, pero no querría dejarme a ninguno en el tintero porque han sido muchos), maravillosas personas que con su apoyo, fidelidad y trabajo bien hecho -junto a su esfuerzo y renuncia a tiempo de ocio y familia- logramos la realidad de un nuevo **LATEXO** cada tres meses. Sin ellas no sería posible completar en estos últimos 15 años que duró mi dirección en **LATEXO**, los 57 últimos números, sus 3.603 páginas, con sus 937 anuncios y sus 101 extras de eventos que la componen. De cada uno de ellos me siento orgulloso porque he sentido el apoyo, la cercanía y complicidad para poder ofrecer lo mejor de cada cual. Del mismo modo, a los distintos anunciantes que han depositado su confianza en **LATEXO**, en especial a **ABANCA** por su apoyo inequívoco y firme como así esperábamos de ella, nuestro agradecimiento a todos ellos por darnos la oportunidad de hacerlos más visibles a través de nuestra revista o en nuestra página web (www.latexo.es) por

medio de la cual se puede disfrutar de la revista en cualquier lugar del mundo y con cualquier soporte. A todos, ¡gracias... muchas, muchas gracias!. Con este relevo voluntario, de forma serena y gozosa por el deber cumplido, se cierra otro período más en la dirección de la revista con alegría y entusiasmo porque sé que inmediatamente se abrirá otro en el que **LATEXO**, como revista de todos los urequistas, seguirá siendo aquella en la que todo socio que lo desee pueda participar sintiéndose a gusto y ser feliz colaborando para que se siga difundiendo el espíritu impuesto por nuestros antecesores. Como una hoja en blanco, igual que el año nuevo que se viene, una nueva etapa se abre en **LATEXO** en la que todos, colaboradores, anunciantes y lectores, “apretaremos filas” con la nueva dirección que designe el Presidente de **URECA** para que nuestro **LATEXO** siga siendo un referente entre todas las revistas de su género y un legítimo orgullo de nuestra sociedad recreativa.

Nada más queridos lectores, solamente me resta decirles que, como nieto e hijo de emigrantes, yo también tengo condenada y maldita la palabra “adiós”; palabra demasiadas veces pronunciada en las despedidas y con lágrimas en los ojos al ver marchar lejos a nuestros familiares -por eso casi nunca la utilizo, y en una ocasión como ésta, menos todavía-. Finalizo estas letras alzando mi copa y brindando para que este año 2017 nos traiga a todos mucha salud, suerte y como no, nuevas oportunidades para nuestros hijos. Dende onde nacen os latexos: GRAZAS A TODOS!... y por todo. ¡Chao! ¡Feliz Navidad!



TEMPADA DE ABONOS

Aforra ata un 30 %



ABONO CLÁSICA VIGO

Á venda a partir do 3 de decembro* **en ataquilla.com**

*Días 1 e 2 de decembro para persoas aboadas da tempada anterior

Teatro Afundación Vigo
Policarpo Sanz, 13
986 447 369



A túa opinión conta!
afundacion.org

//Afundación
Obra Social ABANCA



Editorial 03

Por: Luis López Borines

Quién es quién 06

Por: Luis López Borines

Colaboración 9

Por: Manuel Gómez Rodríguez

Invitados 10

El Buque Escuela "Fragata Libertad" en Ferrol

Por: Luis López Borines

y Luján López Gutiérrez

Noticias 14

Entrega de premios del concurso infantil de dibujo

Por: José Carlos Giraldo Pérez

y Ana Fernández Alborés

Coral de URECA

Por: María Dolores Goldar González

Urecathlon en Nigrán

Por: José Carlos Giraldo Pérez

y Ana Fernández Alborés

Urecathlon en Zamorana

Por: José Carlos Giraldo Pérez

y Ana Fernández Alborés

Gala del Deporte y la Cultura

Por: José Carlos Giraldo Pérez

y Ana Fernández Alborés

Fotos: José Manuel Fernández Vázquez

Magosto y Samaín en Nigrán

Por: José Carlos Giraldo Pérez

y Ana Fernández Alborés

Magosto en Zamorana

Por: Andrés A. Andrade Rodríguez

Natureca 30

La huerta doméstica (XLVI)

Por: Miguel A. Soto Cameselle

Deportes 32

Torneo Fútbol Sala ACRECA

Por: José Carlos Giraldo Pérez

Circuito de Pádel URECA

Por: Jaime Lago Enríquez

Tiempos muertos 38

Por: Alfonso Mosquera Lorenzo

y Amelia Santos Sánchez

Asociación de jubilados. 39

Actividades de la asociación de empleados jubilados, prejubilados y pensionistas

Por: Enrique Lorenzo Paradela

Qué, Cuándo, Cómo 42

Por: Ana Fernández Alborés



06



10



14



16



18



20



22



26



29



30



32



35



39

Cuando llueve nos mojamos como nadie.



Por:
Luis López Borines
(Director de LATEXO)

SOMOS EL CORA

- Las personas que formamos Abanca -

- 82 -

Iria Caballero Míguez Secretaria de URECA

ABANCA
Sentir común

“Relacionarte con tus compañeros en un sitio diferente al lugar de trabajo, ayuda a conocerte mejor lo que facilita las relaciones en el día a día en ABANCA y, sin duda, mejora el clima de la Entidad.”

Nuestra actual Secretaria de URECA nació en Pontearreas, y allí vivió su infancia rodeada de toda su familia, estudiando en el colegio y en el instituto de este municipio. Estudió en la Universidad de Vigo, ciudad en la que vive actualmente con su familia, es madre de dos niños.

Iria encuentra tiempo para todo ello a pesar de que, con su responsabilidad actual como Gerente de Políticas y Normativa en ABANCA, el tiempo es un bien muy escaso y sabe cómo sacarle jugo.

Iria, ¿Cómo te definirías como persona?

Soy una persona a la que le gusta disfrutar de la vida, compartiendo los momentos con mis amigos y mi familia. Me considero de naturaleza optimista, tiendo a pensar

que hay solución para todas las cosas, y prudente, me gusta estar segura antes de actuar; soy sociable, familiar y “amiga de mis amigos”.

¿Y cómo Secretaria de URECA?

La verdad es que es algo nuevo para mí, si bien mi forma de actuar y de trabajar es la misma en los diferentes ámbitos en los que actúo; siempre intento mantener mis principios y valores, aprovechando las diferentes experiencias que he vivido a lo largo de mi vida personal y profesional para intentar llevar a URECA lo mejor de mí.

¿Y desde el punto de vista profesional?

Me gusta asumir nuevos retos, en los que sales de tu “zona de confort” y en los que tienes que trabajar con



Vacaciones 2016

equipos multidisciplinares, considero que es una de las claves para la mejora continua porque estoy rodeada de compañeros con mucho talento y gran profesionalidad. En mi forma de trabajar mantengo mis valores, intento hacérselo fácil a mis compañeros y asumo un alto compromiso en cada uno de mis proyectos/funciones. Tengo la suerte de que me gusta mucho mi trabajo.

¿Imprime carácter de alguna manera ser de Ponteareas, municipio cercano a Vigo?

Vivir la infancia en un pueblo te permite gozar de una gran libertad, jugábamos muchísimo en la calle y nos conocíamos todos. El entorno en el que creces y las situaciones que vives, definen la personalidad de cada uno de nosotros. Medito mucho mis decisiones, pero una vez que las tomo es muy difícil que cambie de idea. Confío en las personas, y en esto seguramente haya influido el entorno en el que he crecido.

Nos gustaría conocerte un poco mejor.....:

En estos momentos, podría llegar a decir que mi principal afición es mi familia, me encanta compartir cualquier tipo de actividad con ellos, y pasar tiempo con mis niños (todo el tiempo que pase me parece poco).

“LATEXO es uno de los principales activos diferenciales de URECA; a todos los socios nos encanta abrir la revista, leernos y vernos en las fotos. Es muestra del gran trabajo que se lleva haciendo durante 50 años.”

¿Clase y tipo de comidas, lugares (campo/playa), aficiones: lectura, música, cine, deporte.....?

Viajar... me encanta! Todos los destinos son buenos. Lo ideal: pasar los puentes en alguna ciudad europea, y cuando puedes hacer una escapada más larga, buscar culturas diferentes. Aunque la verdad, es que tenemos un montón de sitios cercanos maravillosos... en Portugal hay un montón de opciones para hacer alguna escapada.

Considero que lo mejor de las comidas, son la compañía. Me gusta todo tipo de comida, y en función del momento me decanto por una u otra. A un buen sushi, nunca se le puede decir que no.... ¡Pero a la sopa del cocido de nuestras madres tampoco!

En el deporte, he encontrado un aliado en el pádel. Para mí es un deporte que además de los temas técnicos requiere saber jugar en equipo (pareja) y “cabecina”. Me he encontrado con gente maravillosa practicando este deporte, con la que paso “ratos” muy buenos.

La música es el recurso perfecto para desconectar cuando lo necesitas. Escucho todo tipo de música, me quedo con U2, Cold Play, Bruce... pero también disfruto con los clásicos cantautores (Silvio, Serrat,..).

Ya sé que aún es pronto pero ¿te está resultando difícil compaginar la labor de Gerente de Políticas y Normativa en ABANCA y la de Secretaria de URECA?

Si te dijera que es fácil, mentiría. Pero siempre se buscan huecos y los temas se sacan. Todo el equipo hace todo lo posible para conseguirlo y gracias a la involucración de cada uno de nosotros el trabajo sale adelante.

Jornada del Deporte 2016



Corpus Ponteareas 2016





Jornada del Deporte 2016

Si pero, realmente ¿se puede compaginar? ¿Cómo te las arreglas?

Los compañeros de viaje son la clave. Cuando hay un equipo ilusionado y con ganas de sacar el proyecto hacia adelante, todo es posible.

En el corto plazo ¿crees que URECA tiene futuro? ¿Necesita tomar impulso o piensas que ha llegado a su techo de masa societaria?

Sin duda, y para ello estamos trabajando. La implicación de ABANCA en la sociedad ha sido determinante para llegar hasta donde estamos. El futuro pasa por poner en valor nuestra sociedad, aportando nuestro “buen hacer” a la Entidad en lo que a jornadas y actividades se refiere.

“Medito mucho mis decisiones, pero una vez que las tomo es muy difícil que cambie de idea. Confío en las personas, y en esto seguramente haya influido el entorno en el que he crecido.”

¿Qué crees tú que aporta actualmente URECA a los socios?

El ambiente en URECA es muy bueno; la oferta de la sociedad ante las familias y, en concreto, hacia los niños es un punto a destacar. Por su ubicación e instalaciones, es un sitio muy tranquilo en el que los niños pueden gozar de una libertad, que tienen en muy pocos sitios.

Relacionarte con tus compañeros en un sitio diferente al lugar de trabajo, ayuda a conocerte mejor lo que facilita las relaciones en el día a día en ABANCA y, sin duda, mejora el clima de la Entidad.

¿Cómo te gustaría que fuera URECA a la vuelta de cinco años, por ejemplo?

La esencia y valores del club, que se mantengan. La apuesta por el deporte y las actividades en familia deberían mantenerse, continuando con una mejora continua en servicios e instalaciones.



Jornada del Deporte 2016

Poder compartir en URECA tiempo de ocio (deporte, xuntanzas,...) con mis compañeros de ABANCA es un privilegio.

¿Cómo ves actualmente la revista LATEXO?

LATEXO es uno de los principales activos diferenciales de URECA; a todos los socios nos encanta abrir la revista, leernos y vernos en las fotos. Es muestra del gran trabajo que se lleva haciendo durante 50 años.

¿Crees que podría mejorarse en algún aspecto? ¿Te agrada que el próximo año se abandonase su publicación en papel y se hiciese solamente en digital? ¿Por qué?

Entiendo que la tendencia de todas las editoriales pasa por su digitalización, por lo que el futuro de la revista lo veo en formato digital. En cuanto a la mejora, quizás una mayor rotación en los colaboradores puede ayudar a enriquecer la revista.

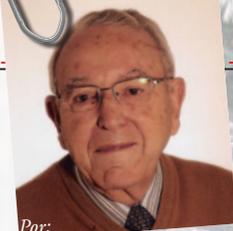
¿Qué pregunta te gustaría que te hiciera y que todavía no hice?

Sólo me gustaría aprovechar la ocasión para agradecer la apuesta de ABANCA en el proyecto, y por el equipo que ha puesto al frente del mismo; es un placer trabajar con un equipo tan humano.



Aveiro

Ensueño Navideño



Por:
Manuel Gómez Rodríguez
(Ex Presidente de URECA (1969-1977)
Socio Fundador y de Oro de URECA)

Llegada la fecha, el halo de la Navidad lo impregna todo y, sin que nos lo proponamos, nuestro espíritu se baña con una especial predisposición a asumir sentimientos encontrados

La inmensa mayoría de los hogares se viste con ropajes propios para la ocasión y en los que no suele faltar el importado, apreciado y ya tradicional árbol de Navidad; punto de referencia para el intercambio de regalos que a su alrededor se irán colocando. Aunque esta foránea moda se ha impuesto definitivamente, son muchos los hogares en que ha de compartir protagonismo con el entrañable y bucólico Belén; esa impresionante tarjeta de visita que anuncia la llegada del propio Dios, encarnado en el niño Jesús, que en ínfimas condiciones y dando ejemplo de humildad, aparece rodeado de sus padres terrenales y un rosario de animales domésticos.

Sí, todo ello conforma el espíritu navideño, en el que no podemos librarnos de sentimientos encontrados, porque junto al regocijo de reencontrarnos con seres queridos que residen alejados, es inevitable la triste añoranza de los que ya no están y que tan profunda huella han dejado.

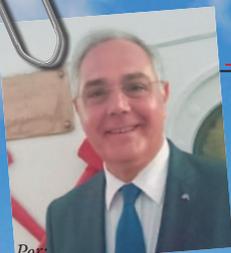
Mientras reflexionaba sobre ello con el especialísimo gozo de abrazar a mi hija y a mis nietos, me acomodé en mi sillón preferido para consumir la cotidiana cabezadita después de comer. Esta vez con más motivo, porque en Nochebuena la sobremesa se prolonga y Morfeo, obsequioso, no tardó en mecarme en sus brazos, en los que, confiado, me sumí en la divina gracia del sueño.

De pronto me despertaron unas voces infantiles que entonaban eternos y angelicales villancicos. Me incorporé y me dispuse a salir a la calle, donde me costó desplazarme porque una alborozada muchedumbre celebraba la llegada del primer tren AVE procedente de Madrid. Sin negarme a participar en el festejo al

fin conseguí poder dirigirme a la joyería en la que tenía encargado un brazalete para mi esposa y que, empaquetado con su nombre, depositaría sigilosamente a los pies del árbol navideño. Casi de inmediato ya me hallaba en Balaidos para recoger las entradas reservadas para el partido de semifinales de la Champions League que iba a enfrentar al Celta con el todopoderoso Barcelona. Y cumpliendo con mi obligación me acerqué al cementerio de Pereiró para rezar unas oraciones ante los restos mortales de inolvidables familiares.

Enseguida regresé a casa y tras depositar, con precaución, junto al árbol el paquete de la joyería, sintiéndome cansado volví a ocupar mi sillón para seguir rindiendo pleitesía a Morfeo. Esta vez la cabezadita fue corta porque mi esposa, tocándome el hombro, me reprochó: ¿Vas a dormir toda la tarde? Solo fueron necesarios unos segundos para que me percatara de que todo había sido un episodio onírico gestado por los deseos del inconsciente. Lo del AVE fue un deseo aún no cumplido, porque aunque vaya acercándose, aún queda mucha tela que cortar. El regalo de la joyería fue un deseo cumplido porque el paquete ya llevaba varios días en casa. La Champions del Celta un deseo no cumplido y difícil de alcanzar, porque el equipo iba bien, pero no tanto. Y tal vez virtualmente real, el episodio del cementerio, ya que aunque la visita se hiciese el día anterior, en mi fuero interno la repito a cada instante.

Con frecuencia nos cuesta distinguir la realidad de la ficción, pero en cualquier caso el espíritu navideño, esa noche de paz, propicia que celebremos plenamente la fiesta familiar por excelencia, impidiendo controversias e, incluso, dejando un resquicio para poder creer que los sueños acaban cumpliéndose. Y con esa esperanza todos nos deseamos felicidades.



Por: Luis López Borines
(Director de LATEXO)



Fotografías:
Luján López Gutiérrez
(Socia colaboradora)

Fotografías:
Teniente de Navío Sebastián Eduardo Bett (Armada Argentina),
Teniente de Fragata María Elena Martí (Armada Argentina),
Silvina Rossello (fotografía, agente civil del Dpto. de
Comunicación de la Armada Argentina).

El Buque Escuela

“Fragata Libertad” en Ferrol

Con motivo de la llegada de este famoso buque escuela al arsenal de Ferrol, y por tercera vez en estos últimos años (en el año 1999 también en Ferrol y en 2009 en Coruña), el pasado día 4 de Agosto a través de la Sra. Silvina Montenegro, Cónsul General de la República Argentina en Vigo, tuve el honor de ser invitado nuevamente por el Sr. Comandante, Capitán de Navío Don Ignacio Errecaborde, a una recepción a bordo de este “consulado flotante”, de este pedacito de la Argentina que es la fragata “LIBERTAD”.

El buque escuela “Fragata Libertad”, buque insignia de la República Argentina, entró en el Arsenal Militar de Ferrol el jueves 4 de Agosto a las 09.00 h. y pudo ser visitado por el público de forma gratuita, hasta el martes 9 de Agosto.

Paseando por cubierta y departiendo antes de los discursos y la cena tuve oportunidad de charlar con dos alumnos guardiamarinas: Laura (Buenos Aires) y Cristian (Tucumán), quienes me presentaron un oficial al mando, el teniente de navío auditor, Sebastián Eduardo Bett, quién gentilmente accedió a concedernos una entrevista para nuestro LATEXO.

El Director de Latexo con los guardiamarinas, Laura y Cristian



Agradecerle Sebastián, antes de nada, su deferencia por permitirnos subir a bordo y concedernos estos minutos para la revista trimestral de URECA y poder con su mediación acercar a través de este buque escuela y de la Armada de la República Argentina (A.R.A.), un poquito más la Argentina a la colectividad gallega como es fundamentalmente la de nuestros lectores.

Sebastián, la Libertad es evidente que es una nave a vela de las más grandes del mundo ¿Cuándo y dónde fue construida?

Fue construida en el Astillero Río Santiago, ubicado en la Localidad de Ensenada (a 50 km. de la ciudad de Buenos Aires). Su construcción comenzó en 1953, fue botada en 1956 y entregada a la Armada Argentina el 28 de mayo de 1963, año en el cual realizó su primer Viaje de Instrucción.

La Armada Argentina cuenta desde 1873 con buques-escuela que sirven de viaje iniciático para formar a los futuros marinos de guerra. Desde entonces ¿Cuántos viajes y millas náuticas lleva recorrido?

El Viaje de Instrucción que actualmente está realizando la Fragata A.R.A. "LIBERTAD" es el Nº XLV, por lo cual lleva realizados 44 viajes más el actual. Esta Unidad ha superado el millón de millas recorridas en su historia como Buque Escuela de la Armada Argentina.



Si han recorrido más de un millón de millas náuticas, o lo que es lo mismo más de cuarenta y seis vueltas al mundo, imagino que en algún momento habrá estado en el varadero ¿se reformó y actualizó desde entonces?

Sí, luego de una larga travesía, el buque es sacado del agua para efectuarle tareas de mantenimiento menor debajo de la línea de flotación (obra viva). Sin embargo, entre los años 2004 y 2007 fue sometida a un proceso de reparación de media vida, en la cual se le cambiaron, entre otras cosas, los motores, y se le actualizaron los sistemas electrónicos y eléctricos. Asimismo, se adecuaron los alojamientos para posibilitar el embarco de personal femenino.

O sea que neteando estos datos, la fragata Libertad ha estado navegando sin parar ¿Cuántos años?

Desde 1963 al 2003 y desde el 2007 hasta la actualidad. Vale aclarar que ha sucedido en más de una oportunidad que el Viaje de Instrucción no se ha realizado, realizándose con dos promociones al año siguiente, como es el caso del actual viaje de instrucción.

¿Cuántos puertos y países ha visitado?

En los viajes de instrucción que ha realizado desde 1963, este buque ha visitado alrededor de 550 puertos de 70 países, entre los que cabe destacar los puertos españoles de Ferrol, A Coruña y Cádiz, entre otros.

En su actual recorrido, ¿durante cuánto tiempo estará fuera de la patria? ¿Cuántos puertos y continentes? ¿Días de navegación?

Zarpamos de Buenos Aires el 23 de abril y está previsto que arribemos a esa ciudad el 5 de noviembre. Es





decir, el Viaje de Instrucción Nº XLV durará 193 días, incluidos en dicha cifra los días de navegación y los de puerto. Visitaremos puertos de América del Sur, de América del Norte y de Europa. En total vamos a visitar 14 puertos y 10 países.

Actualmente, después de Ferrol ¿Cuáles son los siguientes destinos más próximos?

Nos vamos a Toulón en el sur de Francia, luego a Civitavecchia en Italia.

La fragata es un buque escuela y en sus cubiertas y aulas habrán pasado muchos guardiamarinas y suboficiales ¿Cuántos alumnos han aprendido las artes de la mar y de la navegación desde el primer viaje?

Si bien la Fragata Libertad es el ámbito en el cual completan su formación los Guardiamarinas en Comisión que cursan a bordo el quinto año de la Escuela Naval Militar, comparten dicho ámbito con el personal de suboficiales y cabos que aprende y desarrolla sus habilidades marineras, a través del pasaje por los distintos cargos y la ejecución de las maniobras con velas en cubierta.

Actualmente ¿podría indicarnos el número de hombres y mujeres que componen su tripulación, así como sus empleos y orígenes?

La tripulación está formada por 353 hombres y mujeres de todo el país. Si bien la proporción de hombres es mayor a la de mujeres, en los últimos años viene aumentando el número de mujeres que ingresa a la Institución. El componente de la tripulación comprende casi todas las provincias argentinas.

Cada viaje de instrucción supongo que será un genuino ciclo académico, que nutre de experiencia y conocimiento a quienes tripularán después los buques de la A.R.A. Pero, ¿quiénes y en qué momento de su formación realizan los alumnos de la Escuela Naval Militar su viaje de instrucción a bordo de la Libertad?

Lo realizan en el quinto año de cursado, el cual, al igual que los otros cuatro que se cursan en la Escuela Naval Militar, debe aprobarse para que el alumno se convierta en un Oficial de la Armada Argentina.

En cada viaje los futuros oficiales toman contacto con diversas culturas, hombres y mujeres de otras naciones. Se alcanzan experiencias personales y profesionales únicas y se conseguirán muchos objetivos, entre los cuales ¿se encuentra el que adquieran un amplio conocimiento y comprensión de la realidad mundial? ¿En qué grado o nivel?

Los Guardiamarinas en cada uno de los puertos a los que arriba la Fragata, se nutren de la cultura del lugar, tanto en las visitas que el buque programa a museos y eventos culturales, como asimismo, tomando contacto directo con la realidad del país visitado, lo que les permite interactuar con su gente, permitiéndoles así comprender la organización y funcionamiento de otras sociedades.



Todo ello redundando en el crecimiento y enriquecimiento personal de cada Guardiamarina.

Para ir finalizando mi teniente, es seguro que la LIBERTAD cuenta con un importante palmarés de reconocimientos y premios a nivel internacional ¿podría glosarnos cuales han sido para que nos hagamos una clara idea del tipo de navío y tripulación que han surcado los mares?

La Fragata A.R.A. "LIBERTAD" ha ganado numerosos premios a nivel internacional teniendo en cuenta sus excelentes condiciones marineras.

Entre otros premios se destaca la obtención en nueve oportunidades del trofeo BOSTON TEAPOT TROPHY, otorgada por la Sail Training Association al velero que tripulado por más del 50 % de su personal en período de instrucción, recorra la máxima distancia sólo a vela en 124 horas.

También obtuvo la GRAN MEDALLA, esta última otorgada en 1966 por haber obtenido el record de velocidad de grandes veleros en el cruce del Atlántico Norte a vela, realizando la travesía desde Cabo Race, en Canadá, hasta la línea imaginaria Dublín-Liverpool, lo que totaliza 2058,6 millas, empleando en dicha travesía ocho días y 12 horas. *La marca permanece imbatida.*

En 1998 obtuvo el primer puesto en la Regata "American Sail" en el circuito realizado entre los puertos de Savannah y Green Port.

Muchas gracias Sebastián por haber dedicado a LATEXO su tiempo contestando a estas dudas que siempre uno tiene cuando se ve o visita esta joya de la Armada Argentina. Agradecerle también todas las atenciones y desearle por otra parte a Vd. y a toda la tripulación: ¡BUENOS Y FELICES VIENTOS!



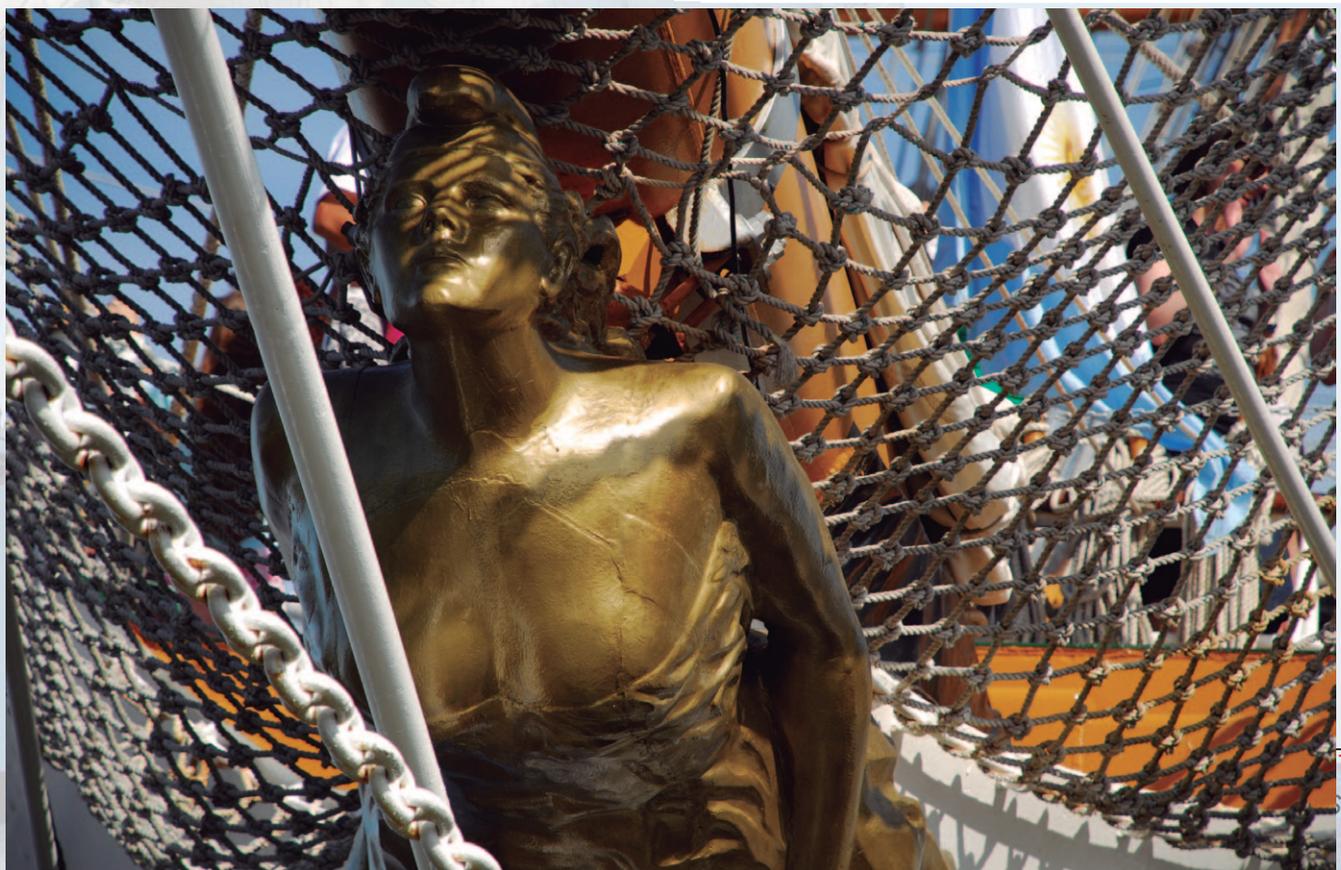
La Libertad es una fragata de tres palos (trinquete, mayor y mesana) y bauprés. Los palos son de aceros y están formados por macho y mastelero. La sección es circular, construida con planchas de acero soldadas de espesor variable entre 9,5 y 12 Mm. La planta propulsora está formada por dos motores diesel de 1200 HP.

Como todo barco de grandes dimensiones, dispone de una serie de embarcaciones auxiliares de menor tamaño, en este caso dispone de 2 lanchas a motor, 1 bote semirrígido, 1 ballenera y 22 balsas salvavidas.

PARA SABER MÁS:

www.armada.mil.ar

<https://www.facebook.com/amigosfragatalibertad/?fref=ts>





Por: José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)



Por: Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)

Entrega de premios del concurso infantil de dibujo



Los sábados 3 y 10 de septiembre se procedió a la entrega de premios del Concurso Infantil de Dibujo, celebrado los pasados 3 y 5 de agosto en nuestras instalaciones de La Zamorana y Nigrán respectivamente, durante la celebración de la fiesta fin de verano.

A continuación incluimos la relación de niños premiados en el concurso de dibujo:

CAT.	EDAD	PREMIO	NOMBRE PREMIADO	PADRE/MADRE
A	5 - 7	PRIMERO	EVA RODRÍGUEZ ARIAS	NATALIA ARIAS MURCIEGO
A	5 - 7	SEGUNDO	ALBA FORTES KINSON	ROI FORTES CARAMÉS
A	5 - 7	TERCERO	SARA HERNÁNDEZ GUNDÍN	LUCÍA GUNDÍN OZORES
B	8 - 10	PRIMERO	ILENIA CASERIO CARNEIRO	LUIS CASERIO ÁLVAREZ
B	8 - 10	SEGUNDO	ANA GONZÁLEZ FIDALGO	ANA FIDALGO LÓPEZ
B	8 - 10	TERCERO	AROA TORRES GONZÁLEZ	MÓNICA GONZÁLEZ RODRÍGUEZ
C	11 - 12	PRIMERO	SOFÍA RODRÍGUEZ ARIAS	NATALIA ARIAS MURCIEGO
C	11 - 12	SEGUNDO	PAULA VEIGA RODRIGO	ROBERTO VEIGA MUÑOZ
C	11 - 12	TERCERO	IAGO NIETO VILLA	MARCO ENRIQUE NIETO MONTERO



GANADOR CATEGORÍA A (5-7 AÑOS):
EVA RODRÍGUEZ ARIAS



GANADOR CATEGORÍA B (8-10 AÑOS):
ILENIA CASERIO CARNEIRO



GANADOR CATEGORÍA C 11-12 AÑOS):
SOFÍA RODRÍGUEZ ARIAS



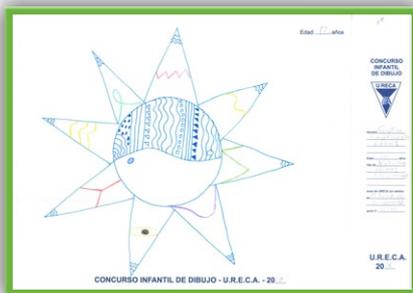
SEGUNDO CATEGORÍA A (5-7 AÑOS):
ALBA FORTES KINSON



TERCERO CATEGORÍA B (8-10 AÑOS):
AROA TORRES GONZÁLEZ



SEGUNDO CATEGORÍA C 11-12 AÑOS):
PAULA VEIGA RODRIGO



Descuentos para los socios de URECA en todos los tratamientos dentales



**Dra. Ángeles
Martínez Martínez**

Centro de Estética Dental e Implantología

www.clinicadentalangelesmartinez.com

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

Financiamos a 12 meses sin intereses.

Otras financiaciones a convenir.



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



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

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



María Dolores Goldar González
(Conalista de URECA)

La Coral de URECA



Concierto en la Iglesia de Nuestra Señora de la Victoria de Valladolid

17 DE SEPTIEMBRE

Valladolid, Iglesia de Nuestra Señora de la Victoria

Con motivo del viaje realizado el pasado mes de septiembre a Segovia (visitando La Granja de San Ildefonso -el Versalles español-), y posteriormente el Castillo de Peñafiel (Valladolid) del siglo X -actualmente convertido en museo del vino-, el domingo día 17 celebramos un concierto en la Iglesia de Nuestra Señora de la Victoria de Valladolid, invitados por la "Agrupación Coral Ciudad de Valladolid", con el siguiente repertorio:

- **SIBONEY** (canción cubana de 1929, compuesta por el Compositor Ernesto Lecuona, nacido en Guanabacoa, La Habana, Cuba, el 6 de agosto de 1895). Siboney, significa "habitante de cuevas" en taíno clásico, lengua arawak de los indígenas del Caribe.
- **AQUÉLLA TARDE**, también compuesta por el Compositor Ernesto Lecuona y armonizada para coro a cuatro voces por el Maestro Francisco Rey Rivero.
- **CASTELLANA**, del Maestro Pedro Sorozábal (nacido el 18 de septiembre de 1897 en San Sebastián).
- **YO QUIERO SER MARINERO**, de Manuel Celdrán Riquelme (1901-1988) y letra de Vicente Mas Martínez, armonizada por el Maestro Rey Rivero.

- **DE PORTUGAL**, Popurrí de canciones populares de Portugal.
- **PANDEIRADA DA CHUVIA**, de Rogelio Groba (nacido en Guláns - Pontearreas, el 16 de enero de 1930. Dirigió, entre otras, las bandas municipales de La Estrada, Tuy y Pontearreas.
- **VOLVER, VOLVER** (ranchera), del compositor mexicano Fernando Zebaido Maldonado Rivera, nacido en Cárdenas (estado San Luis Potosí, México, el 20 de agosto de 1917)
- **DE RONDA**, tradicional con armonización del Maestro Rey Rivero.
- **FOLIADAS**. Y como colofón se interpretó la "Salve Marinera", que fue subrayada con un calurosísimo aplauso.

Directora del concierto: Dña. Teresa Iglesias Ramilo.

30 DE SEPTIEMBRE

Vigo, *Un Mar de Corais*, en el Auditorio do Concello de Vigo

OBRAS:

Castellana - Siboney- Pandeirada de chuva - Os teus ollos (poema de Curros Enríquez con música de José Castro González "Chané" (1856-1917) - Volver, volver.

Directora del concierto: Dña. Teresa Iglesias Ramilo.

Visita a las Bodegas de Peñafiel



Visita a la Granja de San Ildefonso



16 DE OCTUBRE

Actuación en el Auditorio //AFUNDACION de Vigo.

Organizado por la CORAL DE URECA, con la colaboración de //AFUNDACION, participaron las siguientes Corales:

- **CORAL POLIFÓNICA ALBRICIAS DE MACEDA** (Orense)
Director: D. Juan González Garrido
- **ORFEÓN DE VALDEORRAS**, O Barco de Valdeorras (Orense)
Director: D. José Ramón Mansilla Álvarez
- **CORAL POLIFÓNICA ANTIOQUIA** de Xinzo da Limia (Orense)
Directora: Dña. Paula Barge Carrete
- **CORAL POLIFÓNICA URECA**, Vigo
Directora: Dña. Teresa Iglesias Ramilo.

Auditorio Afundación 16 de octubre de 2016



Teresa Iglesias Ramilo (izqda.), Luis Corbacho y M^a Dolores Goldar

asesoría



Rafael Costas, c.b.

C.I.F.: E-36860765

mercantil - fiscal - laboral - contable

Rafael Costas González

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

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



Por:
José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)



Por:
Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)



Urecathlon en Nigrán

3
septiembre
2016





10
septiembre
2016



Por:
José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)



Por:
Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)



Urecathlon en Zamorana





MARI Y ANTONIO (EL CHIRINGO)
¡¡GRACIAS POR VUESTRA
SABROSA COMIDA
Y EXQUISITA ATENCIÓN!!





Por:
José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)



Por:
Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)



Por:
José Manuel Fernández Vázquez
(Socio colaborador)

Gala del Deporte y la Cultura

11
noviembre
2016

El 11 de noviembre se celebró la XXII edición de la Gala del Deporte y la Cultura. Un año más, arropados por una buena representación de la mayoría de las secciones culturales y deportivas que componen nuestra Sociedad, pudimos galardonar a aquellos socios-secciones que destacaron, por diversos motivos, en la última temporada.

Así, recibieron reconocimiento:

- El equipo de tenis de categoría alevín de La Zamorana, Campeón Gallego Alevines por equipos 2016 y participante en el Campeonato de España, llegando a los cuartos de final.
- El entrenador de los equipos de Fútbol (Deporte Laboral) y Fútbol Sala (Social-Capitán Trueno y de competición oficial en División de Honor Local) durante más de quince años, José Manuel Fernández Vázquez (Rubio) por su dedicación a dicha tarea consiguiendo importantes resultados en todos ellos a lo largo de estos años.
- El equipo de Baloncesto al completo por sus logros la pasada temporada, campeones de la competición provincial y alcanzando el ascenso a segunda división (liga autonómica), representado por su entrenador, Roberto Canella López (Bobby).
- La capitana del equipo femenino de pádel, por su dedicación y compromiso con la sección de pádel, logrando gestionar los aspectos logísticos y personales de los equipos con gran habilidad y aceptación y reconocimiento del grupo, Carmen Rodríguez Álvarez (Miska).
- Emotiva y cariñosa despedida de la Directora de la Coral Polifónica, Teresa Clara Iglesias Ramilo, que tras más de seis años vinculada a la dirección de la misma, deja la tarea que con tanta entrega, esfuerzo, respeto y cariño ha realizado hasta la fecha.
- Otras secciones importantes en URECA como nuestra querida revista LATEXO por su 50 aniversario, la sección de Golf, escuelas deportivas,...
- Y Mención Especial que este año recayó, sin lugar a ninguna duda, en la Directiva al frente de URECA hasta diciembre de 2015, por su dedicación a nuestra Sociedad durante 19 años con cariño, esfuerzo e ilusión; recogieron sus galardones los ex directivos presentes en la Gala: Juan Díaz, José Luis Ameneiro, Luis L. Borines, José Antonio Morenza y los miembros de la actual, José Carlos Giraldo y Pili Alves. Sin olvidarnos de los no presentes, Cándido Del Río Pedrosa, Andrés Andrade, Pedro Badía, José Manuel Moreno y el recientemente fallecido Juan Ramón Losada. ¡Gracias por todos estos años de dedicación!

Finalizada la entrega pudimos disfrutar, en familia, de una estupenda cena servida por el Restaurante de URECA y sobremesa amenizada por música de ambiente.







Instalaciones GARF, S.L.

Climatización – Ingeniería Industrial
Proyectos climatización, calefacción, gas, electricidad

C/ Asturias, nº 17 – Bajo
36.206 – Vigo (Pontevedra)
Telf y Fax: 986 128947
Email: administración@instalacionesgarf.com



31
octubre
2016

Magosto y Samaín en Nigrán



Por: José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)



Por: Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)

El 31 de octubre pudimos disfrutar como novedad en URECA (Nigrán) de un magosto muy especial y terrorífico, ya que coincidiendo con el Samaín organizamos una fiesta para niños en la que además de degustar las castañas asadas pudieron participar, disfrazados para la ocasión y con la colaboración

de los padres, en diversas actividades acordes con la fecha, como talleres de decoración de calabazas, talleres creativos con frutos de otoño, maquillaje, juegos tradicionales con manzanas,.... Y como no, un rato divertido y musical con la atracción de la tarde, el karaoke.









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

Magosto en Zamorana

11
noviembre
2016

A pesar de las inclemencias del tiempo, el pasado sábado 19 de Noviembre, unos 35 socios de URECA, celebramos el Magosto en nuestras instalaciones de La Zamorana (Ourense). Destacar que por causas climatológicas se tuvo que suspender el encendido de la fogata, pero reinó el buen ambiente y alegría entre los asistentes. Aquí os dejamos una pequeña muestra de ello.



Primeros kaquis



Por:
Miguel A. Soto Cameselle
(Colaborador externo)

¡¡Buen invierno y buen clima!!
El resto lo pondremos con
nuestro esfuerzo.

LA HUERTA DOMÉSTICA (XLVI)

Si como decía Adam Smith, “la mano invisible del mercado es la que regula la economía”, el clima es el que regula la agricultura.

A mí me gusta decir que por culpa del cambio climático tal o cual árbol se comporta de manera anormal. Prefiero eso a reconocer que se está quejando por el ataque de los hongos o los insectos. Lo primero me exime de cualquier actuación y lo segundo me recuerda que este año no he utilizado ningún insecticida o fungicida. Últimamente estoy en plan ecologista sensible con el medio ambiente. No tengo manera de demostrar que este comportamiento haya beneficiado o perjudicado a la cosecha de este año. La huerta no es un laboratorio y los árboles, como los niños, crecen muy rápido y a su manera aunque nosotros desearíamos que fuese de otra manera.

El manzano de variedad Reineta, por primera vez ha dado unas manzanas con poco ataque de parásitos. Es posible que este año, simplemente, haya tenido suerte. También es posible que la coincidencia de la posición de Júpiter y la Luna menguante del mes de marzo haya influido de manera definitiva para esta buena cosecha.

Con el que no tengo duda de que tengo suerte es con el aguacate. Sigue produciendo con suficiente abundancia como para alegrar a algún amigo de vez en cuando. A mí me encanta el intercambio. Acabo de tostar las ricas avellanas de San Lourenzo en A Veiga, allá por tierras de Trevinca, que Cati me regaló. ¡Qué buena costumbre! Otros frutos secos, que en esta ocasión asoman por la tierra, son los cacahuetses. La cosecha no es abundante pero me ilusiona igual.

También las pipas de girasol han pasado por el tostadero y acompañarán un libro o una peli intrascendente.

Si algún frutal tiene amplia representación en mi huerta, son los cítricos. Tengo dos naranjos Navel y uno Sanguino, 4 limoneros y un clementino. En esta época recojo las últimas clementinas y naranjas. Las primeras están un poco secas y son muy apropiadas para hacer mermelada. Las naranjas están riquísimas para comer en fresco. Ya está la próxima producción haciendo sitio en el árbol.

En este momento tengo afectados casi todos los cítricos de Psila Africana. Se trata de un insecto que puede llegar a contagiar una enfermedad muy grave que acabaría con

Cacahuetses



Pipas de Girasol





Avellanas de S. Lourenzo (A Veiga)



Primeros fisalis



Sangre de toro

ellos. Debido al ataque las hojas se deforman con abultamientos pequeños. No queda otra que tratar los árboles con productos fitosanitarios adecuados. Ya veremos quién gana. Esto es la guerra.

Sin que lleguemos a la guerra, tengo a los mirlos cebados como pavos. Les encantan los caquis y me obligan a recolectarlos un poco antes de madurar para que continúen su proceso en la bodega. Tampoco le hacen ascos a algunos aguacates, uvas, manzanas, etc. Pero por los caquis tienen debilidad especial. Aún así, el árbol produce para todos. Los phisalis no los comen, porque aún no saben cómo se abren, pero seguro que aprenden. Tampoco comen las feijoas. Supongo que aún no las probaron. Este año las dos feijoas han producido mucho y una, que tiene unos frutos muy grandes, ha servido para hacer dulce de feijoa. Está riquísimo y requiere poca manipulación. Ahora puedo intercalar el dulce de membrillo y de feijoa. Voy a necesitar una vaquita para hacer el queso de acompañamiento.

Los kiwis, como todos los años, han producido mucho y de buen tamaño. Estoy pensando en ampliar la plantación. Tal vez me decida a sustituir las cepas de albariño, que comen los mirlos, por unos kiwis. La alambrada ya la tengo.

En esta época, aparte de hacer mermeladas, tostar frutos secos y preparar dulces para combinar con tetilla de Lugo, conviene no olvidarse de sembrar algunas cosillas. Las habas verdes y los guisantes, son los imprescindibles. También los tirabeques o guisantes come-todo. Ya

hay que sembrar los bulbos de cebollas y las patatas extra tempranas. Los grelos son muy agradecidos, sobre todo si los acompañamos de lacón o de lomo de merluza. Se puede probar a sembrar otras cositas por si tenemos la desgracia de que el invierno sea suave. Par el resto hay que esperar a que desaparezca el riesgo de heladas.

La poda se comienza cuando se puede. Los de hueso cuanto antes, mientras tenga hoja. Los manzanos y los perales antes de que empiecen a hinchar los brotes. Incluso, si distinguimos los brotes de flor de los de rama, podemos esperar al comienzo de la primavera, justo antes de que revienten.

He leído que enterrando un cuerno de vaca relleno de estiércol cuando coincide determinada posición planetaria, y usándolo posteriormente para fertilizar la huerta o para prevenir el ataque de enfermedades y parásitos, resuelve los problemas del agricultor.

Como sé que existen personas que creen en ello, no diré mi opinión aquí. Mi alta ignorancia me impide tener la fe suficiente en esta teoría que seguro resuelve muchos problemas. En la huerta también hay sitio para dar rienda suelta a las supersticiones, creencias y ritos anticientíficos. El asunto es no hacer mal a nadie y entretenerse. Cuando me va mal un cultivo también me va bien culpar a cuestiones que no puedo controlar, ya sea un santo, la luna o el vecino.

¡¡Buen invierno y buen clima!! El resto lo pondremos con nuestro esfuerzo.



Zigocactus



Dulce de feijoa



Grelos bajo lomo de merluza

Torneo Fútbol-Sala



Por:
José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)

ACRECA



Equipo de Ureca

En la semana del 11 al 18 de octubre se celebró en Oviedo el XXX CAMPEONATO DE ESPAÑA ACRECA DE FÚTBOL SALA, organizado por la Asociación de CAJASTUR-LIBERBANK.

El domingo por la tarde tuvimos sorteo calendario y presentación del campeonato; en nuestro grupo nos enfrentamos a la asociación BBK de Bilbao y Sagrada Familia de Granada, pasamos a cuartos de final, pero en la siguiente ronda, después de un buen partido, quedamos eliminados a penaltis. Quedamos en un honroso sexto puesto. En la final se enfrentaron DAD KUTXA y BBK, quedando campeón por segundo año consecutivo la Asociación DAD KUTXA.

A lo largo de la semana pudimos visitar el Museo de Fernando Alonso, donde unos cuantos compañeros se atrevieron a ir al circuito de karts, donde disfrutaron de unos momentos realmente emocionantes. Otro día estuvimos en la zona alta de Oviedo, donde pudimos escanciar sidra natural y degustar sus típicos pinchos. También tuvimos la comida en el Centro Asturiano de Oviedo, lugar donde se ven unas maravillosas vistas, pena del día, ya que fue el único que tuvimos lluvia.

El sábado, después de la final, se celebró la comida de clausura para todos los equipos, a la que asistieron Presidentes de Acreca, Cajastur y organizadores de asociación, así como representantes del Concello, los cuales hicieron entrega de trofeos a los campeones y recuerdos para los equipos participantes.

El próximo año está previsto lo celebre la Asociación BBK de Bilbao. Esperamos tener mejor resultado.

Equipo: Luis, Fermín, Michel, Óscar F., José, Iván, Fernando N., Luis A., Oscar L., Yago, David, Pablo, Julio.

Entrenador: Morenza.

Delegados: J. Giraldo, Eladio, Manuel, Fernando G.



Momento de uno de los partidos de nuestro equipo



Equipo de Ureca



Atreviéndose con los karts



Centro Asturiano de Oviedo



Museo de Fernando Alonso



Museo de Fernando Alonso



Disfrutando de la sidrina



Equipo de Ureca



Equipo de Ureca

Entrega de recuerdos



Comida de clausura



LIMPIEZAS cies, s.l.



LIMPIEZAS DE OBRA • MANTENIMIENTOS
LOCALES COMERCIALES • BANCOS • OFICINAS

HOSPITALES - CLÍNICAS
PULIDOS DE TERRAZO
COLEGIOS - ALMACENES
NAVES INDUSTRIALES

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

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

☎ **986 22 2290 - 986 22 22 83**

Fax: 986 22 23 48

CENTRAL: C/ Arenal, 104 Bajo • 36201 VIGO

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



Por:
Jaime Lago Enriquez
(Coordinador de Deportes de URECA)

Circuito de pádel URECA

Un año más el verano se tiñe de pádel en nuestras instalaciones de Nigrán. A las clases y pachangas típicas de la época estival se une el clásico de todos los veranos que sigue el mismo formato de años anteriores: las tres pruebas de del circuito repartidas en los meses de Junio, Julio y Agosto que sumaron un total de 30 días de competición padelística. El intenso calor de este verano no fue impedimento para volver a llenar el cupo de participación y como en años anteriores superamos las 300 parejas, con más de 600 participantes al final del verano y con ellos muchos aficionados que disfrutaron del espectáculo ofrecido. Cada año nos acercamos más al W.P.T.

S O C I A L

TORNEO SOCIAL URECA 2016

CATEGORÍAS	CAMPEÓN		FINALISTA	
1ª ABSOLUTA	Julio Rodríguez	Juan Raposeiras	Rafael Lumbreras	David Mein
2ª ABSOLUTA	Aitos Vales	Pepe Quiñones	José Fernández	Covelo
3ª ABSOLUTA	Javi Ibáñez	Alejandro Alonso	Adolfo Veloso	Alberto López
2ª FEMENINA	Marián Pereira	Aroa Blanco	Sonia López	Raquel Arístegui
3ª FEMENINA	Bea Bianchi	María Freiría	Itziar Añibarru	Nuria Álvarez
1ª MIXTA	Aida González	Siro Matsubara	Rafa Lumbreras	Adega Castro
2ª MIXTA	Raquel Arístegui	Alberto López	Alejandro Alonso	Marian Pereira



Final Absoluta 2ª



Final Absoluta 3ª



Final Mixta 1ª



Final Mixta 2ª



Final Femenina 2ª



Final Femenina 3ª

SEMI-ABIERTO

TORNEO SEMI-ABIERTO URECA 2016

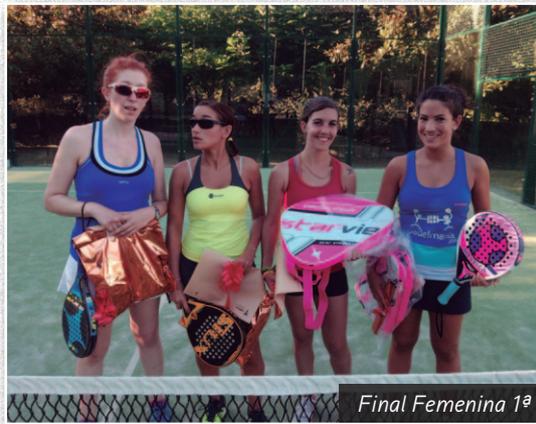
CATEGORÍAS	CAMPEÓN		FINALISTA	
1ª ABSOLUTA	Jaime Lago	Fer Fernández	Jacobo Rey	Pablo Cabaleiro
2ª ABSOLUTA	Fon Martínez	Rafa Lumbreras	Tomás Fernández	Chiki Canle
3ª ABSOLUTA	Tomas Fernández	Marcos Canle	Adolfo Veloso	Jorge Veloso
1ª FEMENINA	Marta Saburido	Aida González	Xandra López	María Arguz
2ª FEMENINA	Iria Caballero	Raquel Arístegui	Adega Castro	Sonia López
3ª FEMENINA	Olalla Román	Itziar	Bea Cortizo	Natalia Gantes
1ª MIXTA	Xandra López	Álex Gallego	Siro Matsubara	Aida González
2ª MIXTA	Clemen Abalde	Emilio Pena	Richy Álvarez	Ana Dacuña



Final Absoluta 1ª



Final Absoluta 2ª



Final Femenina 1ª



Final Femenina 2ª



Final Mixto 1ª



Final Absoluta 3ª



Final Mixto 2ª



Final Femenina 3ª

ABIERTO

TORNEO ABIERTO URECA 2016

CATEGORÍAS	CAMPEÓN		FINALISTA	
1ª ABSOLUTA	David del Barrio	Iago González	Alex Gallego	Magín Raposeiras
2ª ABSOLUTA	Fon Martínez	Rafa Lumbreras	Iván Gómez	Diego Carballal
3ª ABSOLUTA	Miguel de la Calle	Fernando Domínguez	Javier Ibáñez	Adolfo Veloso
1ª FEMENINA	Xandra López	Alix Sánchez	Silvia Gende	Ella Mae
2ª FEMENINA	Ella Mae	Giovana Pérez	Pilar Conde	Bea Alonso
3ª FEMENINA	Raquel Gregorio	Ada Yera	Inés Alejos	Loli Domínguez
1ª MIXTA	Marta Saburido	Hugo Belerdas	Jaime Carrera	Xandra López
2ª MIXTA	Giovana Pérez	Sergio Barreiro	Javier Varela	Raquel Arístegui



Final Absoluta 1ª



Final Absoluta 2ª



Final Mixto 1ª



Final Mixto 2ª



Final Absoluta 3ª



Final Femenina 1ª



Final Femenina 2ª



Final Mixto 3ª



Por:
Amelia Santos Sánchez
(Socia colaboradora)

Llegó Navidad

La Navidad ha llegado,
consumismo persistente,
seduce constantemente
aunque nos esté vetado.

Vetado, porque adquirir
a veces lo necesario,
empleos, sueldos precarios
dificultan subsistir.

Muchos jóvenes emigran,
aquí escasea trabajo,
se pagan salarios bajos,
nuestro bienestar peligra.

Como barco a la deriva
España sufre vaivenes,
de "politicastos", quienes
carecen de honradez viva.

¡Ay Navidad añorada
cuando reinaba concordia!
hoy se cultiva discordia
con verdades ocultadas.

Pero... ¿un halo de esperanza
brilla en nuestro firmamento?,
¿se acercan nuevos momentos?,
¿tendrá luz ya nos alcanza?.



Por:
Alfonso Mosquera Lorenzo
(Colaborador externo)

Mis nietos me dicen, ¡abuelo te quiero! y no solo por Navidad

Mis nietos cuando eran pequeños me decían
Abuelo por favor, ¡llévanos a la ciudad!,
Y sus ojos llenos de alegría relucían
Porque, se acercaban las fiestas de Navidad.

¡Y qué no hace por sus nietos un abuelo
Cuando esos maravillosos seres se lo piden!,
Pues ellos, nos dan a nuestra edad consuelo
Y en la vejez, nos gusta que nos mimen.

Pero hay muchos, muchos abuelos
que no les hacen la misma petición,
Que no reciben de los suyos consuelo
Ni les visitan, ni les prestan atención.

Y eso recordarlo queridos lectores
Ser abuelo, es mucho más que tener edad,
Pues para mis nietos, yo soy el amor de sus amores
Porque yo sé, que me quieren de verdad.

Ahora que esas mágicas fiestas se acercan
Hacer reflexión de conciencia en vuestra vida,
Haz todo lo posible para que no padezcan
Ser conscientes y darles mucho amor y alegría.

Recuerda los años en que viviendo estamos
La mayoría de los abuelos, lo pasamos mal,
A hijos y nietos en el largo paro ayudamos
Por eso a los abuelos, darles cariño es esencial.

Yo tengo la suerte de sentirme muy querido
Y por todos ellos me siento arropado,
Porque, mi casa siempre fue su nido preferido
Yo estoy orgulloso, ¡me siento afortunado!

Hoy, con esta aportación de mi humilde poesía
Os deseo a todos los abuelos y familias en su ciudad,
Que paséis juntos, con salud, paz y alegría
Unas mágicas y felices fiestas de Navidad.



Por:
Enrique Lorenzo Paradela
(Vicepresidente y Delegado
Territorial en Vigo de la Asociación
de Empleados Jubilados,
Prejubilados y Pensionistas)



Actividades de la Asociación de Empleados Jubilados, Prejubilados y Pensionistas



EXCURSIÓN A LOS PUEBLOS BLANCOS Y COSTA GADITANA

Finalizado el periodo estival hemos comenzado nuestras actividades con esta excursión de seis días que iniciamos a las siete de la mañana del día 2 de Octubre. Salimos de Vigo y paramos a almorzar en Cáceres. Finalizado el mismo, caminata hasta el Casco Antiguo (Patrimonio de la Humanidad) para contemplar sus monumentos y recorrer sus callejas. Retomamos el camino hacia la ciudad de Almendralejo donde, después de la cena, dimos un paseo en las proximidades del hotel.



Almendralejo, Sanlúcar, Chipiona y Puerto de Santa María.- Realizamos un recorrido para conocer lo más importante de esta ciudad, sus iglesias, casonas, jardines y como no, sus famosos “manzanilla” y tortilla de camarones. Antes del almuerzo tuvimos tiempo también para dar un paseo por su calle peatonal, algunos, y otros visitar su extensa playa en la desembocadura del río Guadalquivir, desde donde se contempla la otra orilla perteneciente al Coto de Doñana.

Finalizado el mismo, partimos hacia Chipiona, ciudad que vio nacer a Rocío Jurado y a la que dedicaron un gran monumento a su fallecimiento, y que visitamos. A continuación nos dirigimos hacia la Basílica de la Virgen de la Regla, y desde allí, ida y vuelta para ver de cerca el Faló de esta ciudad, considerado el más alto de la costa andaluza. Ya, casi todos cansados, iniciamos viaje hacia el Puerto de Santamaría.

Medina Sidonia y Vejer de la Frontera.- Iniciamos la visita en una mañana fresquita, preludio de un caluroso día que nos acompañó toda la jornada. Como siempre, acompañados de una guía local, conocimos lo más destacado de la ciudad fundada por los fenicios y que fue una importante colonia romana, de la que quedan restos importantes que visitamos, así como el Museo Arqueológico y su Museo Etnográfico. Ya en Vejer de la Frontera, ciudad edificada sobre un cerro que desciende hacia el río Barbate, disponiendo esta población de unas fantásticas vistas. Allí visitamos entre otros el Arco de la Puerta Cerrada, la plazuela con su hermosa fuente. En ruta hacia el Puerto, aprovechamos para hacer una breve visita a Conil de la Frontera, que aún no estando programada, nos permitió conocer un poco de este pueblo turístico, y alguno incluso mojar los pies en su bonita playa.

A media tarde regresamos al Puerto de Santa María, para hacer un recorrido por el centro de esta ciudad,

partiendo de su plaza de toros para visitar su Catedral, que si bien externamente se ve un poco abandonada, su interior merece la pena ser visitado.

El bosque, Arcos de la Frontera y Ubrique.- Comenzamos visitando El Bosque, pueblo situado en el Parque Natural de la Sierra de Albarracín, pudiendo observar a lo lejos, durante el trayecto la Sierra de Grazalema. Aquí realizamos una breve visita considerando conveniente dedicar más tiempo a la ciudad de Arcos de la Frontera, conocida también como La Ciudad de los Poetas, está ubicada sobre una peña rocosa, estando en su punto más alto los principales monumentos alrededor de la Plaza del Cabildo, a donde ascendimos en un tren “chu-chú”, que nos evitó una penosa cuesta, ya que los autobuses no pueden acceder, para visitar la Iglesia de Santa María y la Iglesia de San Pedro. Descendimos de nuevo al centro pasando delante del monumento a la Semana Santa, para tomar el autobús y dirigirnos al restaurante situado a la orilla del Lago de Arcos y dado que el día fue bastante caluroso, disfrutamos de un buen almuerzo con la frescura de la proximidad del agua.

Después de la sobremesa, partimos para visitar Ubrique, ciudad relacionada desde hace siglos con la piel y los trabajos de marroquinería está ubicada en un valle, lo que permite, ser contemplada desde distintos miradores. Al regreso, y para rematar el día, después de cenar, un grupo de componentes de esta excursión hemos disfrutado durante una hora de un espectáculo flamenco en un tablao de Jerez de la Frontera, ciudad que visitaríamos al día siguiente.

Jerez de La Frontera y Cádiz.- Comenzamos visitando por la mañana Jerez de la Frontera, ciudad conocida por su famoso vino y su tradición ecuestre y taurina. Aquí hemos podido visitar una importante Bodega, en donde, después de una amplia explicación sobre la obtención de los distintos vinos y la visita a una gran parte de la misma, nos han ofrecido una “cata” poniendo en cada mesa tres botellas de reconocidas marcas y distintas soleras, que la mayoría hemos degustado con placer. Después de esta visita, como estaba programado asistimos a una demostración ecuestre de la



Real Escuela Andaluza de Arte Equestre, situada en un recinto ajardinado al lado de un Palacete, cuyo espectáculo fue muy aplaudido por los asistentes.

Después del almuerzo en un bonito mesón de esta ciudad, partimos para en la tarde visitar Cádiz. Al llegar a esta ciudad realizamos en bus una pequeña panorámica de la misma, para situarnos con una breve parada en la playa de La Caleta. Posteriormente ya a pié visitamos el Barrio del Pópulo, la Catedral Nueva (Catedral de la Santa Cruz) y otros lugares de interés, rematando en su Paseo Marítimo, donde nos recogía el autobús para regreso al hotel.

El séptimo día tocaba regreso a Vigo. Así que partimos temprano, hacia Almedralejo desde donde tomamos ruta hacia Portugal, para tener posteriormente el almuerzo en Sertá.

EXCURSIÓN "EN RUTA COA DEPO"

El pasado día 18 de octubre llevamos a cabo esta excursión, llegando a Catoira una hora más tarde de la programada. Aquí visitamos las Torres del Oeste y las reproducciones de las naves vikingas. Contando con poco tiempo antes de comer, tomamos rumbo a Vilagarcía, haciendo un interesante recorrido hasta Vilaxoan, para más tarde visitar el Pazo Rial, antes de partir hacia Caldas, en donde estaba prevista la Comida.



Después de la Sobremesa hicimos la visita a Cuntis, con un pequeño recorrido por el centro del pueblo, y llegando hasta el convento de las Benedictinas, que en esta ocasión no nos pudieron ofrecer sus pastas, ya que habría antes que encargarlas. Sobre las siete de la tarde regreso a Vigo, habiendo disfrutado un año más de la oferta que nos hace la Diputación de Pontevedra.



**HERNÁNDEZ
-ESMALTES-**

GRAN VÍA, 9-1º

TF/FAX 986-43-12-79

Vigo





Por: Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)

Qué: CAMPAMENTO NAVIDAD
Cuándo: 25-30 Diciembre / 2-5 Enero
Dónde: Nigrán
Cómo: Niños de 3 a 12 años.
Actividades lúdicas y deportivas.
Monitores especializados.



Qué: Escuela de Tenis
Cuándo: Todo el año
Dónde: Nigrán y la Zamorana
Cómo: Nuevos horarios de entrenamiento para la temporada de invierno.
Diferentes categorías.
Niños y adultos.

Qué: Escuela de Pádel
Cuándo: Todo el año
Dónde: Nigrán
Cómo: Nuevos horarios de entrenamiento durante las vacaciones de verano. Diferentes categorías.
Niños y adultos.

Qué: Psicomotricidad
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Niños de 18 meses a 3 años
Desarrollo psicomotor,
óculo-manual, coordinación,
equilibrio.

Qué: Multideporte
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Niños de 4 a 8 años.
Conocimiento de gran variedad
modalidades deportivas.

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



Qué: CENA BAILE DE CARNAVAL
Cuándo: 25 Febrero
Dónde: Nigrán
Cómo: Cena-Baile de Disfraces en Nigrán.



Qué: Patinaje
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Niños desde los 3 años.
Aprendizaje de patinaje.

Qué: Gimnasia Rítmica
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Niños desde los 4 años.
Aprendizaje de gimnasia rítmica.

Qué: Baile infantil
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Niños de 4 a 7 años.
Distintas modalidades de baile.

Qué: Zumba
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Adultos. Actividad física basada
en ritmos y músicas
latinoamericanas.

Qué: FIESTA DE REYES
Cuándo: 3 Enero
Dónde: Nigrán y la Zamorana
Cómo: Fiesta para los más pequeños.
Visita de Paje Real que en
representación de los Reyes
Magos de Oriente hará entrega
de un regalo a cada niño inscrito.
Todo ello de acuerdo con lo
indicado en las especificaciones
de la inscripción.



Qué: FIESTA INFANTIL DE CARNAVAL
Cuándo: 27 Febrero / 28 Febrero
Dónde: La Zamorana / Nigrán
Cómo: Fiesta Infantil de Carnaval, con
animación y juegos para los más
pequeños.



Qué: Pilates
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Adultos. Método de
entrenamiento físico y mental
a partir de combinación de
diversas disciplinas, como yoga,
gimnasia...

Qué: Gimnasia de mantenimiento
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Adultos.
Recuperación, mantenimiento o
aumento de condición física.

Hazte socio

URECA

I/A

Restaurante
Cafetería
Asador

Pabellón
polideportivo

Pistas de
Tenis, Padel,
Squash

Reserva de
Apartamentos

Campos de
fútbol 7 y 11

Parques y
jardines
Piscina

Juegos de
mesa
Sala de Baile

Toda la
familia por
sólo 30 €
al mes

Descuentos
en productos
de consumo

Gimnasio
Sauna

ACTIVIDADES

**TODO
el año**

para
**TODA
la FAMILIA**

986 36 78 60
oficina@ureca.es

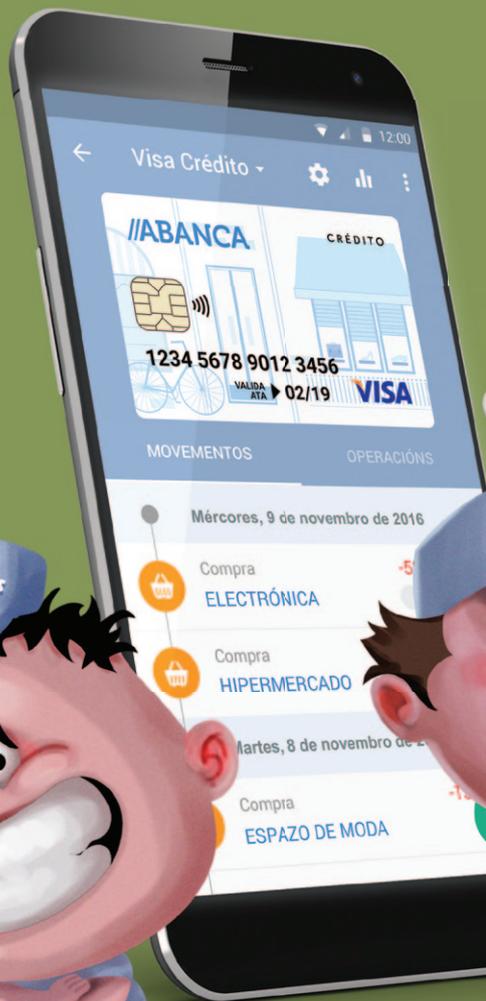
www.ureca.es

APPlázame

f ABANCA @SomosABANCA

O servizo para aprazar as túas compras coas tarxetas de crédito ABANCA.
Ao instante e nun só clic.

Manda Os Gastos o lonxe que queiras desde o móbil



Big.
Un gasto grande
e molesto.



Surprise.
O gasto que
nunca volve.

O banco dixital con máis de 700 oficinas | abanca.com

Consulta as condicións en calquera oficina ou en abanca.com

//ABANCA