Volando

Marzo 2018

Numero 229

ASOCIACION DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE C.E.C.A.

Jubiceca

SUMARIO Y FECHAS A TENER EN CUENTA

1. Plaza de Colón, con las Torres de Colón y calle Génova al fondo.
2. Sumario y fechas a tener en cuenta.
3. Editorial.
4. Junta Directiva y enlaces.
5. Noticias de la Asociación y Ranking de Cocidos.
6. Actividad Extraordinaria Cultural-Gastronómica.
7. Senderismo.
8. Teatro.
9. Viaje
12. Crónica viajera
13. Cumpleaños.
14. Pensiones.
16. Fotografía.
18. Gastronomía.
20. Tecnología.
22. Ópera entre amigos.
24. Fotos actividades de Viaje y Senderismo.

1 de marzo
Se pueden recoger las entradas para el Teatro

2 de marzo
Se abre el plazo para inscribirse en el Viaje.

9 de marzo
Se abre el plazo para inscribirse en la Actividad Extraordinaria Cultural-Gastronómica.

12 de marzo
Finaliza el plazo para recoger las entradas del Teatro.

15 de marzo
Realización de la Actividad Extraordinaria Cultural-Gastronómica

16 de marzo
Representación de la obra de Teatro.

Jubiceca en ningún momento asume, ni se responsabiliza, de las opiniones expresadas en las páginas del “Volando” por las personas que colaboran en la edición de este boletín.

EDITORIAL

Antonio J. González Díez

La Agrupación Europea de Pensionistas de Cajas de Ahorros y Entidades Financieras celebra en Sevilla del 19 al 26 de mayo de 2018, el 24 Euroencuentro.

En el celebrado el año pasado en Oporto se trataron los diversos temas relacionados con "Europa en una encrucijada entre el Populismo, la respuesta de las Migraciones la Desintegración y el Futuro".

Participaron diversos ponentes de los países que componen la Agrupación, centrando sus intervenciones en señalar el tipo de Europa que estamos construyendo y que Europa vamos a dejar a las generaciones venideras.

D. Cándido Vintém Presidente de la Agrupación resalta que la Unión Europea se mantiene muy viva y considera que se dan en estos momentos las circunstancias para que los europeos nos sintamos seguros y podamos vivir en libertad creando unas condiciones de desarrollo económico y humano sostenible.

A pesar de la prolongada crisis que parece que empieza a remitir existe la esperanza de que la Unión Europea sea una unión de personas en cultura y respeto mutuo con lo que conseguiremos la Europa soñada.

Las conclusiones sobre los temas tratados en las ponencias serán trasladadas por nuestro Presidente a los correspondientes Organismos Oficiales en Bruselas para sus posibles soluciones.

Manifiesta D. Cándido Vintém la gran satisfacción que supone para la Agrupación la incorporación de la Federación de forma activa tras un periodo en que las actividades entre ambas Instituciones, estuvieron suspendidas y que ahora se inician de nuevo con mayor fuerza y entusiasmo.

La celebración del 24 Euroencuentro que se celebrará en Sevilla tal como he indicado en el encabezado de esta página se abordarán las cuestiones relativas a los populismos y nacionalismos tan de actualidad en estos momentos.

La Federación Española por otra parte, también celebra en Madrid el 14 de marzo una reunión de Presidentes de las Asociaciones adheridas en la actualidad, con objeto de impulsar los nuevos proyectos y conseguir la máxima participación por parte de todos los asistentes a la reunión.

Jubiceca participa plenamente tanto con la Agrupación, Federación, Acreca y Ceoma de forma activa y permanente.

En estos momentos estamos con la preparación de nuestra Asamblea General Anual, y de la Extraordinaria, de las que os mantendremos informados y que comunicaremos en tiempo y forma y a la que contamos con vuestra presencia y apoyo a nuestros planes de futuro.

El Presidente

JUNTA DIRECTIVA

Antonio J. González Díez 699 836 526
Presidente
E-mail: presidente.jubiceca@gmail.com

Vicepresidente
E-mail: vicepresidente.jubiceca@gmail.com

Arturo Pérez Velasco, 659 248 976
Secretario
E-mail: secretaria.jubiceca@gmail.com

Juan Eusebio Pérez González 669 015 973
Conciertos
E-mail: conciertos.jubiceca@gmail.com

Alberto Martínez-Eguilaz Calvo 646 864 168
Culturales
E-mail: culturales.jubiceca@gmail.com

Arturo Pérez Velasco, 659 248 976
Movistar
E-mail: movistar.jubiceca@gmail.com

José Antonio Ugena Díaz 661 586 559
Organización Interna
E-mail: organizacion.jubiceca@gmail.com

José Manuel Lozano Agudo 603 831 642
Publicaciones
E-mail: publicaciones.jubiceca@gmail.com

José Ramón Alonso Álvarez, 656 301 036
Senderismo
E-mail: senderismo.jubiceca@gmail.com

José Luis Alcaide Hervas 917 981 359
Teatro
E-mail: teatro.jubiceca@gmail.com

Ignacio Martín Carbajal 639 279 265
Tesorería
E-mail: tesoreria.jubiceca@gmail.com

Enrique Boyano Redondo 629 663 085
Tertulias de Cines
Viajes
E-mail: cine.jubiceca@gmail.com
excursiones.jubiceca@gmail.com

ENLACES A PÁGINAS WEB

- **JUBICECA**: http://jubiceca.wikispaces.com
- Federación de Asociaciones de Empleados Jubilados y Pensionistas de las Cajas de Ahorro Confederadas: http://www.federacionjubiladoscajas.org
- Agrupación Europea de Pensionistas de Cajas de Ahorros y Entidades Financieras: http://www.euroencuentos.org
- A.C.R.E.C.A http://www.acreca.org
- CECABANK; S.A.: https://www.cecabank.es
- Ayuntamiento de Madrid: http://www.madrid.es
- Comunidad de Madrid http://www.madrid.org
- Seguridad Social: http:// www.seg-social.es
- CEOMA: htpp:// www.ceoma.org

Jubiceca
ASOCIACION DE JUBILIADOS Y PENSIONISTAS DE CECA

NECROLÓGICA

Hemos tenido conocimiento del fallecimiento de nuestro excompañero Luis Mariñas Legazpi.

Enviamos nuestro más sentido pésame a sus familiares.

PRÓXIMA ASAMBLEA GENERAL Y ASAMBLEA EXTRAORDINARIA

Estamos preparando la preceptiva Asamblea Genera de Socios y la Asamblea Extraordinaria para el 19 de abril de 2018,

En el próximo Volando publicaremos las convocatorias oficiales con sus Ordenes del Día, y, como es habitual, unos días antes de la celebración de las Asambleas, recibirás vía e-mail o en tu domicilio, la Memoria de Actividades de 2017.

¡No faltes, Tu presencia es importante!

VIAJE A BILBAO Y SAN SEBASTIÁN

La Federación Española de Jubilados de Cajas de Ahorros ha organizado un viaje a Bilbao y San Sebastián para los días 13 al 16 de Abril, coincidiendo con una Asamblea de esa Federación.

Los interesados en este viaje pueden consultar todos los datos del mismo en nuestra página Web: http://jubiceca.wikispaces.com, o en la de la Federación https://www.federacionjubiladoscajas.org/viajes/bilbao-asamblea/

OFERTA DE CONSULTORÍA

Hemos recibido una oferta de la empresa de Consultoría Sociosanitaria especializada en el "Desarrollo de Proyectos de Apartamentos para Personas Mayores con Servicios",

Sí algún/os socio/s está/n interesado/s en esta clase de servicios puede ponerse en contacto con esta empresa en:

Alfredo L. Zornoza Gutiérrez
Calle Camino Real, 165 , Oficinas:
39311 Cartes.-Cantabria
Tel. 647 402 940
E.mail: alfredozornoza@hotmail.com

RESULTADO DEL RANKING DE COCIDOS DE "AMIGOS DE MADRID" DE JUBICECA. MAYO 2017

Clasificación:

- 9,50 – EL CHAROLES- El Escorial.
- 8,34- LHARDY
- 8,33- HORNO DE SANTA TERESA
- 8,12- PLAZA DE CHAMBERI
- 7,58- LA GRAN TASCA
- 7,34- LA POSADA DE LA VILLA
- 6,88- CRUZ BLANCA-Vallecas.
- 6,77- MALACATIN
- 6,66- LOS ARRIEROS
- 6,18- CASA AMOR
- 5,50- CASA MANOLO

Esta clasificación queda abierta para las siguientes degustaciones.

!Gracias por vuestra colaboración¡

ACTIVIDAD EXTRAORDINARIA CULTURAL-GASTRONÓMICA

Jueves, 15 de marzo de 2018
12,30 horas

MUJERES QUE HAN HECHO HISTORIA

Ruta XVI
(Celebración Especial dedicada a las mujeres que participan en nuestra Asociación)

Os invitamos a asistir a esta jornada que especialmente dedicamos a las mujeres que participan en nuestra Asociación a través de todas las actividades que realizamos, y como celebración particular del **Dia Internacional de la Mujer**, que se celebra el 8 de marzo, bajo el lema, según ONU "**Ahora es el momento**", sumándose a un movimiento mundial sin precedentes por los derechos, la igualdad y la justicia de las mujeres.

Realizaremos un recorrido, a través de una visita guiada por la profesora de Arte y amiga nuestra, María Luisa Mejuto, que nos hará visibles a las grandes mujeres que han hecho historia a su paso por Madrid.

En este recorrido que comenzaremos en la Plaza Mayor y finalizara en la Plaza de Isabel II, nos mostrará la historia de las mujeres ilustres que han vivido en Madrid, como los lugares y edificios históricos que hayan tenido acontecimientos reseñables protagonizados por mujeres.

Se dará descubrir una historia que yace en la sombra conociendo diferentes roles de mujeres. Este paseo cultural se centrará en la figura de artistas femeninas como María Calderón; la beata Mariana de Jesús: reinas como María de Austria, Isabel II o Margarita de Austria o nobles como la princesa de Éboli.

¡Un paseo para dar visibilidad a las mujeres ilustres de Madrid!

Como colofón a esta jornada, celebraremos a las 14,30 h. una comida en la **Taberna La Cruzada** (se dice que es la más antigua de Madrid) **calle Amnistía, 8** degustando su ponderado **Cocido Madrileño**. Esta Taberna fue fundada en 1827, a la entrada de la calle junto a la Plaza de Santiago estuvo el origen de esta taberna, con parroquianos muy ilustres, incluso algún que otro Rey, como Alfonso XII guardándose la copa en que, según la tradición, trasegó más de una vez su limpia aguardiente. Otros clientes de relieve fueron el general Primo de Rivera, muy asiduo y a veces acompañado de su hijo José Antonio compartiendo local con Prieto, Largo Caballero, etc., etc.

XVIII JORNADA GASTRONÓMICA.
Gran cocido madrileño
en la célebre "TABERNA LA CRUZADA"

Antiguo rotúlo de la vieja taberna trasladado a la nueva de la C/ Amnistia

MENU ESPECIAL.

- **Cocido Madrileño completo** a los tres vuelco.
  - Bebidas, postres y cafés incluidos.

(Si alguien, que quiera acompañarnos, no puede tomar cocido se le ofrecerán otras especialidades de la casa)

Como siempre finalizaremos con coros y alguna que otra chirigota.

Punto de encuentro:
Estatua de Felipe III, en la Plaza Mayor de Madrid.

Precio:
25 euros por persona. (Se cargarán en cuenta)
En caso de poder asistir invitados abonaran 40 euros.

Inscripciones:
A partir del *Dia 9 de marzo*. Hasta agotar las 30 plazas que tenemos reservadas. Por email a:
culturales.jubiceca@gmail.com
Tfno.: 646864168 Alberto Eguílaz

Jueves, 8 de marzo de 2018

POR EL EJE VEGANO DEL ESTE

Para este mes os propongo trasladarnos hacia el Este y continuar el recorrido por el Jarama hasta el lugar donde el Henares pierde su nombre. Empezaremos a caminar siguiendo el curso del Jarama por su margen derecha desde el "Real Sitio" de San Fernando de Henares, llamado así desde 1916, ya que hasta entonces se denominaba de Jarama, puesto que el Henares no pasa por dicho termino municipal. Un buen tramo del recorrido se encuentra ubicado en el Parque Regional del Sureste de la Comunidad de Madrid. La frondosa vegetación compuesta principalmente por alisos, fresnos, álamos, tarays, sauces, etc. forma una galería vegetal que aporta un efecto envolvente en diversos tramos de la ruta junto a la flora que habita en las orillas. Terminaremos la ruta pasada la desembocadura del Henares en Mejorada del Campo.

La distancia total prevista que caminaremos será de aproximadamente **10 kilómetros, prácticamente llanos**, de baja dificultad.

Punto de encuentro: A las 9:50 horas, en la estación Atocha-Renfe, **en las taquillas** de Cercanías, para coger la línea C-2 ó C-7 hasta San Fernando de Henares.

Recomendaciones: Ropa y calzado cómodos, acordes con la meteorología prevista, de la que se informará previamente a los habituales por correo-e. Es recomendable llevar bastón y algo de avituallamiento, fundamentalmente agua.

Regreso: Alrededor de las 14:00 horas en Mejorada del Campo, desde donde hay 3 líneas de autobuses interurbanos hacia la Avenida de América y una línea hacia Conde de Casal. En al menos 2 puntos del recorrido hay transportes públicos, en caso de querer regresar con más antelación hacia el centro.

Opciones: Los que lo deseemos, podemos quedarnos a comer un menú del día por la zona para compartir charla y buen humor.

Más información: Llamando a José Ramón Alonso en el teléfono 656.301.036 (también WhatsApp) o correo-e**: *senderismojubiceca@gmail.com***

Cualquier cambio, modificación o anulación se indicará en la sección de Senderismo en la página web de JUBICECA, en "Próxima salida".

Nota importante: Esta actividad **no necesita inscripción previa**. *Si eres **nuevo senderista**, es recomendable mirar la página web o llamar al teléfono indicado uno o dos días antes dela fecha de realización.*

Viernes,16 de marzo de 2018

20,00 horas

TEATRO AMAYA
(General Martínez Campos,9)

ALTA SEDUCCIÓN

Agraciados:

Adela Caballero Rodas
Alfredo Miño Miguel
Álvaro Arguch Cambón
Ana Mª Teresa Comín Olloquiegui
Ángel Moreno Santiago
Ángel Romero Alepuz
Anselmo Camarillo Salguero
Antonio Gil Cobos
Antonio López Poza
Carlos de Blas Alegre
Carlos Garrido Lapeña
Carlos Pérez Humanes
Concepción Grande Calvo
Concepción Pérez Rabadán
Edilberto Asperilla Grande
Emilio García Campello
Emilio Gómez Martínez
Encarnita García Díez
Félix López Menéndez
Francisco Crespo García
Francisco Javier Echevarría Moleón
Francisco Javier Ruiz Pérez
Francisco Jiménez Hernández
Francisco Salinas Gómez
Germán Marín Vera
Guillermo Alonso Collado
J. Francisco Reis Mechinal
José Antonio Olavarrieta Arcos
José Castrillo Espinaco
José Francisco Lima Soriano
José García López
José Luis García Ávila
José Luis García Sanz
José Luis Rivero Fuentes
José Mª Cortina Bustamante
José Mª Verdugo Arias
José Manuel Neira Agra
Juan Angulo Serrano
Juan de Dios Gómez-Zurita de la Cruz
Juan José García Albadalejo
María Ángeles Berzal Ibáñez
María Cristina García Rodrigo
María del Carmen Larrañaga López
María Dolores Sánchez Marín
María Rosa Vilches Jimena
Manuel de Lucas Casas
Marina García Gonzalo
Maximiliano Dueñas Delgado
Mercedes Sande Castell
Miguel Ángel García San Martín
Purificación de Miguel Llorente
Ramón Olalla Fandos
Víctor García Catalán

NOTA: Las entradas se pueden recoger en la Garita del Garaje de Caballero de Gracia, 28 desde el día 1 hasta el 12 de marzo de 2018, de 10,00 horas hasta las 13,00 horas. Preguntar por Félix Horcajo

En caso de no poder asistir a la representación se ruega ponerse en contacto con el Vocal de Teatro José Luis Alcaide Hervas, Tel. 917 981 359

En las anulaciones que se produzcan en los dos días anteriores a la representación, o cuando no se retiren las entradas, se cargará el importe de las mismas en la cuenta corriente del socio.

Martes, 22-29 de mayo de 2018

SICILIA AL COMPLETO: (todo incluido menos tasas aéreas)

Catania/Etna/Taormina/Piazza Armerina/Agrigento/ Segesta/Erice/ Palermo/Monreale/Cefalu/Islas Eólicas.

(Pensión completa)
"Sicilia Fenicia, Griega, Bizantina, Normanda y Española. Crisol mestizo de razas y sincretismos culturales, de tolerancia y persecución, de esplendor y abandono. Los reyes normandos, maestros en el arte de vivir, crearon su propio paraíso terrenal. Entre el agua y el fuego, Sicilia extrema, donde el luminoso horizonte respira el aire de las costas del sur de España y norteafricanas."

Avance de programa:

Día 22/Mayo Madrid/Catania
Almuerzo + cena.
Presentación en el aeropuerto, para salir en vuelo directo cía "lowcostNorwegian", con destino a Catania. Llegada y encuentro con nuestro guía para salir hacia el centro de la ciudad donde realizaremos un tour panorámico . Traslado al hotel. Resto del día libre. Alojamiento.

Día 23/Mayo Catania/Etna/Taormina/Catania
Desayuno + almuerzo+ cena
Salida hacia el Monte Etna (siempre que las condiciones del volcán y climatológicas lo permitan), el volcán más alto de Europa. Llegada hasta los 1.800 m. de altura. Tiempo libre. Continuación en dirección a Taormina, ciudad de gran belleza natural, situada en la falda del Monte Tauro. Visita del Teatro Griego-Romano en el cual podemos admirar unas fabulosas vistas teniendo como escenario el teatro, mar, y monte Etna. Por la tarde disfrutaremos de tiempo libre para pasear por sus típicas calles y callejuelas. Regreso al hotel. Alojamiento .

Día 24/Mayo Catania/Piazza Armerina /Agrigento
Desayuno + almuerzo + cena.
Salida hacia Piazza Armerina. Llegada y visita de la Villa romana de Casale, que gracias a sus 3.500 m² de mosaicos ha sido declarada Patrimonio de la Humanidad. Continuación hacia Agrigento. Por la tarde realizaremos la Visita del Valle de los templos griegos de Agrigento incluyendo los Templos de la Concordia, Zeus, Hércules y Juno considerados como monumentos griegos mejor conservados al día de hoy. Alojamiento en el hotel.

Día 25/Mayo Agrigento/Segesta/Erice/Palermo
Desayuno + almuerzo + cena.
Salida en dirección hacia Segesta, de la que desgraciadamente se sabe muy poco sobre su pueblo, nos dirigimos hacia su zona arqueológica para visitar el magnífico Templo Dórico aislado en medio de la colina, obra maestra del arte griego. Proseguimos en dirección Erice pequeño pueblo medieval donde el visitante es atraído por el extraordinario orden urbano que constituye sus callejuelas empedradas que confieren el lugar con un carácter sereno y antiguo muy sugestivo. Salida hacia Palermo. Alojamiento en el hotel.

Día 26/Mayo Palermo/Monreale/Cefalu
Desayuno + almuerzo + cena
Después del desayuno realizaremos la visita de la ciudad de Palermo, capital de la isla habitada desde la los tiempos prehistóricos que cuenta con una gran riqueza y peso a lo largo de la historia. Recorreremos los principales lugares: Iglesia de la Martorana, Tea-

tro Massimo, la Catedral, etc., (la visita de algunos de los edificios se realiza panorámicamente). Continuación hacia el pueblecito de Monreale, situado a unos 7 kilómetros de Palermo donde visitaremos su Catedral que es uno de los monumentos más famosos del mundo, edificada por el rey Guillermo II, en su gran cúpula se puede observar la majestuosa imagen del Cristo Pantocrátor. También visitaremos el Claustro Benedictino que se ha conservado íntegro y es una maravillosa obra de gran interés artístico. Continuación hacía Cefalu pequeño pueblo que se ha convertido en un importante centro turístico para los visitantes, donde entre su monumentos más relevantes destaca su catedral normanda y los estupendos mosaicos árabe-bizantinos. Alojamiento en el hotel.

Día 27/Mayo Cefalu/Islas Eólicas/Catania
Desayuno + almuerzo + cena

Salida en dirección al puerto de Milazzo donde embarcaremos en dirección a las **Islas Eólicas**. Llegaremos a Lipari la más grande del archipiélago de las Eólicas que alberga su Catedral Normanda y Acrópolis griega. Continuaremos hacia la isla de Vulcano donde según la mitología griega se encontraba la fragua de Hefesto, dios del fuego y de los metales. En esta isla podemos observar los fenómenos de origen volcánico: humaredas, chorros de vapor tanto en la cresta volcánica como submarinos y la presencia de fango volcánico de apreciadas propiedades terapéuticas. Regresaremos al puerto de Milazzo para proseguir por carretera en dirección Catania. Alojamiento en el hotel.

Día 28/Mayo Catania/Siracusa/Noto/Catania
Desayuno + almuerzo + cena

Salida en dirección a Siracusa, una de las más ricas en arte y monumentos: la parte vieja de la ciudad está situada sobre la isla de Ortigia unida por un puente a tierra firme, lugar que alberga los más importantes testimonios de su glorioso pasado. Visita del centro histórico con la Catedral, fuente Arethusa, etc., y de la zona arqueológica donde se encuentra el Anfiteatro Romano, la Gruta Cordari y la Oreja de Dionisio. Continuación hacia Noto, donde realizaremos la visita de la capital del barroco siciliano. Regreso a Catania. Alojamiento.

Día 29/Mayo Catania/Madrid
Desayuno
A la hora indicada traslado al aeropuerto de Fontana Rossa de Catania para salir en vuelo directo “cialowcostNorwegian”, con destino a su ciudad de origen.

Vuelos/horarios previstos o similares
:
D86206 MADCTA 0720 1000
D86207 CTAMAD 1045 1335

Hoteles previstos o similares

22-24/mayo Catania. Hotel Villa del Bosco 4*
24-25/mayo Agrigento: Hotel Kaos 4*
25-26/mayo Palermo: Hotel Best Western Aicavalieri 4*
26-27/mayo Cefalu: Hotel Baia del Capitano 4 *
27-29/mayo Catania: Hotel Romano House 4 *

Precios: (por persona)

Asociados (en habitación doble)**: 1.555,- €**
No Asociados " " **: 1.695,- €**
Suplemento Individual **: 275,- €**

(Plazas Limitadas)

El precio incluye:

- Vuelo Madrid- Catania-Madrid * CíaNorwegian
- 7 noches estancia en hoteles previstos ó similares, habitaciones estándar con baño-ducha privado .
- Régimen pensión completa según indicado en programa (7 desayunos + 7 almuerzos + 7 cenas) – sin bebidas
- Recorrido en autobús con aire acondicionado y visitas indicadas en el programa con entradas y guía local de habla hispana
- Entradas : Capilla Palatina y Catedral en Palermo / Catedral y Claustro de Monreale / Templo Dorico de Segesta / Valle de los templos de Agrigento / Villa Romana en Piazza Armerina / Zona arqueologica y Catedral de Siracusa/ Teatro griego de Taormina.
- Traslados aeropuerto-hotel-aeropuerto con asistencia
- Seguro turístico de viaje (no incluye anulacion)
- Guia especializado acompañante

El precio no incluye:

- Extras personales (bebidas, propinas, maleteros etc.)
- Tasas de aeropuerto (95,- € a reconfirmar en momento emision billete)
- Tasa turística en los hoteles (a pagar en destino entre 2 a 4 euros pax/noche)
- Cualquier cosa no especificada en programa y/o “el precio incluye”

Precio elaborado para un mínimo de 25 pax de pago

Pagos:
Señal: 350,- € / pax
Pago final: antes del 20 abril 2018

Formas de pago:
- metálico o talón bancario
- tarjeta de crédito (visa o mastercard)
- transferencia bancaria al Banco Popular
.
Titular cuenta: Tourswines.
IBAN: ES29 0075 1159 6305 0001 4402

En el acto de la inscripción y sin perjuicio del anticipo, la agencia requerirá al menos un anticipo de 350,- € en concepto de señal no considerándose plaza alguna como comprometida en firme mientras no efectúe dicho anticipo. El restante deberá de abonarse 1 mes antes de la salida , considerándose en caso contrario la plaza como anulada, aplicándole en tal supuesto las condiciones señaladas en el apartado cancelaciones.

Los programas cuya porción aerea se efectuan en vuelos en linea regular en el caso que el billete halla sido emitido por la agencia organizadora, tendrán unos gastos del 100% del importe de la tarifa aerea. El usuario pagara a la agencia organizadora la cantidad de 50 € en concepto de gastos de gestión.

Política de cancelaciones:

Cancelaciones hasta 31 días antes a la fecha de salida: 300 euros
Cancelaciones entre 30 y 15 días a la fecha de salida: 600 euros
Cancelaciones entre 14 y 8 días a la fecha de salida: 900 euros
Cancelaciones entre 8 y 3 días a la fecha de salida: 1.200 euros
Cancelaciones entre 2 y 0 días a la fecha de salida: 100% de gastos.

Dado que el viaje que nos ocupa esta sujetos a especialísimas condiciones de contratación, los gastos de desistimiento se incrementaran en la cantidad de 100 € por pax en el momento en que se produzca el abandono del mismo. Por todo lo enunciado anteriormente es aconsejable efectuar un seguro de cancelación especial que cubra todos los riesgos y cantidades expuestas.(siempre y cuando estén contempladas en las clausulas del mismo).

Inscripciones:
Desde el viernes 2 de marzo hasta agotar plazas.
Se realizarán preferentemente por correo electrónico: excursiones.jubiceca@gmail.com o por teléfono: 629663085.

CRÓNICA DEL VIAJE A CÁDIZ "LA TACITA DE PLATA"

por Alberto Martínez de Eguílaz
Cronista Mayor

Como estaba anunciado el pasado día 24 de enero emprendimos este viaje a Cádiz 39 personas de nuestra Asociación **Jubiceca.**

Partimos de la estación de Atocha, donde nos reunimos a las 7,30h.- como siempre, con algún incidente en ubicar el lugar de reunión anunciado- para tomar el tren Alvia a las 8,30h.

A la llegada a los 12,45 h. a nuestro destino, estaba esperándonos la guía que nos acompaño durante estos dos días. Primeramente fuimos a dejar el equipaje en el Hotel Senator. Seguidamente comenzamos una visita a pie por el centro de Cádiz. Pasamos por el Ayuntamiento, Arco del Popolo, de la Rosa, Plazas de San Juan de Dios, de Las Flores, de la Catedral, de Mina. Seguimos por la calle Ancha, Plaza de San Antonio, barrio del mentidero, Plaza de San Francisco etc. etc. Durante todo el recorrido estuvimos ilustrados por las magnificas explicaciones de Cristina nuestra guía que además de ilustrada fue muy simpática y amable con todos nosotros.

A las tres de la tarde terminamos nuestra visita en el Hotel, donde efectuamos el almuerzo-buffet.

Se distribuyeron las habitaciones y quedamos con tiempo libre para durante la tarde seguir paseando y visitando los monumentos de esta ciudad.

Algunos estuvimos en el Oratorio de San Felipe Neri, que es una joya del barroco, además de ser el lugar donde reunieron las Cortes en Cádiz para proclamar la Constitución de 1812; y en el Museo de la Ciudad con una gran maqueta de la misma y magnificas obras de arte que se conservan en este Museo. También cerca de la Plaza de San Francisco visitamos el Oratorio de la Santa Cueva que posee tres frescos de Goya en su interior y de otros autores además de un grandioso retablo barroco.

También llegamos hasta el Teatro Falla en cuyo interior ya están ensayando las Comparsas para el próximo Concurso del Carnaval de Cádiz, con suerte pudimos ver la entrada de algunas de ellas al Teatro.

Los más andarines se desplazaron hasta la playa de la Caleta para contemplar la puesta del Sol, que según todos es única y merece la pena verse.

Tras tomar algunos pescados fritos típicos de Cádiz, – por cierto en algunos grupos sufrimos una decepción de estas frituras – y tomar un café en el precioso Café Royalty, nos retiramos al Hotel para descansar hasta el día siguiente.

Día 25.

Después de desayunar, ya nos estaba esperando Cristina para realizar un largo y precioso paseo, por la Alameda Apodaca; Campo del Sur; Baluartes de los Mártires y Capuchinos; de la Candelaria y Murallas de San Carlos,; la playa de La Caleta, escoltada por los Castillos de Santa Catalina y San Sebastián, preciosas fuentes y un lujurioso arbolado nos acompañaron en el recorrido

Visitamos la Catedral, contemplando sus estilos y tesoros, Para terminar en el Teatro Romano, del siglo I a/c, en el centro del Barrio del Popolo, descubierto en 1980

Llegado este momento nos despedimos de Cristina, la guía acompañante, felicitándola y dándole las gracias por todas sus atenciones.

Terminada la comida, a las l6, 30 h. nos dirigimos a la estación de ferrocarril para tomar el tren de vuelta a Madrid a donde llegamos cansados, pero contentos de haber pasado un par de días muy agradables, esperando volver a vernos en la próxima excursión, donde esperamos nos acompañe Enrique Boyano, repuesto de sus males, y a quien agradecemos la organización de esta Actividad.

Sin más asuntos dignos de mención, finalizamos siendo las veintiuna horas y cuarenta y cinco minutos del día 25 de enero de 2018.

OPORTUNIDADES... Y MUCHAS FELICIDADES

por José Ramón Alonso

Para este mes de marzo, os sugiero tres exposiciones "de balde":

"*Ventura Rodríguez. Arquitecto de la Ilustración*", hasta el 8 de abril en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, en c/ Alcalá, 13, donde se podrán observar más de 150 piezas originales de este magnifico dibujante y arquitecto de actividad desbordante que nos ha dejado un legado incomparable a través del cual descubriremos su formación, su metodología de trabajo, la relación que mantuvo con la corona, la corte y con personalidades de la época como Goya o Jovellanos. También se pueden realizar gratuitamente visitas guiadas de 50 minutos, inscribiéndose en la página web: www.visitasventurarodriguez.es

"*El armario de... Carmen Lomana*", hasta el 29 de abril, en el Museo del Traje, en la Avenida de Juan de Herrera, 2, a un paseíllo de Moncloa. Este popular y mediático rostro nos muestra mas de 60 prendas de alta costura de grandes firmas como Alexander McQueen, Azzedine Alaïa, Balmain, Chanel, Dior, Dolce & Gabbana, Oscar de la Renta, Prada, Valentino, etc.

"*Cualladó esencial. Gabriel Cualladó, fotógrafo (1925-2003)*", hasta el 29 de abril en la Sala Canal de Isabel II en la c/ Santa Engracia, 125, en donde se podrá admirar parte de la obra singular de uno de los grandes maestros del blanco y negro español que ejerciendo su personal interpretación basada en la sencillez y naturalidad retrata una dimensión poética de su entorno, fundamentalmente entre los años 50 y 70. Hay también visitas guiadas los sábados de 12 a 13 horas.

Aprovechando las visitas mencionadas se pueden observar unas excelentes **vistas panorámicas** desde la octava planta del Palacio de Cibeles, en donde se encuentra el Mirador Madrid, a 70 metros del suelo, en caso de decidiros por Ventura Rodríguez o desde el impresionante Faro de la Moncloa, a 92 metros, si decidierais ir al Museo del Traje.

Pero centrándonos en lo más importante, no nos olvidemos que el 2 de marzo está de cumpleaños María Rosa Vilches Jimena, el 5, Julián García Ávila y José Luis Rivero Fuentes, el 6, José Antonio Sánchez León, el 7, Ángel Espinosa Pimienta y José Luis Esteban Fernández, el 9, Antonia Mañogil Martínez y Francisco Javier Conde Prieto, el 10, María Luz Pérez Nieto y Antonio García Fernández, el 11, Concepción Pérez Rabadán, el 12, Alejandro Alonso Moreno, el 14, Mercedes Sande Castells y José Fernández Martínez, el 15, Carlos Cortina Maire y Francisco Salinas Gómez, el 16, Juan Pablo Yagüe de Miguel, el 17, María del Carmen Gomá Gasque, el18, Pilar Martínez García, el 19, José Luis Delgado Fernández, el 22, Antonio Cerezo Camacho, el 23, María del Pilar Esteras Tejedor y los hermanos Ricardo y Santiago Yébenes Jiménez-Avendaño, el 24, Juan Alberto Martín Rodríguez, el día 29, Luis Molina Martínez y el 30 de marzo, estará de aniversario María del Pilar Fernández Llorente.

¡¡¡ ***Feliz Cumpleaños a todos*** !!!

ACTUALIZACION COMPLEMENTO PENSIONES JUBILADOS DE CECA AÑO 2018 Y FACTOR DE SOSTENIBILIDAD. DE LAS PENSIONES DE LA SEGURIDAD SOCIAL.

por Alfredo Sán Andrés Yélamos

En primer lugar quiero pedir disculpas por un error involuntario en un dato inexacto que introduje en la revista Volando de enero de 2018 en la que indicaba que la actualización del complemento de pensiones del año 2018 con cargo al Fondo de Pensiones de Empleados de CECA sería el porcentaje que correspondiera como consecuencia de la actualización de las tablas del Convenio de Empleados de Cajas de Ahorros en un 1,5%. Este dato es erróneo, **el porcentaje de actualización de las tablas de convenio para el 2018 es sólo del 1,25%.**

También indicaba que la actualización se produciría ya en la percepción correspondiente a enero de 2018, cosa que, como ya conocéis, no se ha producido al haberse detectado, antes de realizarse la misma, un error en los porcentajes de actualización facilitados a la Gestora del Fondo por parte de la representación del promotor.

Espero que antes de recibir esta revista ya hayáis recibido en vuestra cuenta corriente los importes correctos y actualizados del complemento de pensiones que percibís los beneficiarios del Subplan 1.

Una vez aclarados estos temas de “intendencia” , hoy quiero comentar lo que, según mi opinión, significa el concepto de “sostenibilidad del sistema” referido a las pensiones de la Seguridad Social y que está de plena actualidad ante su entrada en vigor el próximo 1 de enero de 2019.

Lo primero que quiero resaltar es que dicho concepto es **aplicable a los nuevos jubilados que se jubilen a partir de 1 de enero de 2019 y que el mismo no es aplicable, ni en el 2019 ni en el futuro, a los que ya estamos o estén jubilados a dicha fecha.**

La primera vez que aparece dicho concepto es en la Ley 23/2013 de 23 de diciembre, en la que regula tanto el factor de Sostenibilidad como el índice de Revalorización del Sistema de Pensiones de la Seguridad Social.

Posteriormente, el Real Decreto Legislativo 8/2015 vino a aprobar un nuevo texto refundido de la Ley de la Seguridad Social en el se integran ya dichas normas.

Concretamente el factor de sostenibilidad esta regulado en el art. 211 del texto refundido de la Ley de la Seguridad Social que, en el punto 1, define dicho concepto con el siguiente literal:

"El factor de sostenibilidad se define como un instrumento que con carácter automático permite vincular el importe de las pensiones de jubilación del sistema de la Seguridad Social a la evolución de la esperanza de la vida de los pensionistas, a través de la fórmula que se regula en el apartado 4, ajustando las cuantías que percibirán aquellos que se jubilen en similares condiciones en momentos temporales diferentes.”

Dicho con otras palabras, el factor de sostenibilidad es un nuevo parámetro que se tendrá en cuenta junto con los años de cotización, con la edad del jubilable, con las causas de la jubilación, etc. para determinar cuál sea el importe inicial de las nuevas pensiones y este nuevo parámetro es el tener en cuenta **la esperanza de vida en el momento de inicio de la jubilación.**

Según los promotores de dicha Ley la razón de dicho parámetro es que ante el previsible incremento de esperanza de vida los nuevos jubilados perciban a igual al importe de contribución a la Seguridad Social

Social durante su vida laboral el mismo importe vía pensión pública a partir del momento de la jubilación.

Es decir, si cuando llega el momento de la jubilación hay una esperanza de vida de 83 años significaría que los trabajadores, de media, van a cobrar su pensión durante en 15,5 años (83 – 67,5) y si, en los próximos años la esperanza de vida sube a los 84 años, la pensión que cobrarían estos nuevos trabajadores se ampliará hasta 16,5 años (84 – 67,5) o sea un año mas de cobro de pensiones que aquellos trabajadores que de media van a vivir 83 años.

Por tanto, si el importe de la contribución por cotizaciones a la Seguridad Social en la vida laboral de ambos grupos ha sido el mismo importe, lo que cobrarán los nuevos jubilados en su pensión, con los nuevos criterios, deberá ser inferior a la pensión que cobran los que su esperanza de vida es inferior ya que, en su defecto, estarían cobrando los últimos durante 12 meses más que los trabajadores cuya esperanza de vida es a los 83 años y esto es lo que pretende corregir el famoso "índice de sostenibilidad".

Estamos hablando de esperanza de vida media de los jubilados al momento de la jubilación, que nadie entienda que si uno vive mas de 83/84 años, con el nuevo parámetro, se le va a quitar la pensión a partir de dicha fecha. Estos son criterios técnicos que pretenden corregir el déficit financiero de la Seguridad Social y la incidencia que sobre dicho déficit tiene la elevación de la esperanza de vida de los nuevos jubilados.

Para el periodo de jubilaciones que se produzcan entre el 2019 y el 2023 el factor de sostenibilidad tendrá en cuenta la elevación de la esperanza de vida que se ha producido entre el año 2012 y 2017 y para los jubilados en el periodo de 2024 a 2028 se tendrá en cuenta el incremento de la esperanza de vida entre los años 2017 y 2022.

Por último indicar que en la aplicación del citado cálculo se regirá por los siguientes criterios:

- El factor de sostenibilidad se actualizará cada 5 años.
- El factor de sostenibilidad se aplicará por una sola vez para la determinación del importe inicial de las pensiones de jubilación.
- Para el cálculo del factor de sostenibilidad se tendrán en cuenta los siguientes elementos:

  a) Las tablas de mortalidad de la población pensionista de jubilación del sistema de la Seguridad Social elaboradas por la propia Administración de la Seguridad Social.

  b) La edad de sesenta y siete años como edad de referencia.

Estos criterios nos indican que el factor de sostenibilidad sólo tendrán incidencia en el reconocimiento inicial de la pensión y que, una vez reconocida la pensión, la misma se actualizará anualmente con los mismos criterios que se aplican a los jubilados anteriores a la entrada en vigor del factor de sostenibilidad

Según estimaciones de algunos expertos la incidencia de esta nueva variable a aplicar a los nuevas pensiones a partir de enero de 2019 estaría en el entorno de un -0,50%, lo que significa que si a un nuevo jubilado con las normas anteriores le correspondía 1.000 euros la aplicación del factor de sostenibilidad la reducirá la pensión a 995 euros.

Madrid, 12 de febrero de 2018

CONSEJOS PARA MEJORAR LA NITIDEZ DE NUESTRAS FOTOS

por José Esteve Vilaverde

¿Qué es la nitidez?

Lo que define a una fotografía nítida es que el motivo enfocado en la imagen no aparece borroso, movido ni difuminado. Por tanto, lo que busca una fotografía nítida es emular en la medida de lo posible lo que veríamos con nuestros propios ojos.

Consideraciones previas

Si tenemos a una persona delante de nosotros y un edificio a su espalda vamos a tener que elegir si enfocamos a nuestro modelo o a la fachada que hay detrás en función de lo que queramos destacar. El caso es que no va a ser posible enfocar las dos cosas al mismo tiempo por encontrarse a diferentes distancias del sensor de la cámara; aunque si cerramos el diafragma lo suficiente podemos conseguir que ambos elementos aparezcan nítidos en la imagen final; lo que llamamos profundidad de campo, que es el rango de profundidad dentro del cual las cosas se ven nítidas en la imagen.

En cualquier caso, se podría resumir en que diafragmas abiertos (número f bajo, ejemplo 2.8, 3.5, 4, etc.) implican profundidad de campo pequeña y diafragmas cerrados (número f alto, 8, 11, 16, etc.) conllevan una profundidad de campo elevada.

ASPECTOS QUE CONDICIONAN LA NITIDEZ DE LAS FOTOGRAFÍAS

1. Velocidad de disparo y distancia focal: Hay una regla numérica que dice que para disparar a pulso sin que la fotografía aparezca trepidada necesitamos hacerlo una velocidad superior a la que obtenemos aplicando la inversa de la distancia focal que estamos empleando en su equivalente en sensor de 35mm. Es decir, que si la distancia focal es, por ejemplo, 75 mm.la mínima velocidad que debo usar debe de ser mayor de 1/75 de segundo.

Esto es debido a que cuanto mayor es la distancia focal del objetivo empleado, más se van a magnificar todos los temblores que nuestro pulso va a transmitir a la cámara. Y podéis hacer la prueba con cualquier objetivo de distancia focal variable o con una cámara compacta, ya que si ponéis la máxima distancia focal disponible (zoom a tope) vais a ver que la imagen que se ve por el visor es bastante más inestable que en la distancia focal más corta. De todos modos, en el caso de que contéis con un objetivo o cámara con **estabilizador óptico** esta regla numérica ya no se puede aplicar debido a que podemos mantener la imagen estable a velocidades de disparo inferiores a las teóricas con la ventaja que esto supone en condiciones de iluminación insuficiente.

Es muy importante en consecuencia que sepáis el nivel de estabilización proporciona vuestra cámara. Si es de 2, 3 o más stops. Esto quiere decir que, si por ejemplo, en función de la distancia focal que se va a usar, en un zoom, es 200 mm, y tenéis 3 stops de potencia en el estabilizador de la cámara

o del objetivo, entonces en teoría se puede disparar a 1/70 de segundo sin que se produzcan problemas de estabilización, es decir de trepidación. También hay que considerar el propio pulso del fotógrafo que puede ayudar o estropear lo que estamos diciendo. Por favor, tener en cuenta al disparar pulsar suavemente el botón de disparo. El principal motivo de trepidación muchas veces es ese.

En cualquier caso, si vamos a disparar a una velocidad de disparo muy baja (medio segundo, un segundo… o incluso superior) va a ser imposible poder

hacerlo a pulso incluso contando con un sistema de estabilización óptica; de modo que en esos casos la única opción viable es la del trípode.

Si nuestra fotografía está trepidada (por poco que sea) jamás podremos conseguir una nitidez demasiado alta, de modo que disparar a una velocidad elevada aumentará nuestras posibilidades de éxito. El problema es que no siempre es posible conseguir una velocidad muy elevada debido a condiciones de poca luz o a que necesitamos cerrar bastante el diafragma por ser precisa una buena profundidad de campo. Como siempre en fotografía, lo que se gana por un lado se pierde por otro.

2. Precisión del enfoque: Para lograr nitidez la precisión del enfoque es fundamental. De nada sirve montar la cámara en un buen trípode para que no se mueva ni una décima de milímetro si luego enfocamos por delante o por detrás del motivo principal de la fotografía. Debemos ser muy cuidadosos con el punto de enfoque de la cámara, y más cuanto más cerca esté el motivo a fotografiar, ya que la profundidad de campo se reduce considerablemente según nos acercamos.

3. Sujeción de la cámara: Aunque la velocidad de disparo sea alta, debemos tener cuidado con el modo en el que sujetamos la cámara para que esta sea lo más estable posible (siempre hablando de disparar a pulso, claro está). Una correcta sujeción de la cámara nos va a permitir disparar a pulso a velocidades relativamente bajas.

4.- Apertura y distancia focal empleadas: Todos los objetivos tienen un rango de **aperturas** y de distancia focal en el que rinden bastante bien (el llamado *sweet spot*). **Es muy importante descubrir la mejor abertura del diafragma de vuestra cámara, es decir el sweet spot. Para descubrirlo os puede ayudar poner la cámara en automático, y dentro de eso en paisajes, por ejemplo, y en un buen día hacer fotos de paisaje, con la cámara así preparada. Ver entonces qué diafragma ha utilizado el constructor de esa cámara para esa foto y es muy posible que esté dando el sweet spot de vuestro objetivo.**

5. Sensibilidad ISO: Una **sensibilidad ISO** demasiado elevada junto con una iluminación insuficiente dará como resultado un ruido apreciable en la imagen que restará bastante nitidez. No hay que tener miedo de elevar el ISO si las circunstancias lo requieren; pero en tal caso hay que asegurarse de que la foto no está subexpuesta, es decir oscura, porque entonces perdería mucha calidad, ya que las fotos oscuras suelen ser propicias a tener más ruido.

6. Limpieza de ópticas y filtros: Un objetivo rematadamente sucio también nos va a restar algo de nitidez por el sencillo motivo de que el polvo y la grasa no dejan pasar la luz y por tanto van a dar lugar a zonas borrosas en la fotografía al igual que si caen gotas de lluvia sobre la superficie de cristal del mismo.

7.- Compresión JPG: Es conveniente que si disparáis en formato JPG lo hagáis con la máxima calidad posible, ya que es una pena que andéis cuidando mucho la nitidez de lo que capturáis y luego se vaya a traste porque estáis comprimiendo tanto la imagen que por el camino se pierden un montón de detalles. Y es verdad que en términos generales **no hay demasiadas diferencias visuales entre los niveles de compresión disponibles en las cámaras**; pero si queremos afinar al máximo hay que cuidar todos los detalles.

En caso de disparar en **formato RAW**, en la conversión final a JPG empleando nuestro programa habitual para *revelar* este tipo de archivos debemos asegurarnos de que no estamos comprimiendo excesivamente la imagen de salida.

CONCLUSIONES

Como veis, obtener imágenes con un buen nivel de nitidez no es demasiado complicado. Sólo hay que tener en cuenta tres cosas principales (velocidad de disparo suficiente, cámara estable y precisión en el enfoque) y luego una serie de factores secundarios que nos ayudarán a mejorar todavía más el resultado final. *Artículo basado en* ***https://luipermom.wordpress.com/fotografia***

HISTORIAS, RECETAS Y REFRANES DE NUESTRA GASTRONOMÍA (61)

por Chez Lazegui

Continuamos con los platos celebres de la gastronomía de Castilla-La Mancha.

En esta ocasión traemos unas recetas populares de Cuenca y de Albacete.

ATASCABURRAS (Cuenca)

En la película "El rio que nos lleva", basada en la novela de Luis Sampedro vemos cómo recios serranos bajan con los troncos por el caudaloso Tajo. Un plato de asombrosa parquedad es el que se prepara en la serranía de Cuenca en los días de duro invierno, cuando las colinas se cubren de nieve, el viento se desliza por las cañadas y la helada invita a quedarse junto al fuego de charleta reparadora con los amigotes. **Este es un guiso de origen *prehistórico.***

Ingredientes:

- Patatas
- Bacalao
- Huevos duros
- Nueces
- Ajos y aceite de oliva

Modo de hacerlo

Se ponen a cocer las patatas, con el bacalao desalado.

En un mortero se pican los ajos y se van echando las patatas una a una, machacándolas bien.

Se desmenuza el bacalao y se le va añadiendo a las patatas, vertiendo encima, poco a poco, aceite crudo.

Si queda demasiado espeso se aclara con un poco de agua de cocer las patatas, hasta que quede como un puré espeso.

Se adorna con rodajas de hueco duro y nueces.

AJO-PRINGUE DE LA SIERRA DE ALCARAZ (Albacete)

Gran parte del recetario tradicional español se lo debemos a un saludable "boca a boca" de nuestras abuelas. Es difícil situar el año exacto de cada plato como el que a continuación vamos a exponer. Como nos recuerda el Doctor Llopis el ajopringue es un típico guiso de la matanza que se suele preparar en la serranía de Albacete.

Ingredientes:

- 500 gr. de tocino fresco
- 500 gr. de hígado de cerdo
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharada pequeña de pimentón
- 5 puñados de pan rallado
- 1 puñado de piñones, pelados y remojados
- Pimienta, clavillo, canela, ralladura de nuez moscada y sal.

Modo de hacerlo:

Cortamos en tajaditas pequeñas medio kilo de tocino y medio kilo de hígado de cerdo. Se fríen con muy poco aceite echándoles un poco de sal. Se apartan a un plato, y la mitad de las tajadas de hígado se machacan en un mortero, donde ya habremos machacado una cabeza de ajos asados.

En la grasa de freír las tajadas se echa todo lo del mortero y se le da una vuelta, junto con una cucharada pequeña de pimentón. Se le añade un litro y medio de agua hirviendo, pimienta, clavo y una ralladura de nuez moscada. Se le da unas vueltas y en el momento de romper a hervir se le ponen cinco puñados de pan rallado y se siguen moviendo despacio para que no se peguen, hasta que suba la grasa por encima.

Debe cocer por lo menos una hora. En el momento de servirlo se le pone por encima unas almendras y piñones remojados, y se adorna con las tajaditas de hígado y tocino que freímos al principio.

Ha de quedar muy espeso de manera que pueda sacarse con trozos de pan, estado de consistencia que permita comerlo con tenedor si se prefiere.

SALMOREJO MANCHEGO

Ingredientes:

- 500 gr, de tomate
- 150 gr. de pan rallado
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva y sal

Modo de hacerlo:

Todos estos ingredientes se pasan por la “túrmix” y se sirve frio en tazas de consomé.

También se emplea como entremés en tarritos de barro, untando con un cuchillo en trozos de pan.

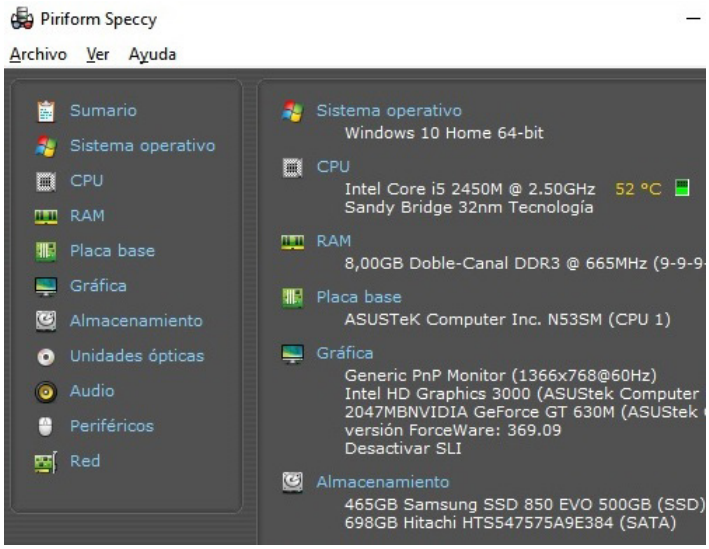
por José Manuel Rodríguez Alarcón

NUEVA VIDA PARA TU ORDENADOR (1)

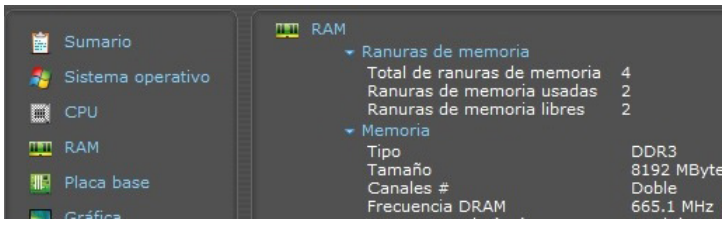
Cuando el ordenador que solemos usar tiene ya más de tres o cuatro años, empieza a notarse que se vuelve más lento, tarda más en arrancar, los programas que usamos tardan más en ejecutarse, y otros síntomas que nos indican que tal vez debamos plantearnos su sustitución. Esto puede suponer un desembolso considerable, aparte de la molestia de volver a instalar en el nuevo ordenador todos los programas que teníamos instalados en el antiguo, así como copiar todos los ficheros, fotos y vídeos que tengamos allí guardados. En este artículo vamos a ver otra alternativa a la compra de un nuevo ordenador y que nos va a permitir alargar la vida del actual por varios años con un coste que no llega a la cuarta parte de lo que nos costaría uno nuevo con características similares. Fundamentalmente se trata de mejorar las prestaciones de la memoria y del disco duro. Hay que aclarar que, aunque nos vamos a referir a ordenadores portátiles, la solución es válida también para ordenadores de sobremesa, con ligeras modificaciones.

Lo primero que tenemos que hacer es conocer las características de nuestro ordenador, especialmente en dos aspectos: el procesador que utiliza y el tipo de memoria que tiene montada. En el caso de los portátiles estos datos suelen venir en el propio ordenador en forma de pegatinas adheridas al mismo o en todo caso en la documentación del mismo. En cuanto al procesador, lo más probable es que se trate de alguno de la marca Intel. En los últimos años los ordenadores portátiles suelen montar procesadores de esta marca y en menor medida de la marca AMD que son un poco más económicos. En el caso de Intel hay básicamente cinco gamas de procesadores, ordenados de menor a mayor potencia: Los **Celeron**, los **Pentium**, los **i3**, los **i5** y los **i7**. Si nuestro ordenador dispone de un procesador i5 o i7 de 2,4 Ghz o superior, merece la pena considerar la posibilidad de mejorarlo de la forma que veremos después. Si se trata de un procesador con menos potencia, sería mejor pensar en cambiar el ordenador por otro más moderno que ya cuente con alguno de estos dos procesadores. En el caso de AMD, los modelos equivalentes a los i5 e i7 serían los modelos AMD A10-5800K y AMD FX-8350.

Para conocer los datos necesarios de nuestro ordenador se puede usar un programa llamado "**Speccy**" que se puede descargar gratis de forma legal desde: **www.ccleaner.com/speccy**



Una vez descargado e instalado este programa, se ejecuta y aparece una primera pantalla que es un resumen de todos los componentes de nuestro ordenador. Ahí podemos ver ya el procesador, que aparece bajo la etiqueta "**CPU**" y en la imagen que se adjunta observamos que el ordenador tiene un procesador Intel Core i5 2450M @ 2.50GHz, con lo que cumple con los requisitos mínimos para que sea recomendable su actualización.



Bajo la etiqueta "**RAM**" podemos ver el total de memoria instalada y el tipo de la misma, que en este caso son 8 GB Doble-Canal DDR3 @ 665MHz (al ser de doble canal esta cifra habría que multiplicarla por dos con lo que tendríamos un total de 1330 Mhz). Estos datos son necesarios para, en el caso de querer ampliar la memoria, comprar una del mismo tipo de la que está ya instalada. Pinchando en la etiqueta RAM podemos ver el número de ranuras de que dispone nuestro ordenador y el número de módulos de memoria que están instalados. Puede

haber ranuras libres o estar todas ocupadas.

Aunque estén ocupadas todas las ranuras, también se puede ampliar la memoria sustituyendo los módulos de memoria por otros de más capacidad, siempre teniendo en cuenta la capacidad máxima de memoria que admite nuestro ordenador, lo que podemos ver en la documentación del mismo. Actualmente, para un uso normal e incluso algo intensivo, es suficiente con tener 8 GB de memoria. Si, por ejemplo, nuestro ordenador tiene dos módulos de 2 GB cada uno (4 GB en total) podríamos comprar dos módulos de 4 GB cada uno y sustituir los dos actuales por los nuevos.

La otra mejora que se puede hacer y seguramente la que más se va a notar, es sustituir el disco duro por otro del tipo SSD (Disco de estado sólido). Estas unidades no tienen piezas móviles, sino que en su interior nos encontramos con chips de memoria, que mantienen los datos una vez grabados, y una controladora que se encarga de repartir los datos en cada chip de memoria. Todo esto hace que el acceso sea mucho más rápido, lo que se traduce en un arranque casi instantáneo del ordenador y que los programas se carguen y ejecuten mucho más rápido. Además se consume menos batería, en el caso de los portátiles.
Suele ser bastante habitual que el disco duro físico se encuentre dividido en dos discos "lógicos" o particiones que suelen llevar las letras C: y D: (se puede ver en el Explorador de Windows). En la unidad C: es donde están instalados tanto el sistema operativo (Windows) como todos los programas. En la unidad D: es donde se suelen guardar todos nuestros ficheros, carpetas, fotos, vídeos, etc. Usando el mismo programa indicado antes podemos ver, bajo el epígrafe "Almacenamiento", la capacidad que tienen estas unidades y lo que ocupan realmente los datos. Esto nos servirá para decidir el modelo de disco SSD que tenemos que comprar.

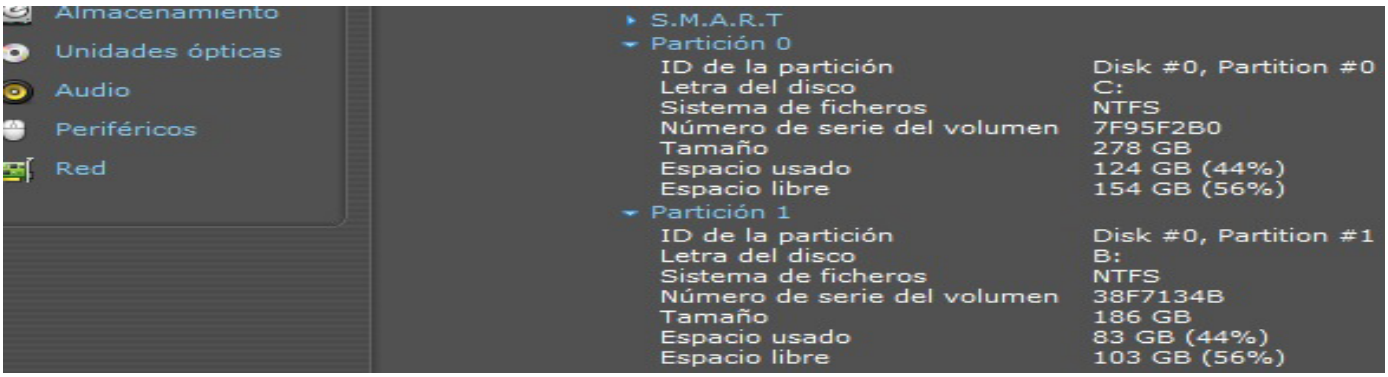
En la imagen podemos ver que la unidad C: tiene 124 GB ocupados y la otra unidad tiene ocupados 83 GB por lo que necesitamos por lo menos 250 GB en el nuevo disco SSD para poder copiar toda nuestra información, programas, etc. Lo recomendable es comprar un disco con una capacidad suficiente para asumir los posibles incrementos futuros de datos y programas, por lo que en este caso lo recomendable sería comprar uno de 500 GB de 2,5" (pulgadas) que son los que llevan los portátiles.

También vamos a necesitar un cable para poder realizar la copia de los datos desde el disco duro actual al nuevo, antes de desinstalar el actual y sustituirlo por el nuevo. Este cable se conecta por un lado al disco SSD y por el otro a un puerto USB de nuestro ordenador. Se puede comprar a un precio muy reducido en cualquiera de los grandes almacenes que venden por internet y además lo suelen enviar gratis a casa. Lo mismo ocurre con el disco SSD y la ampliación de memoria ya comentados.

Una vez conseguidos todos los elementos necesarios para la actualización del ordenador, en el siguiente artículo seguiremos viendo como realizar dicha actualización.

De todas formas si alguien esta interesado en leer el artículo completo, lo puede hacer en esta dirección http://jubiceca.wikispaces.com/file/view/Nueva+vida+para+el+ordenador.pdf.

Cualquier duda sobre este artículo será atendida con mucho gusto en el correo josema.alarcon@gmail.com



HISTORIA DE LA ZARZUELA (17)

angelmoreno@gmail.com

Seguimos con una ópera corta de Manuel de Falla:

- **1923 El retablo de maese Pedro.** Con libreto del propio Manuel de Falla basado en los capítulos del Quijote en los que aparece un titiritero, maese Pedro, que va de feria en feria con sus muñecos, los protagonistas de la historia que cuenta. Fue un encargo de la princesa de Polignac, heredera del imperio de las máquinas de coser Singer, para ser representada como una función de títeres en su palacio de París, donde se estrenó en 1923. El único requerimiento de la princesa a Falla fue que la orquesta requerida fuera reducida.

  Argumento. Maese Pedro está dirigiendo una función de títeres a la que asisten don Quijote y Sancho. Melisendra, una cristiana, ha sido raptada por el rey moro Marsilio. El esposo de Melisendra, don Gayferos, consigue rescatarla y huye con ella perseguidos por los moros. En éstas están cuando, ante el asombro de todos, don Quijote se levanta de su asiento y, lanza en mano, destruye el escenario de los títeres para salvar a la dama.

  Temas musicales destacados. Es una obra corta, media hora, con gran variedad de estilos musicales: del recitativo cantado a la música militar y religiosa. Tras la presentación con dulzainas y el pregón, la pequeña sinfonía de maese Pedro, el pasaje *instrumental* que presenta a Carlomagno hasta llegar al final protagonizado por don Quijote. Treinta minutos de una música más meritoria que conocida.

José Serrano (1873-1941)

Compositor valenciano, hijo del director de la banda de Sueca y que desarrolló su carrera profesional en Madrid. Su música está claramente influenciada por las obras de Chueca y también por el verismo italiano de la época. Hoy podemos disfrutar de 14 de las más de 50 zarzuelas que estrenó, de las cuales la tercera parte fueron escritas a medias con otros músicos. A su pluma se debe también el actual himno de la comunidad valenciana. Como anécdota curiosa, aunque Amadeo Vives y el maestro Serrano llegaron a escribir y estrenar juntos una zarzuela con música de los dos, la conclusión que don Amadeo tenía sobre él es tan curiosa como sorprendente, tan positiva como negativa, según revelan lo que dejo escrito: *"si José Serrano supiese algo más que hacer melodías, ningún músico comería en España"*.

- **1903 La reina mora.** Con libreto de los hermanos Álvarez Quintero. Un par de años antes ya había llamado la atención con otra zarzuela, *El motete*, con los mismos libretistas, pero fue el estreno de *La reina mora* en el teatro Apolo de Madrid lo que definitivamente abrió la puerta a Serrano para llegar a ser uno de los grandes del género.

  Argumento. En una casa de Sevilla vive una misteriosa mujer a la que nadie conoce ni ha visto nunca y todos creen que es una reina mora. Un donjuán se propone conseguir sus favores. La realidad es que no hay tal reina mora, sino que se trata de Coral, una joven que se ha encerrado esperando que su novio Esteban, preso por salir en su defensa en una pelea, salga de la cárcel.

  Temas musicales destacados. La canción del pajarero *"Pajaritos vendo yo"*, una estratagema del donjuán para conseguir ver la reina mora. La escena de la cárcel y el dúo de Coral y Esteban *"¡Ay, gitana! - ¡Ay, gitano!"*.

- **1905 El mal de amores.** También un sainete de ambiente andaluz de los Álvarez Quintero y estrenada en el Apolo.

  Argumento. Una trama de enredo y equívocos aderezada con el agua milagrosa para la cura del mal de amores de un pozo de la venta en que se desarrolla la trama.

  Temas musicales destacados. Lo más interesante: el trío de *"A la sombra de mi amor"* y el dúo de Rafael y Carola *"Aquí me tienes Carola"*.

- **1905 El perro chico.** Subtitulada como un viaje cómico lírico y con música compartida con Quinito Valverde y libreto de Carlos Arniches y Enrique García Álvarez. Estrenada en el teatro Apolo. Como dato curioso, en esta zarzuela hizo unas de sus primeras apariciones, como tonadillera, Lola Membrives, entonces una jovencita argentina de 16 años hija de emigrantes españoles y amiga de García Lorca, que acabó consagrada como una de las mejores actrices dramáticas del siglo XX.

  Argumento. Un cesante, un parado del sector público en la época, encuentra un perrillo en la calle y, al leer le prensa, descubre que se trata de un animal amaestrado y herramienta de un payaso de un circo que lo ha perdido y que ofrece 5.000 pesetas, toda una fortuna, a quien lo encuentre. Pero el circo se ha marchado de gira por el norte de África, así que el cesante emprende un largo viaje lleno de peripecias hasta que consigue devolver el perro a su dueño.

  Temas musicales destacados. A la introducción sigue el número más popular, el arrevistado terceto del pay-pay *"Las muchachas que están en manila"*. Los cuplés del gigante portugués *"La hermosa Soledad que tiple fue"* y los cuplés de Pérez *"Acercaros bereberes que la nubia va a bailar"*.

- **1905 Moros y cristianos.** Una gran zarzuela con libreto de Maximiliano Thous y Elías Cerdá. Estrenada en el teatro de la Zarzuela.

  Argumento. Un argumento trágico, cosa poco habitual en el género. En un pueblo de levante se están celebrando las populares fiestas de *Moros y Cristianos,* capitaneados por Melchor y Daniel. Lo que Melchor, casado con Amparo, no sabe es que Daniel y Amparo son amantes. Daniel y Amparo se despistan en la fiesta para darse unos achuchones. Son descubiertos por un criado de Melchor, quien pelea en la oscuridad con Daniel sin llegar a reconocerle. Daniel consigue huir y se incorpora a la fiesta. El criado cuenta enseguida a su amo lo sucedido, añadiendo que en el rifirrafe ha herido en el cuello al que estaba con su mujer. Sigue la representación y en la escena final, en que fingen pelear los dos capitanes, Melchor descubre la herida de Daniel y, ante el estupor de todos, mata al capitán cristiano.

  Temas musicales destacados. Tras la presentación de la orquesta el número de *"La cucaña, la cucaña, más que fuerza vale maña"* con los archiconocidos compases de *"Es un muchacho excelente"* composición ésta que, dicho sea como curiosidad, no es española sino una marcha de *La Victoria de Wellington* de Beethoven. Le sigue *la marcha mora* que se escucha con frecuencia en las fallas valencianas y un intermedio musical monotemático con una interesante orquestación. Arropados por el coro, el dúo de los amantes *"Lejos Daniel de tu lado" "Dime por qué un instante"*. Y ya se entra en el final con la coral *"Que siga la zambra y la orgía que pronto ya el día vendrá"* y el cierre orquestal de la obra que acompaña el combate final.

Continuaremos con las zarzuelas de José Serrano.

Grupo de asistentes al viaje: Cádiz "La Tacita de Plata"

Asistentes a la actividad de Senderismo: "Por el verde Oeste de la ciudad"

Jubiceca
ASOCIACION DE JUBILIADOS Y PENSIONISTAS DE CECA

Alcala, 27- 28014 Madrid
E-mail: jubiceca@gmail.com
Web: jubiceca.wikispaces.com

volando