



Apdo. Postal: 347-1000 San José
asocespa@racsa.co.cr
Tel. 2296-2575 /
2291-7013 / 2231-2973
Dirección electrónica:
www.casadeespanacr.com

Este mes de agosto se cumple el Primer aniversario del centro para el adulto mayor

Próximamente se celebrará el primer año de haber iniciado el programa para el Adulto Mayor en la Casa de España, cabe hacer una breve reseña de los logros obtenidos durante un año de participar y beneficiarse con dicho programa. La creación de dicho centro fue un acierto en el que se debe mencionar la labor incansable de la señora presidenta, María del Carmen Mateos muy identificada con las personas que participan, gracias a ella y a sus colaboradores, Casa de España abrió una ventana recreativa a la comunidad española costarricense con todas las opciones que benefician al adulto mayor.

No solo la parte humana se ha atendido, también Casa de España ha innovado en lo estructural, se instaló un ascensor, una sala para terapia física, equipos para gimnasia, sala de cómputo en vías de mejorar con más equipos, en fin son muchos los cambios que se han introducido en pro del adulto mayor.

Dos días a la semana martes y jueves llenan un horario de actividades recreativas, de salud, tecnología y camaradería.

El grupo crece en número de personas que asisten con entusiasmo para cumplir con la rutina de actividades, los martes iniciamos con terapia física, luego sirven desayuno, a las 10a.m la clase de computación, a las 11a.m charla con la doctora sobre

diferentes temas de salud, cuidado y mantenimiento para una mejor calidad de vida. A las 12:30p.m el almuerzo, en adelante tertulias y juegos hasta las 3p.m.

El jueves a las 8a.m terapia física, 9:30a.m desayuno, a las 10a.m cómputo, 11a.m gimnasia, 12:30 almuerzo y a las 2p.m el coro.

Cuánta recreación y aprendizaje, feliz aniversario y gracias a la Casa España y a los gestores de esta iniciativa.

Colabora Ma. de los Ángeles Rojas



¿Que es el Centro Recreacional?

Una tarde del mes de enero, recibí una llamada de teléfono de la Sra. Mari Carmen, Presidenta de la Asociación Española de Beneficencia Casa De España. Me invitaba a pertenecer al Centro, dándome los detalles y actividades de martes y jueves incluyendo la recogida en el microbús por la mañana y entrega en la tarde.

Me pareció interesante, aún, cuando mi relación con la Casa De España fue en las décadas del 40 al 80. Luego viví fuera de Costa Rica hasta hace poco, es decir ya no conocería a nadie ni siquiera el edificio.

El primer martes de Febrero ya estaban recogíendome, somos de las primeras, conocí al matrimonio Vázquez y a Lola, mi vecina, seguimos por distintos barrios de San José; todos muy puntuales esperaban el bus. Ahí me fueron presentando como "la nueva" y todos nuevos para mí, hasta que uno me dice Rafael Calvo!..... claro que lo conozco, como hemos cambiado!! Hasta bailamos con nuestras parejas en un festival de la Cruz de Mayo todos con trajes regionales.

Bueno, a lo que iba, porque estoy escribiendo esto. Qué bien lo pasamos!! Enseguida el grupo me acoge, ya todos somos amigos de una región o de otra, cada uno habla de lo suyo, unos van a terapia de masajes, otros a ejercicios con las bicicletas y caminadora, a las 9:00am sirven un café con tostadas, luego hay clases de computación para principiantes, otros prefieren la biblioteca, jugar cartas, dominó hasta las 11:00 que viene una joven simpática Dra., para una charla

con diapositivas; atendiendo a enfermedades del adulto mayor, terminando con activos y alegres juegos de memoria que nos dan vida y nos hacen conocernos más. A las 12:30 el almuerzo sano un primer plato un segundo, postre y café.que sigue..... cada uno hace lo que más le guste, hablar, jugar, computación, hasta las 3 de la tarde para llevarnos a nuestras casas. Los jueves el programa varía, en lugar de la charla médica tienen gimnasia y coro con una encantadora joven.

Todo esto para que resulte así, es el esfuerzo de muchos! el primero a la Sra. Mari Carmen que siempre está atenta que todo esté bien. A la Junta Directiva que todos juntos hicieron posible la apertura del Centro, al personal de Casa de España que con su amabilidad siempre están pendientes de todos nosotros.

Por último, como dejar de reconocer en mis nuevos amigos toda la colaboración de su parte, así tenemos a una Carmen que está al tanto de ofrecernos una tarjeta para felicitar al cumpleaños, a Montse con sus versos y charlas, a Mariola dándonos un concierto de piano, a Zuleyka con su vozarrón y su chispa cubana, Alfonso y sus escandalosos zapateos y cantos, las cuatro hermanas García y todos, todos hacen de estos días unos ratos distintos a la rutina del adulto mayor para ver que "Cada día que pasa, agno que empuja"

María Luisa Moreno
San José, Mayo 2010

El Ascenso al Cerro Chirripó

Por Enric Sala

Conquistar la cumbre del Cerro Chirripó, era una meta que me había propuesto alcanzar desde hacía varios años. El esfuerzo realizado entre los días 20 al 23 de marzo del 2010, culminó con el éxito cuando el día 22 llegué a la cima que, con una altitud de 3.820 metros sobre el nivel del mar (m.s.n.m) es la cumbre más elevada de Costa Rica y la segunda de Centroamérica. En compañía de mi hijo mayor Enrique Vicente, llegamos con el cómodo autobús de la empresa MUSOC a San Isidro del General, ciudad situada a 136 kms al sur de San José. Una buseta del hotel El Pelicano nos recogió y en algo más de media hora nos trasladó al citado hotel situado en el pequeño pueblo de San Gerardo de Rivas que está situado en la base de la cordillera de Talamanca a 18 kms de San Isidro.

Luego de una tranquila noche en El Pelicano, iniciamos el ascenso a las 5 de la mañana en compañía de nuestra guía Maribel Elizondo. En su inicio, el kilómetro "0" se denomina "El Termómetro", porque su empinada cuesta mide la resistencia del caminante y el tiempo que demorará en alcanzar el refugio de "Los Crestones", que está situado a 14.50 kms. de distancia y a una altura de 3.400 m.s.n.m. Cada km tiene su nombre: "Los Monos", "Las Cañuelas", etc. hasta alcanzar el punto intermedio en "Llano Bonito" (7kms) situado a 2.400 kms m.s.n.m. El paisaje en esta primera etapa es propio del panorama montañoso de Costa Rica: árboles frutales, arbustos dispersos, potreros, ganado y un clima primaveral.

La segunda etapa, que se inició en el Km 8, comienza con una dura cuesta denominada "Las Aguas", tal vez por el sudor que genera que pone a prueba el empeño de vencer el reto. El panorama cambia dramáticamente a un bosque primario lluvioso: árboles inmensos cubiertos de musgos y parásitas, intensa humedad, nubes bajas que cubren el entorno convirtiendo al bosque en un ambiente fantasmal plético de misterio y encanto, alfombras de follaje en proceso de descomposición y una fauna espléndida de aves de todo tipo: Pavas negras, tucanes, gorriones diversos, quetzales y mil variedades más que con su plumaje vistoso y colorido y sus cantos y trinos maravillosos, encanta y asombra al caminante. Inmersos en esta catedral de la Naturaleza, la sinfonía de notas musicales y paisajes etéreos embriaga el espíritu.

En el Km 10 se alcanza el tramo de "Los Quemados", resultado de diversos incendios forestales ocurridos en el pasado: trozos de árboles ennegrecidos por el fuego, árboles muertos en pie chamuscados por el calor infernal y cenizas adheridas a las rocas muestran el dantesco furor de los incendios incontrolables y el poder devastador del fuego implacable.

En el Km 12, la noche nos envuelve. Maribel, con su linterna y su experiencia, nos guía y nos alumbraba, entre el fango y las filosas rocas del empinado sendero. En la distancia, los interminables aullidos de los coyotes nos inquietan. La llovizna y el viento nos golpea y entumece. El cansancio y los temores ponen a prueba nuestro ánimo en el último tramo, llamado, en forma muy expresiva, "Los Arrepentidos", porque varios caminantes, ya cansados de los 13 kms ascendidos, encuentran que este sendero final, es imposible de vencer. Extenuados, ateridos, solo pensando en el descanso y el caliente alimento reparador que nos espera, alcanzamos, por fin, el refugio de "Los Crestones" que está situado en un escaso llano a 3.400 metros de altitud.

Provisto de 20 habitaciones en dos pisos, cocina y comedor general, puesto para porteadores, guías y arrieros y una oficina administrativa, el pequeño generador eléctrico no puede abastecer de luz las habitaciones. Con la ayuda de linternas ya tomado el caliente refrigerio, nos dirigimos a nuestra habitación y nos acurrucamos en nuestros sacos de dormir, mientras, contra el techo y las ventanas, el viento y la lluvia golpean implacables y el frío exterior ronda los 10° centígrados.

A las seis de la mañana del siguiente día, iniciamos el ascenso de la segunda etapa. El paisaje cambia drásticamente al páramo: vegetación deprimida, florecillas silvestres multicolores, musgos, líquenes y pequeños árboles que apenas se atreven a crecer. Las nubes y la niebla corren presurosas por los amplios campos y las ondulantes colinas. A nuestro alrededor, en lo alto, nos rodean y nos observan retadores el monumental cerro Crestones que con sus 3.720 metros de altitud parece un órgano catedralicio, el cerro Ventisqueros de 3.721 metros, el cerro Truncado de 3.655 y muchos más que, soberbios, nos contemplan y sonríen nuestro atrevimiento.

Más adelante, entre las brumas y la llovizna, divisamos el lago Chirripó ubicado en el "Valle de los Tres Lagos" situado a 3.500 m.s.n.m. El cerro Chirripó, nuestra meta, es escurridizo y se esconde tímidamente a nuestra vista, resguardado entre las cumbres que lo rodean y las nubes que, casi constantemente, lo cubren. A 3.600 metros de altitud, el frío y el viento nos obligan a reforzar nuestra vestimenta y a usar los guantes. En los últimos 200 metros, entregamos nuestros bordones a la guía, para trepar, de pies y manos, sobre las traicioneras rocas que se apilan en forma desordenada en un sendero casi inexistente. Los aterradores precipicios se hunden en el abismo de la veloz niebla que corre presurosa y hace tambalear nuestro paso. Finalmente, alcanzamos, a las doce del mediodía del lunes 22 de marzo del 2010, la tan ansiada cumbre. El letrero anuncia el "Cerro Chirripó" y sus 3.820 metros, enmarcado por la espléndida bandera de Costa Rica. Un rústico escritorio permite escribir en un cuaderno protegido por una caja metálica, datos personales y algún comentario, casi siempre, como en mi caso particular, consistente en un recuerdo y una dedicatoria dirigida a mi amada esposa Mila, a mis hijos, a mis nietos y a mi lejana patria de origen.

La emoción de lograr la cumbre, tan difícil de alcanzar, en especial cuando ya vivimos el otoño de nuestra existencia terrenal ya etiquetada con la amable definición de "ciudadanos de oro". Las dificultades del ascenso, el viento y la lluvia, los músculos cansados y adoloridos, los maltratados pies y el notable esfuerzo cardíaco, ha sido coronado por el triunfo de una meta propuesta y alcanzada.

El descenso es más peligroso que la escalada, por causa de los resbalones y tropiezos: pies golpeados, tobillos torcidos, rodillas anquilosadas y otras penurias someten al peregrino a una caminata que ofrece sus peligros. Varios

caminantes, algunos muy jóvenes, descendían aquejados de lesiones. Al final alcanzamos el km "0" cuando ya casi anochece, mortificado por los hematomas y las ampollas que afectaban los dedos de mis pies.

Cuarenta y un kilómetros recorridos en tres días con ascensos y descensos continuos que totalizan una vertical de 2.400 metros, distancia que se cubre entre los 1.200 metros de altitud en la base hasta los 3.820 del Cerro Chirripó. Una grata e inolvidable excursión compartida con mi hijo mayor bajo el amparo de nuestro ángel de la guarda: la guía Maribel!



Qué es el “Síndrome de las Piernas inquietas” (SPI)

Por Mila Hidalgo de Sala –
Fisioterapeuta UCR

El Síndrome de las Piernas Inquietas (SPI) es un trastorno neurológico del movimiento que se caracteriza por la imperiosa necesidad de mover las extremidades inferiores debido a que, generalmente durante el reposo nocturno, se presentan sensaciones muy desagradables que solo disminuyen o cesan cuando el paciente se levanta y se pone en movimiento.

El SPI no es un mal nuevo, aunque sí desconocido por algunos facultativos y también por la mayoría de las personas que lo padecen, atribuyendo estas sensaciones desagradables o otros padecimientos, tales como a mala circulación, nerviosismo, calambres musculares, enfermedades reumáticas, etc.

Ciertos especialistas suponen que el SPI es un mal genético, debido a que en un 50% de los pacientes con SPI, existe 1 historial familiar que los identifica con esta enfermedad, y que pudiera tratarse de un trastorno del sistema dopaminérgico a nivel del sistema nervioso central.

Otros sugieren la posibilidad de que el paciente desarrolle el SPI secundariamente a una enfermedad crónica que padece, como por ejemplo: neuropatía periférica, insuficiencia renal, anemia o un nivel bajo de hierro en sangre.

También algunas mujeres desarrollan el SPI durante los últimos meses de embarazo, pero los síntomas desaparecen después del parto, lo cual hace suponer que podría deberse a la compresión de ciertos nervios ubicados en los plexos lumbar y sacro (a nivel de la cadera). Asimismo el SPI se ha dado en personas jóvenes que usan los pantalones demasiado tallados.

El SPI es mucho más frecuente por las noches y el insomnio es la principal consecuencia de este mal que puede llegar a afectar grandemente la calidad de vida del paciente, puesto que no consigue tener un sueño reparador debido a las interrupciones periódicas que le producen las sensaciones desagradables y que le obligan a levantarse para caminar por un buen rato, darse masajes, aplicarse calor o frío o cualquier otra cosa que le pueda dar alivio.

Como resultado de la mala noche que pasa, la persona amanece cansada, con pocos ánimos de realizar sus tareas cotidianas, se torna irritable y disminuye su concentración.

Los expertos sostienen que es de suma importancia hacer un diagnóstico clínico evaluando el historial del paciente y sus síntomas ya que no existe ninguna prueba diagnóstica para el SPI.

En el año 1955, el grupo Internacional de Estudios sobre el Síndrome de las Piernas Inquietas, identificó los 4 criterios básicos para diagnosticar este síndrome:

- 1º) Un deseo de mover las extremidades, a menudo asociado con parestesias (adormecimientos),
- 2º) Síntomas que empeoran o solo se presentan durante el reposo, o que se alivian parcialmente o temporalmente con la actividad,
- 3º) Inquietud motriz, y
- 4º) Empeoramiento nocturno de los síntomas.



En la actualidad existen medicamentos para tratar el SPI, tales como agentes dopaminérgicos, sedantes, analgésicos, anti convulsivos y fisioterapia. El médico debe elegir el tratamiento más indicado para cada paciente, dependiendo del origen de la enfermedad, del tiempo en el se producen los síntomas y de su gravedad.

También se recomienda llevar un estilo de vida saludable, evitando las sustancias que puedan producir los síntomas, como el café, el té, el

alcohol y el tabaco, así como tomar vitamina B y minerales (hierro, magnesio, potasio y calcio), realizar ejercicios y mantener un horario para acostarse y levantarse a la misma hora, todo encaminado a mejorar los síntomas. En mi caso particular, comencé a padecer del SPI en los últimos 3 meses de cada uno de mis embarazos, tenía la molestia solo en la pierna izquierda. Después del nacimiento de mi tercer y último hijo, los síntomas desaparecieron por completo; 20 años después volvieron a reaparecer causándome las mismas sensaciones desagradables en la pierna izquierda, lo que me llevó a consultar con más de un médico (neurólogos, ortopedas y fisiatras) y, para mi asombro, los médicos que consulté no conocían esta enfermedad. Siempre estuve convencida de que el SPI que padecí se debía a la compresión de alguno o algunos de los nervios de los plexos lumbar y / o sacro porque mi columna vertebral presenta una leve escoliosis (está curvada moderadamente hacia mi lado derecho). Uno de los médicos que visité me recomendó tratamiento con fisioterapia y, como fisioterapeuta que soy, busque un profesional en mi campo que me diera el tratamiento con las manos y no con máquinas puesto que debía, con técnicas manuales adecuadas, descomprimir los nervios afectados. El profesional que me atendió un joven brillante que logro en pocas sesiones aliviarme los síntomas tan molestos del SPI, con el cual reafirme que se trataba de una compresión nerviosa y no de una enfermedad genética.

San José 25-Enero -2010

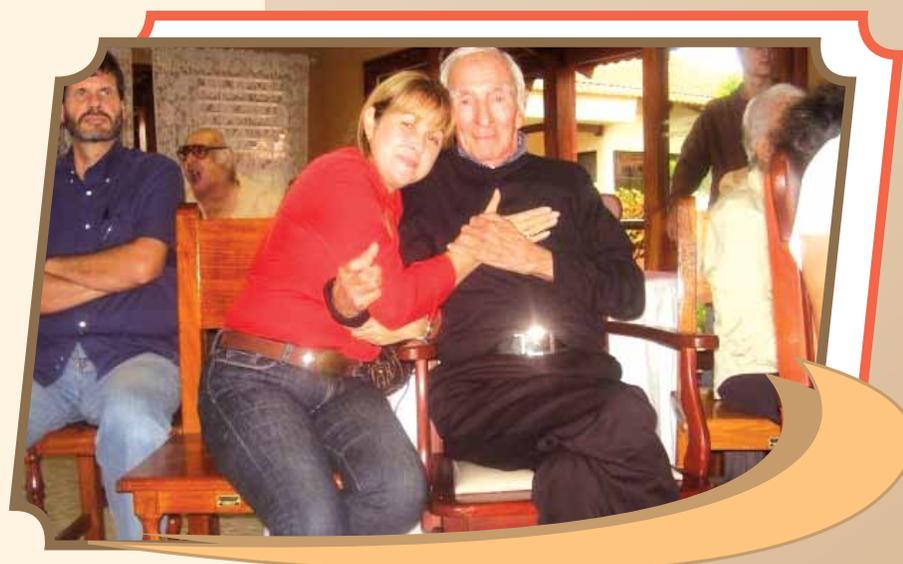
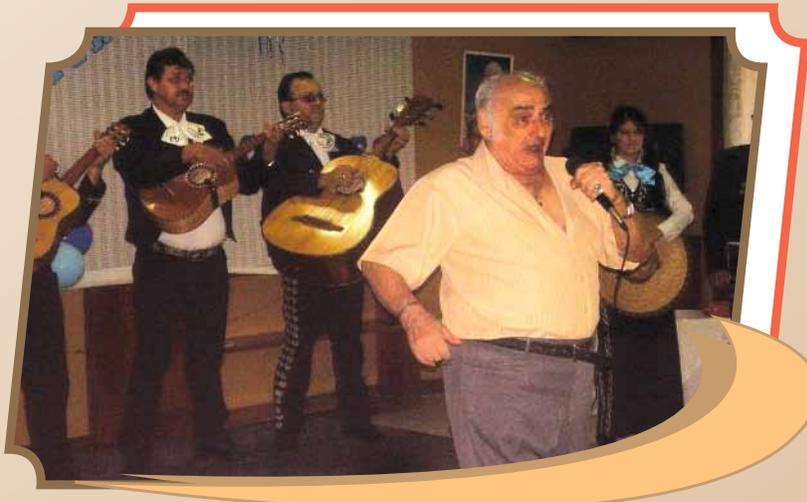
Siempre acordándonos de los Adultos Mayores

Cuando cumplimos los 65 años, es fácil que sintamos un poco de soledad, y a veces algo de tristeza, pues entramos en otra etapa de nuestra vida, hijos que se casan o se tienen que ir fuera del país, en otros casos llega el momento de enviudar y eso..... Claro que nos afecta!, mayores que por circunstancias de la vida tienen que vivir fuera de sus casas, como es el caso en la Residencia de la Asociación.

Por eso, siempre estamos dispuestos a alegrarle los días y darles una vida mejor. El 19 del mes de junio, se llevó a cabo la celebración del día del padre, con presentaciones musicales, buena comida y por supuesto un regalo para cada uno.

Se terminó la fiesta con la gran satisfacción, de lograr un año más estar con ellos ese día; y poderles transmitir un poco de alegría.

Hacerles sentir que no están solos, que siempre alguien está con ellos.



A través de la Embajada de España, se les comunica que el plazo para la presentación de solicitudes para el programa de viajes de mayores a España (IMSERO) 2010-2011, está abierto desde el 16 de junio hasta el 31 de agosto del 2010.

Los formularios pueden solicitarlos en la sección de trabajo e inmigración que se encuentra en la siguiente dirección: carretera a Pavas, costado norte del restaurante Antojitos en Rhomoser, para más información comunicarse a los teléfonos **2232-70-11 ó 2232-75-92**

*A mi amiga Monserrat,
compañera del centro
con sincero cariño.*

Flora García Rojas (Ñaflo)

Mujer - montaña

Oro, tierra y mar,

Niños y verdad.

Todo en conjunción.

Sol de la montaña

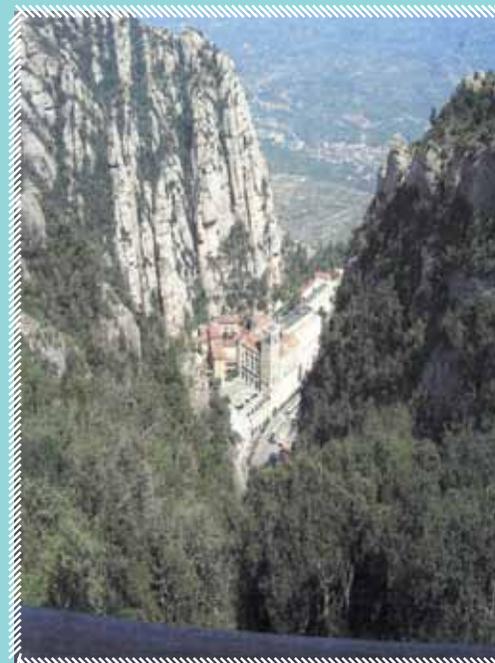
Entran al corazón,

Risas, llantos y recuerdos.

Ratos tiene de anhelar

Ante un mundo injusto

Total cambio: solidaridad



Receta Bacalao a la Vizcaína



Ingredientes: para 4 / 6 personas
4 trozos de lomo de bacalao desalado.
1 1/2 dl. de aceite de oliva
4 dientes de ajo
350 gr de cebollas rojas
350 gr. de tomates
3 pimientos morrones
2 pimientos choriceros secos
1 rebanadas de pan tostado
Tiempo de realización 1 hora

Preparación:

1. Desalar previamente el bacalao. Escamar, quitar las espinas y secar con un paño limpio.
2. Poner en una cazuela o sartén un decilitro de aceite, dos dientes de ajo pelados y partidos por la mitad. Llevar a fuego lento. Cuando empiecen a tomar color los ajos se retiran. Se añade a ese aceite todas las cebollas peladas y cortadas en juliana, menos una. Una vez frita y dorada la cebolla (alrededor de 20 minutos a fuego suave) se añade la mitad de los tomates, pelados, sin pepitas y picados. Se deja sofreír despacio todo el conjunto.
3. En otra sartén se fríe una cebolla pequeña bien picada, luego se agregan el resto de los tomates, cortados en trozos grandes, los pimientos morrones,

los choriceros previamente remojados en agua y las rebanaditas de pan tostado, se deja cocer y cuando esté todo tierno se pasa el conjunto por el pasapurés. La salsa resultante se agrega al tomate y a la cebolla que anteriormente hemos preparado y se mezcla todo.

4. Se pone una cazuela o sartén a fuego medio con el 1/4 de litro de aceite y 3 dientes de ajo cortados a láminas. Cuando empiezan a dorarse se retiran los ajos y se introducen los lomos de bacalao con la piel hacia arriba. Es conveniente que el bacalao esté muy seco, si tiene algo de agua el aceite empezará a saltar. Puede también enharinarlos ligeramente. Cuando empiezan a encogerse, les da la vuelta, siempre teniendo en cuenta, se deben cocer, pero no freír. No los haga demasiado, porque terminarán de hacerse con la salsa.

5. En una cazuela de barro o en una fuente de porcelana que resista al fuego, pone una capa de salsa en el fondo, sobre ella coloca los lomos de bacalao y los cubre con la salsa restante. Lo lleva al fuego durante 5 a 8 minutos moviendo la cazuela constantemente de forma rotatoria o en vaivén y sin brusquedades. Antes de servirlo lo deja reposar unos 10 minutos.

Encuentro España – Chile en la cafetería

La tarde estaba amenazando lluvia desde el mediodía. Los truenos podían escucharse y la humedad del ambiente se apreciaba en toda la zona de la Sabana capitalina. No obstante, sería difícil aseverar que alguno de los concurrentes a la cafetería de la Casa de España en aquellos momentos se ocupaba de la meteorología, de la política o del arte. Estaba jugando al fútbol el equipo de España y eso era suficiente para retener la atención de todos los concurrentes.

La atención, la emoción, el entusiasmo, la devoción. En aquellos momentos todos éramos aficionados, todos “hinchas”, todos “forofos”, aun los más indiferentes al desarrollo de este deporte, a sus ligas y campeonatos. En Sudáfrica, el equipo de España estaba combatiendo deportivamente con el de Chile y, a pesar de las vivas simpatías y devoción que generalmente se siente en España por la república hermana del cono sur, en estos momentos eran el adversario a batir, casi, casi, los enemigos que se interponían entre la calificación para los octavos de final y el retorno bochornoso “a casa”.

Porque reconozcamos que la segunda opción era temida con bastante fundamento, después del flojo partido contra Suiza

y viendo el record del equipo chileno en los dos encuentros anteriores.

Qué angustia, aún dentro del enfervorizado entusiasmo, podía notarse entre los televidentes que, arracimados en un local que había quedado pequeño ante la nutrida concurrencia, esperábamos anhelantes que nuestro equipo fuese capaz de salir airoso del trance.

Y aquellos primeros minutos, con un apreciable dominio del equipo chileno, no parecían despejar los temores de una eventual derrota o un mísero empate. Pero, de repente, llegó el primer gol. Gol de España, inesperado, con un habilísimo disparo casi desde el centro del terreno de juego. Ese gol lo cambió todo: el dominio del encuentro en el estadio, el ambiente y, sobre todo, la ilusión de los televidentes. Podría decirse que, a partir de aquel momento, ni uno solo de los españoles y simpatizantes que llenábamos el local admitió la posibilidad de una derrota de nuestro equipo. Ya estaba todo resuelto. El segundo gol sirvió de colofón al entusiasmo despertado por el primero, el júbilo de los más jóvenes era quizá más expresivo que el de los mayores, en general “españoles de España”, aunque nadie hubiese podido distinguir la naturaleza de unos y otros.

Es posible que, después del segundo gol, a muchos les invadiera un sentimiento de pesar por los “pobres chilenos” si no eran capaces de meter un gol. Por eso, cuando efectivamente lo metieron, quizá pudo sentirse un suspiro de alivio flotando en el ambiente. Los dos equipos salían bien librados, pero España había ganado, que era lo principal. En aquellos momentos todos nos sentíamos orgullosos de nuestra patria, como si los goles hubieran sido marcados por cada uno de nosotros.

No creo que nadie pensara en aquel momento que, para que España se alce con la victoria final, todavía debe disputar muchos encuentros, contra rivales cada vez más potentes. La victoria conseguida contra Chile, el terminar la eliminatoria como campeón del grupo, después de haber comenzado la campaña desastrosamente, era suficiente como para ser considerado el equipo campeón y así lo sentíamos todos.

Aunque siempre nos produzcan alegría los triunfos de nuestros paisanos, no puede compararse la sensación de presenciar la victoria cada cual en su televisor con el desbordante y contagioso entusiasmo de sentirse rodeado por el fervor de los compatriotas, ufanos por la victoria.

Sólo Dios sabe cómo acabará el campeonato de Sudáfrica y el papel que hará nuestro equipo, pero lo que nadie nos podrá quitar es la alegría, el orgullo, la ilusión desbordante que llenó el viernes, veinticinco de Junio, la cafetería de la Casa de España.



Informe de la Junta Directiva de la Asociación Española de Beneficencia a todos nuestros asociados.

Este informe contienen los trabajos que se están realizando en este nuevo año a partir del mes de abril del 2010 los cuales han tenido un costo muy elevado debido a la mala condición en que se encontraban y al tamaño del edificio.

- 1- Pintura en todo el perímetro de las tapias y exteriores.
- 2- Pintura del edificio con un aproximado de 1800 M2 , se pinto también el restaurante la Masía y el salón del gimnasio cambiando también todo el piso del mismo
- 3- Se instala el portón eléctrico en la entrada principal, se subieron las verjas actuales a 1.90 m de altura en todo el perímetro.
- 4- Se realizaron los cambios de las 2 bombas y tanque de agua por estar en malas condiciones
- 5- Se inicia el cambio de las canoas, las cuales tenían 20 años de uso y estaban en muy mal estado.

Quedan aún pendientes varios trabajos esto por motivo de que nunca se le había dado importancia al deterioro del uso del edificio.

Avisos

Invierta tiempo en su salud

Aproveche nuestro gimnasio, con instructor especializado. Lunes, martes, miércoles y jueves a las 6:30 p.m

Vino, tapas!!!

*Noches de flamenco,
ambiente español.*

Todos los viernes.
Nuestra casa,
la Casa de España les espera!

Nuevos Asociados

Maria de los Ángeles Núñez A.....6822
Francisco Sevilla García6823
Marcos Serrano Cuero6824
Linette Belinda Barbosa D.....6825
Victoria E. Anglada Soler.....6826
Dina Penón Delgado.....6827
Adolfo Hidalgo Gallego.....6828

Defunciones



Antonio Arguiles Gilart
Rogelio Ulibarri Eusa



Juan José de la Torre Costeja

Nuestras condolencias a sus familiares

Próxima Fiesta!

** El 24 de julio no deje de acompañarnos,
estaremos celebrando la festividad de Santiago Apóstol,
Patrono de España, contamos con su compañía.*