



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE BENEFICENCIA

Fundada el 24 de setiembre de 1866

Apdo. Postal: 347-1000 San José
Tel. 2296-2575 / 2291-7013 / 2231-2973
Dirección electrónica: info@casadeespanacr.com

FESTIVIDAD DE LOS REYES MAGOS

Cada 5 de enero, a las 5 de la tarde, la alegría y la ilusión de esperar la llegada de los REYES MAGOS congregan a nuestros asociados, padres, abuelos y amigos, a compartir un rato de magia con los peques y no tan peques de cada familia.

Nuevamente este año y con gran éxito, el salón de la Casa España acogió a un nutrido grupo de niños y niñas, actores principales de este evento, quienes disfrutaron de esta fiesta tradicional.

Esa tarde al ingresar al salón, una payasita y su pintacaritas despertaba la curiosidad de los pequeños quienes esperaban su turno para escoger y luego lucir el diseño de su predilección. Los adultos, mientras tanto, intercambiaban saludos y abrazos con familiares y amigos y se iban instalando en las mesas servidas con el clásico y apetitoso roscón de Reyes. Luego llegarían los churros y el chocolate para deleite de los asistentes.

El montaje de la obra que presentó el Moderno Teatro de Muñecos atrajo la atención de los niños quienes se ubicaron rápidamente en sus asientos para participar de la magia de la actuación. Desde sus mesas, la gente mayor podía observar los gestos, movimientos e interacción que la obra provocaba en los niños. Y por supuesto, las fotografías de los orgullosos padres y abuelos no se hicieron esperar ante esa demostración de alegría infantil.



Finalmente llegó el momento más esperado por los niños. Con solemnidad y cargados de dulces, caramelos y chocolates ingresaron los Reyes Magos para saludar y entregar los regalos que traían a los pequeños. Sus Majestades iniciaron este reparto llamando a cada niño y demostrándole su simpatía, afecto y cordialidad.

Ya entrada la tarde los Reyes Magos se despidieron de niños y adultos dejando entre los asistentes el sentimiento de haber compartido el verdadero espíritu de esta festividad.

Agradecemos al Moderno Teatro de Muñecos por el espectáculo ofrecido que agradó tanto a los niños como a los adultos, y por supuesto, a todas las personas que colaboraron al éxito de esta actividad.

*Paz, salud y bienestar
para todos en este 2012!!!*

UN MES DE FESTIVIDADES

Diciembre pasó y con él, se fueron bonitas celebraciones como: navidad, año viejo, año nuevo y reyes. Estas fiestas ya son tradiciones en todos los países y sobre todo en el nuestro.

En la Asociación Española no fue la excepción y por eso dichas fiestas las celebramos en unión con nuestros asociados.

Pero no nos olvidamos en ningún momento, de nuestros adultos mayores. En nuestra residencia, también festejamos esos días, y como ya es costumbre, con ayuda del personal, se hizo una gran tamaleada.

¿Qué conseguimos con esta actividad? Logramos que los residentes dentro de sus posibilidades, pudieran colaborar y pasar un día entretenido y con mucha distracción. Algunos de ellos nos dieron lecciones sobre como preparar los tamales.

Gracias a todos ellos por ese espíritu de participación que siempre les caracteriza.



DE REGRESO: “A LA BUENA VIDA”

El próximo día 17 de febrero de este año, el Centro Recreativo reanuda sus actividades que tienen como finalidad, que los adultos mayores comiencen de nuevo a disfrutar con el mismo entusiasmo de años anteriores las actividades que en él reciben. Hay una frase, que dice:

“después de las vacaciones, de nuevo a clases o al trabajo. En este caso “ cabe decir: “después de las vacaciones, “de nuevo a la buena vida”. ¿Por qué a la buena vida ?, porque los recogemos en sus casas, llegan al Centro, desayunan, tienen sus tertulias, pasan a terapia recreativa, terapia física, masajes, clases de canto, clases de computación, celebran sus cumpleaños, echan una partidita a las cartas ó dominó y terminan con un buen almuerzo, un café y como decimos en España: “café copa y puro”. Bueno,

café sí, ya copa y puro no les conviene. Aunque se podría sugerir a ver que dicen. A las 3 de la tarde regresan a sus casas, mejor dicho de la buena vida..... ¿O no?

En estos días, se van a integrar nuevos compañeros, esperamos que se lo pasen estupendamente y tengan una buena adaptación con todos los demás, puesto que ya en el grupo actual existe una gran hermandad entre todos.

Próximamente estaremos realizando una nueva excursión, y hay algunos proyectos más con los que pretendemos darles una atención especial, para comenzar incluimos a partir del jueves 26 de enero las clases de Tai chi.

Desde la redacción de este boletín, hacemos una invitación a todos los asociados, para que se integren al grupo y disfruten de unos días de sano esparcimiento.

Este año el Centro cumplirá 3 años de fundado, por lo cual, trataremos de realzar la importancia del mismo, con múltiples actividades que los hagan sentirse bien.



buena vida”. ¿Por qué a la buena vida ?, porque los recogemos en sus casas, llegan al Centro, desayunan, tienen sus tertulias, pasan a terapia recreativa, terapia física, masajes, clases de canto, clases de computación, celebran sus cumpleaños, echan una partidita a las cartas ó dominó y terminan con un buen almuerzo, un café y como decimos en España: “café copa y puro”. Bueno,

PARA SER FUERTE

No veas en los obstáculos una fuente de problemas, descubre en ellos la oportunidad de superarte y enfréntalos con valentía.

Un día, una pequeña abertura apareció en un capullo; un hombre se sentó y observó a la mariposa por varias horas, mientras ella se esforzaba para hacer que su cuerpo pasase a través de aquel pequeño agujero.

En tanto, parecía que ella había dejado de hacer cualquier progreso. Parecía que había hecho todo lo que podía, pero no conseguía agrandarlo. Entonces el hombre decidió ayudar a la mariposa: el tomó una tijera y abrió el capullo. La mariposa pudo salir fácilmente, pero su cuerpo estaba marchito, era pequeño y tenía las alas arrugadas.

El hombre siguió observándola porque esperaba que, en cualquier momento, las alas se abrieran y estirasen para ser capaces de soportar el cuerpo, y que éste se hiciera firme.

¡Nada aconteció! En verdad, la mariposa pasó el resto de su vida arrastrándose con un cuerpo marchito y unas alas encogidas. Ella nunca fue capaz de volar.

Lo que el hombre, en su gentileza y su voluntad de ayudar no comprendía, era que el capullo apretado y el esfuerzo necesario para que la mariposa pasara a través de la pequeña abertura, era la forma en que el creador hacía que el fluido del cuerpo de la mariposa, fuese a sus alas, de tal modo que ella estaría lista para volar, una vez que se hubiese liberado del capullo.

Algunas veces, el esfuerzo es exactamente lo que necesitamos en nuestra vida. Si Dios nos permitiese pasar por nuestras vidas sin encontrar ningún obstáculo, nos dejaría limitados. No lograríamos ser tan fuertes como podríamos haber sido.

Nunca podríamos volar.

Pedí fuerza.....
y me dio dificultades para hacerme fuerte.
Pedí sabiduría.....
y me dio problemas para resolver.
Pedí prosperidad....
y me dio cerebro y músculos para trabajar.
Pedí valor.....
y me dio obstáculos para superar.
Pedí amor.....
y me dio personas con problemas a las cuales ayudar.
Pedí favores.....
y me dio oportunidades.

Yo no recibí nada de lo que pedí...

Pero he recibido todo lo que necesitaba.

Vive la vida sin miedo,
enfrenta todos los obstáculos
y demuestra que
puedes superarlos.

PREVENIR: LA OSTEOPOROSIS

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) advierte que esta enfermedad silenciosa se convertirá en el siglo XXI en una epidemia que afectará a una de cada tres mujeres mayores de 50 años.

• Última actualización: 15 de abril de 2004

La osteoporosis se caracteriza por una reducción de la masa ósea responsable de un aumento de la fragilidad ósea, y en consecuencia de fracturas espontáneas.

La importancia que ha adquirido en los últimos años la profilaxis de esta patología, se debe al inmenso costo que para los sistemas de salud tienen las fracturas, así como la alta mortalidad y discapacidad que acarrearán, sin olvidar el impacto que el dolor causa a los pacientes que las padecen. Se ha calculado que en el mundo puede haber unos 200 millones de personas con osteoporosis. El costo de atención de estos pacientes se mide en miles de millones de euros.

La mayor incidencia de esta patología se da en las mujeres, tras la menopausia donde se produce pérdida ósea, sobre todo trabecular (del interior del hueso).

Entre los 40 y los 50 años, el ciclo sexual femenino se hace irregular hasta que cesa completamente. Este periodo se caracteriza por la carencia de estrógenos (hormonas sexuales femeninas), lo que lleva consigo unos cambios fisiológicos importantes, entre ellos la pérdida de masa ósea y el riesgo de aparición de osteoporosis.

En las mujeres, este problema de salud aumenta el riesgo de fracturas, principalmente de vértebras y de cuello de fémur. En este sentido, el sexo femenino es un factor de riesgo en el desarrollo de esta patología.

No obstante, puede afectar a los dos sexos a una edad más avanzada, produciéndose pérdida ósea tanto cortical (de la parte externa) como trabecular, lo que puede provocar fracturas de fémur, tan comunes en personas de edad avanzada.

Uno de los problemas más importantes de la osteoporosis es que se trata de una enfermedad que no da síntomas y que no suele detectarse hasta que se produce la primera fractura. Estas fracturas osteoporóticas originan, además del coste sanitario, una notable disminución de la calidad de vida de los pacientes, por lo que todos los especialistas tratan de identificar precozmente el riesgo y evitar la primera rotura de un hueso. Las fracturas más comunes por esta causa son las de vértebras, muñeca, cadera y pelvis.

El desarrollo óseo a lo largo de la vida

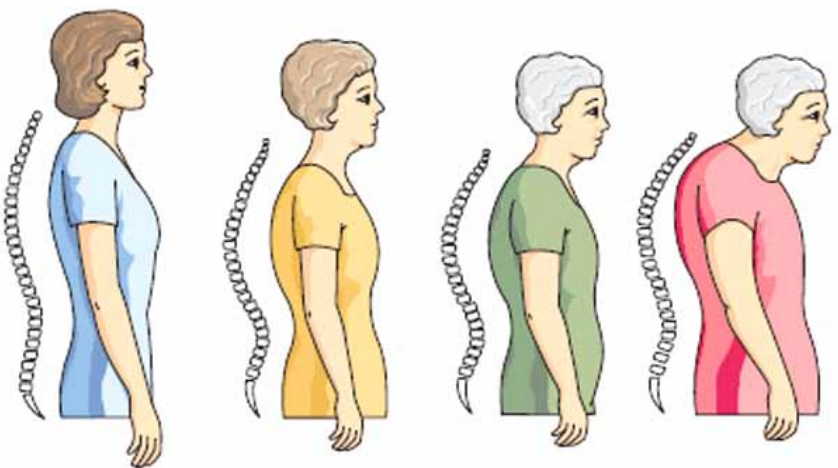
El hueso no es algo inerte que sólo sirva de sostén para el resto de las estructuras del organismo. Desde el nacimiento de la persona, los huesos tienen un metabolismo muy activo que no termina con el crecimiento. Una vez finalizado su desarrollo, el hueso está en continua renovación y remodelación.

El crecimiento más rápido de la masa ósea se produce desde el inicio de la pubertad hasta el final de la adolescencia. La mitad del capital óseo se adquiere durante este periodo. A continuación viene la fase de consolidación que dura aproximadamente hasta los 25 ó 30 años, periodo de la vida en el que se alcanza el pico máximo de masa ósea. Es por tanto, durante la infancia y la adolescencia, cuando la prevención por medio de una alimentación adecuada adquiere mayor relieve.

Un aporte correcto de calcio parece decisivo para obtener una buena masa ósea. Por tanto, el capital óseo constituido en la adolescencia puede ser un buen factor de prevención de la osteoporosis.

A partir de los 25 ó 30 años aproximadamente, la masa ósea comienza a disminuir de forma lenta y constante. El organismo inicia esta pérdida a un ritmo de alrededor del 5% cada 10 años, un volumen de pérdida que afecta de manera idéntica a ambos sexos. Sin embargo, en las mujeres perimenopáusicas, la disminución de masa ósea ocurre a razón de 2% a 3% por año en los primeros 5 años; luego continúa alrededor del 1%, así que al llegar a los 80 años de edad, ha perdido cerca de 40% de su pico de masa ósea.

En los hombres la tasa de pérdida es bastante menor; al llegar a los 80 años, han perdido cerca de 25%. Aparentemen-



te, según las investigaciones realizadas, la deficiencia estrogénica es la principal causa de esta diversidad. Es decir, la pérdida de masa ósea se produce a un ritmo cuatro veces más rápido que antes de la retirada de la menstruación.

Situaciones de riesgo

El tabaquismo, un consumo excesivo de alcohol, la inmovilización prolongada, la falta de ejercicio regular, y una dieta insuficiente, en el caso de la anorexia, o escasa en calcio y en vitamina D son elementos de los que se nutre la aparición de la enfermedad, además de los antecedentes genéticos, la edad avanzada, el trasplante de órganos, la amenorrea y la terapia prolongada con corticoides, por ejemplo para el tratamiento del asma.

Prevenir la osteoporosis es un objetivo prioritario para la UE

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) advierte que esta enfermedad silenciosa se convertirá en el siglo XXI en una epidemia que afectará a una de cada tres mujeres mayores de 50 años.

En España, la enfermedad afecta en la actualidad a más de tres millones de personas y ocasiona unos gastos de 100 millones de euros sólo en tratamiento y cuidados de la fase aguda de las fracturas.

Los especialistas insisten en que son básicas medidas preventivas sencillas como una dieta adecuada y un ejercicio físico moderado, que son aconsejables durante toda la vida y que deben empezar ya en la infancia.

El informe de la Unión Europea establece una serie de recomendaciones concretas dirigidas a los gobiernos de los estados miembros. Especialmente destacable es la advertencia de que se tome en cuenta la prevención de la osteoporosis como un objetivo sanitario importante, que deben abanderar los responsables de educación y promoción sanitarias.

Para los especialistas europeos esta prioridad hace necesaria una coordinación de los distintos sistemas nacionales, con el fin de planificar la redistribución apropiada de los recursos. La Unión Europea se compromete a crear y aplicar las políticas que asesoren al conjunto de la sociedad en general, y a los profesionales en concreto, sobre los aportes de calcio y vitamina D en todas las etapas de la vida.

Asimismo, el informe recomienda realizar mediciones de la densidad ósea en aquellas personas de alto riesgo.

La dieta, pilar básico en la prevención

Un aporte adecuado de calcio dentro de una alimentación equilibrada durante toda la vida, haciendo especial hincapié en las etapas de crecimiento y desarrollo óseo, es fundamental para prevenir la osteoporosis.

La absorción del calcio de los alimentos se ve favorecida por determinados nutrientes como vitamina D, la lactosa y el ácido ascórbico, entre otras sustancias. Los dos primeros son

componentes naturales de los lácteos, aunque también se encuentran en otros alimentos de manera independiente.

Para asegurar el aporte dietético de calcio es preciso:

- Tomar como mínimo 2 raciones de lácteos al día. En este sentido, conociendo la cantidad de calcio que aportan diversos productos lácteos podemos sustituir unos por otros respetando la cantidad. Así, se varía al máximo la alimentación sin modificar el valor nutritivo de la misma.

Práctica: Un vaso de leche = 2 yogures = 2 petit suisse = 4 quesitos = 40 gramos queso curado = 80 gramos de queso fresco.

- Incluir alimentos fuente de vitamina D para favorecer la fijación del calcio a los huesos. Esa vitamina es soluble en grasa y por tanto se encuentra en la grasa de ciertos alimentos: leche entera y grasas de la leche como mantequilla y nata, hígado de pescados.

Sin embargo, existen otras sustancias que interfieren con la absorción de este mineral, por lo que será necesario no abusar de:

- El salvado o los cereales integrales, ya que contienen fitatos o ácido fítico, que forman sales insolubles con el calcio y disminuyen su absorción.
- El fósforo, que provoca una disminución de la absorción de calcio. Abunda en los alimentos de origen animal, como carnes, pescados, huevos, lácteos, así como en legumbres y bebidas refrescantes de cola.
- Las proteínas en la dieta, al relacionarse con una disminución de la absorción de calcio.
- El tabaco y alcohol, disminuyen la densidad mineral ósea.

Cuando la osteoporosis está avanzada se hace necesario un tratamiento que incluya suplementos dietéticos o farmacológicos específicos que habrá de valorar el especialista. En este sentido, cabe mencionar que suplementos combinados de calcio y vitamina D resultan más efectivos, ya que no sólo previenen la pérdida de masa ósea femoral, sino que también disminuyen la incidencia de fracturas de cadera.

La osteoporosis no se cura, pero el tratamiento adecuado puede detener la pérdida de masa ósea y las fracturas. En la actualidad se dispone de diversos medicamentos, como los difosfonatos, la calcitonina, el calcio, fluoruros, terapia hormonal sustitutiva, ipriflavona, derivados de los estrógenos, esteroides, vitamina D y metabolitos.



REFRANES CON LA LETRA M

Mal de muchos, consuelo de tontos:

Significado: Es absurdo conformarse con la fatalidad porque ésta afecta a un gran número de personas.

Mal me quieren mis comadres, por que digo las verdades:

Significado: A nadie le sientan bien las verdades.

Mala hierba nunca muere:

Significado: Lo malo es difícil de erradicar.

Manos que dais, ¿qué esperáis?:

Significado: No se puede pretender conseguir las cosas sin esfuerzo

Marzo ventoso y abril lluvioso hacen a mayo florido y hermoso:

Significado: Que en marzo hace viento en abril llueve y en mayo florecen las flores.

Mas hace una hormiga andando que un toro descansando:

Significado: Por más pequeño y frágil que algo aparente ser, si persevera, logra más que algo grande y fuerte que no se esfuerce.

Más sabe el Diabolo por viejo que por Diabolo:

Significado: Una persona sabe más por su experiencia que por sus conocimientos.

Más vale lápiz corto que memoria larga:

Significado: Es mejor que cuando se te ocurra algo lo escribas, que luego te cueste recordarlo.

Más vale pálida tinta que brillante memoria:

Significado: Quiere decir que es mejor apuntar lo que te explican que creer que todo vas a memorizar.

Más vale pasar por tonto y quedarse callado, que abrir la boca y confirmarlo:

Significado: Que si no tienes nada bueno que decir mejor no abras la boca.

Más vale sola que mal acompañada:

Significado: Que si tú andas con alguien y te molesta no sigas con él.

Más ven cuatro ojos que dos:

Significado: Las cosas consultadas y revisadas entre dos salen mejor.

Mientras menos burros más olotes:

Significado: Que entre menos sean les toca de a más.

Mucha lengua, pocas manos:

Significado: Habla demasiado pero no hace nada.

Mucho ruido y pocas nueces:

Significado: Que es más, el alboroto de lo que dices o haces, que lo que se está obteniendo en tu trabajo o proyecto planeado.

Muerto el perro, se acabó la rabia:

Significado: El problema se soluciona cuando desaparece la causa del mismo.

Más discurre un enamorado que cien abogados:

Significado: Porque el deseo de aquel por ver a su amada o por vencer los obstáculos que se oponen a sus objetivos amorosos, le hacen encontrar pronta e inesperada solución a sus problemas.

Más discurre un hambriento que cien letrados:

Significado: La necesidad agudiza el ingenio.

Más puede la hermosura que billetes y escrituras:

Significado: Refrán que se trae a colación de un hecho en que la belleza de una mujer ha podido más en el ánimo de un hombre que la riqueza de otra.

Más sabe el diablo por viejo que por diablo:

Significado: Destaca el valor de la experiencia.

Más vale burro vivo que doctor muerto:

Significado: Ensalza las ventajas de vivir, aunque humildemente, sobre la muerte, aunque esté rodeado de honores.

Más vale llegar a tiempo que rondar un año:

Significado: Hay que aprovechar la oportunidad en el momento y no estar esperándola o buscándola durante largo tiempo.

Más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer:

Significado: En ocasiones, es preferible conformarse con la situación actual aunque sea mala ya que cualquier cambio podría empeorarla.

Más vale maña que fuerza:

Significado: Destaca el valor del ingenio.

Más vale paso que dure y no trote que canse:

Significado: Que es preferible hacer las cosas con calma y bien, que de forma apresurada y mal.

Más vale perder un minuto en la vida, que la vida en un minuto:

Significado: Lo más importante es la vida, por lo tanto, para cuidarla no importa perder un poco de tiempo.

Más vale prevenir que curar:

Significado: Destaca el valor de la prudencia.

Más vale pájaro en mano que ciento volando:

Significado: Hay que conservar lo logrado y no arriesgarlo.

Más vale ser cabeza de ratón que cola de león:

Significado: Expresa que es preferible ser el primero en una comunidad reducida, que el último de una más importante y grande.

Más vale tarde que nunca. Siempre que nunca sea tarde:

Significado: Todo llega en su momento adecuado

Más vale tirar de una chuleta que de una carreta:

Significado: Modo jocoso de decir que es preferible disfrutar de comodidades que sufrir trabajos.

Más vale un amigo que cien parientes:

Significado: Porque en muchas ocasiones hace más un amigo que la propia familia.

Más vale una mala sombra que resistir el sol:

Significado: Que muchas veces una situación parece no tan buena, pero es mejor que otra similar.

Más vale un mal arreglo que un buen pleito:

Significado: siempre es bueno llegar a un arreglo a corto plazo que a un pleito demasiado largo.

MIGAS EXTREMEÑAS

ELABORACIÓN

Cortar el pan en rebanadas muy finitas y colocarlas en una fuente amplia y un poco honda. Disolver la sal en el agua y regar con ella el pan, haciéndolo con un colador de metal en forma de lluvia, a fin de que queden impregnadas todas por igual.

Tapar con un paño y dejar reposar durante varias horas, para que se empape uniformemente. Cortar el chorizo en rodajas finas. Poner una capa de medio centímetro de aceite en una sartén y freír el tocino y el chorizo hasta que comiencen a dorarse. Sacar con una espumadera el chorizo y el tocino de la sartén, dejar escurrir y reservar.

Pelar los ajos y dejarlos enteros, incorporarlos a la sartén con la grasa del tocino y el chorizo y dejar que se doren. Agregar el pan y dar vueltas con una espumadera hasta que quede bien impregnado de grasa. Comenzar a picar el pan, golpeando con la espumadera despacio.

Cuando el pan esté bien migado y suelto, incorporar el chorizo y el tocino reservados, de nuevo a la sartén y continuar picando. Comprobar el punto de sal y cuando las migas estén hechas, dejarlas en la sartén durante un rato sin moverlas para que reposen y tomen costra. Seguidamente, mover y repetir la operación varias veces.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- pan del día anterior, 500 gramos
- tocino entreverado, 50 gramos
- agua, 3/4 tazas
- aceite de oliva, 1/2 taza
- chorizo, 1 unidad
- ajo, 1 cabeza
- sal, al gusto

NOTICIAS DE LA BIBLIOTECA

La "Editorial Hidalgo, S.A." de San José-Costa Rica ha publicado recientemente el libro "Las guerras y la miseria humana" del escritor Enric Sala. El libro, de 638 páginas, demandó a su autor tres años de investigación, redacción, revisión de pruebas y edición.

El autor se pregunta: ¿Qué somos? ¿De dónde venimos? ¿Es el hombre un primate agresivo, ausente de compasión que mata a sus semejantes, para satisfacer sus ansias de poder y riqueza sin límites?.

El temor a lo sobrenatural y misterioso y los arcaicos instintos de supervivencia y dominio, parecen ser las razones fatalistas que ensombrecen el destino de la humanidad. Los crímenes de guerra y los genocidios cometidos, identifican al hombre como un monstruo capaz de crear, mediante el uso de su mente criminal, las peores atrocidades que se pueden imaginar.

La historia de las guerras, desde los primitivos homínidos que habitaban nuestro planeta hace tres o cuatro millones de años atrás, hasta los modernos ejércitos y las armas que poseen un masivo poder destructivo, son expuestos en una

secuencia histórica.

Los gastos militares, la defensa global, la miseria humana y, finalmente, el planteamiento de una sociedad ideal, se presentan, con el fin de considerar cuál puede ser el futuro de la humanidad.

La tesis del autor consiste en proponer el desarme gradual, enmarcado en un nuevo entorno de protección global y aplicar el ahorro consecuente en reducir el hambre, la ignorancia, el desempleo, la violencia y otras calamidades que agobian al mundo, para acercarnos a una sociedad ideal, libre de guerras donde prevalezca la paz y la concordia.

Para mayor información llame al teléfono 2223-6660



AVISOS DE INTERES

UN GRUPO DE AMIGAS ESPAÑOLAS, HAN TENIDO LA IDEA DE CELEBRAR UN EVENTO EL PRÓXIMO 28 DE ABRIL CON FINES BENÉFICOS.

“ FERIA DE ABRIL ANDALUZA”.

CON LA PARTICIPACIÓN DE LA ASOCIACIÓN, QUEREMOS INVITAR A TODOS LOS ASOCIADOS Y AMIGOS EN GENERAL, A PASAR UNA NOCHE DE DIVERSIÓN.



VENGAN CON SUS VESTIDOS DE “FARALAI”(O SEA DE FLAMENCO) Y CON LA IMAGINACIÓN, NOS TRASLADAREMOS AL CORAZÓN DE ANDALUCÍA.

TENDREMOS SEVILLANAS Y COMIDA TÍPICA ESPAÑOLA..

VEN, DIVIERTETE Y CONTRIBUYE CON ESTA OBRA BENÉFICA.

Valor de la entrada € 8.000.00

A Partir de las 5 p. m

Para mayor información, llamar al 2239-0313 o al 2296-2575.



Por medio de la sección: Cuide su salud queremos informarles que nuestro gimnasio ya abrió nuevamente sus puertas , con nuevos instructores, todos los días hasta las 6 p. m

Tenemos clases de Tai chi los días martes en la mañana con el grupo del Adulto mayor, sin límite de edad, aproveche, ya que este ejercicio está recomendado médicamente para mejorar la salud física y mental especialmente en el adulto mayor. No pierda esta gran oportunidad, y acérquese a nuestras instalaciones.



07 de Febrero 2012 Asamblea Ordinaria Socios
16 de Marzo del 2012 Dia del Padre
28 de Abril del 2012 Feria Grupo Español



Estimados asociados, les recordamos que ya están al cobro los recibos del año 2012, sea puntual en su pago.



Defunciones

Sr. Silvio Perez Perez 6426
Sr. Manuel Gonzalez Gil
Sr. Rafael Calvo Manchado 4445

Nuestras condolencias a sus familiares

NUEVOS ASOCIADOS

- 6936 PASTOR DELGADO MARIA ISABEL
- 6937 MOLINERO ALIAGA INOCENCIO
- 6938 CASTRO SERRANO JORGE ARTURO
- 6939 VEGA FERNANDEZ MARIANA
- 6940 VARGAS MARTINEZ SILVIA
- 6941 BONILLA VARGAS DANIEL
- 6942 BONILLA VARGAS VIVIAN
- 6943 GONZALEZ SUAREZ TANIA RAQUEL
- 6944 TORRIJOS BELINCHON FELISA
- 6945 PARAGES TORRIJOS MARTA
- 6946 DE LA SERNA LORENZO LUIS
- 6947 ESTRADA NAVAS CARLOS MANUEL
- 6948 RUIZ TRIGUEROS ROCIO
- 6949 DE LA FUENTE SANON KRYSIA