

5

1966
2016



LATEXO

Revista trimestral de URECA | Año 50 | OTOÑO 2016

edición digital
de la revista



www.latexo.es

nuestro blog
¡Vístalo!



revistalatexo.blogs-r.com/

CASER DECESOS

**LA TRANQUILIDAD
DE DEJAR
TODO RESUELTO
A LOS TUYOS**



Seguros de tu confianza



DIRECTOR

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

SUBDIRECTORA

María Isabel Fernández García

COORDINADORES/AS Y COLABORADORES/AS

M^ª Pilar Alves Moreno
Iria Caballero Míguez
Rosa Costas Peón
Ana Fernández Alborés
J. Manuel Fernández Vázquez
Antón García López
José Carlos Giraldo Pérez
M^ª Dolores Goldar González
V. Arturo Lago Rodríguez
Lara Lorenzo Martínez
Guillermo Rodríguez Lijó
Amelia Santos Sánchez
Miguel A. Soto Cameselle

ANUNCIANTES

ABANCA
ASESORÍA RAFAEL COSTAS
BIVESTOUR
CASER
CLÍNICA DENTAL DRA. ÁNGELES MARTÍNEZ
ESCUELA DE NEGOCIOS FUNDACIÓN ABANCA
FUNDACIÓN ABANCA
GLOBAL PROJECT
INSTALACIONES GARF
JOYERÍA HERNÁNDEZ
LIMPIEZAS CÍES

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Grupo KyJ | www.kyjsoluciones.com

IMPRENTA

ARTES GRÁFICAS JADFEL

EDITA

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

PRESIDENTE

Javier Soto Garrido

ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD

Luis López Borines
Teléfono 654 166 557

DIRECCIÓN

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

AVISO LEGAL:

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

LA VUELTA AL COLE

Iria Caballero Míguez

Secretaria de URECA



Tras un sensacional verano, como ninguno otro que la mayoría podamos recordar, llega el mes de septiembre y, con éste, empieza el “nuevo curso”. Recuerdo que en estos días siempre tenía sentimientos encontrados. Por un lado la pena de que las vacaciones se acabaran, la vuelta al frío y la lluvia, volver a la rutina de acostarse temprano, hacer deberes,... Pero por otro, volvías a ver a tus compañeros y amigos, tenías libros y bolis nuevos e, incluso, ya estabas en un curso superior al del año anterior.

Así pues, después de la época estival, llega el momento de retomar la actividad y volver al “día a día”. Al principio siempre piensas en hacerlo de forma progresiva, para que se haga más llevadero, pero pronto te das cuenta que la propia inercia te lleva a que, en cuanto te despistas, estás totalmente integrado de nuevo, en el punto donde lo habías dejado, recuperando la ilusión y la fuerza para remar intensamente con el objetivo de volver a pasar de curso y, en definitiva, crecer.

Trasladando estos sentimientos a la realidad de nuestro club, pronto encuentro similitudes que permiten trazar un paralelismo entre ambos mundos. Este año el “viento ha jugado a favor”, y, una vez más el verano ha sido un periodo de intensa actividad; además de continuar con las escuelas deportivas que se mantienen todo el año, ya en el mes de junio se iniciaban los campamentos de verano, que han

cosechado un gran éxito de participación, pronto llegaron los cursos de natación (en los que este año nuestros peques no pasaron nada de frío), campeonatos de tenis y pádel (tanto sociales como abiertos), el concurso de dibujo y finalizando con la fiesta de despedida de verano (siempre la más deseada por nuestros pequeños).

En nuestra vuelta al cole, toca volver al invierno que siempre presenta situaciones más adversas. Asumiendo esta realidad, tenemos que mantenernos unidos, lo que nos tiene que hacer más fuertes, e incentivar a seguir creciendo y mejorando; continuando con el proceso de renovación ya en marcha, del que se están lanzando diferentes iniciativas, todas ellas en aras de conseguir una URECA alineada a nuestros tiempos, y que nos permitan la tan ansiada graduación.

La única forma de afrontar el frío del próximo invierno es la unidad, intentando que la familia crezca y siempre en sintonía con los nuevos tiempos. De esta forma conseguiremos que, este año, la Unión Recreativa de Empleados de //ABANCA vuelva a pasar de curso y, seguro que con nota.





Estreamos novos espazos!
Vémonos na Sede Afundación de Vigo



Centro de Maiores Afundación VIGO

Hábitos saudables, cultura e expresión artística, formación e coñecemento, o valor da experiencia, lecer activo...

Consulta toda a programación das actividades no centro, no 986 120 071 ou na nosa web **afundacion.org**



A túa opinión conta!
afundacion.org

//Afundación

Obra Social ABANCA



Editorial 03

Por: Iria Caballero Míguez

Quién es quién 06

Por: Luis López Borines

Noticias 12

Concurso de dibujo en Zamorana

Por: José Carlos Giraldo Pérez
 y Ana Fernández Alborés

Concurso de dibujo en Nigrán

Por: José Carlos Giraldo Pérez
 y Ana Fernández Alborés

Cursos de natación Nigrán y Zamorana

Por: José Carlos Giraldo Pérez
 y Ana Fernández Alborés

Summer House

Por: Rosa Costas

La Coral de URECA

Por: María Dolores Goldar González,
 Guillermo Rodríguez Lijó
 Y Luis López Borines

Ureca en movimiento ... 20

Descenso por el Miño

Por: María Pilar Alves Moreno
 Fotos: V. Arturo Lago Rodríguez

Cartas al/del Director... 25

VI Concurso juvenil de relatos

Natureca 26

La huerta doméstica (XLIV)

Por: Miguel A. Soto Cameselle

Deportes 30

Campamentos Multideporte

Por: Lara Lorenzo Martínez

Fútbol Sala

Por: J. Manuel Fernández Vázquez

Tiempos muertos..... 33

Por: Amelia Santos Sánchez

Qué, Cuándo, Cómo 34

Por: Ana Fernández Alborés



06



12



13



15



18



19



23



25



26



30



32



33



Por:
Luis López Borines
(Director de LATEXO)

ABANCA

Sentir común



Pilar Alves

Vicepresidenta de URECA

Nuestra actual vicepresidenta de URECA nació en Ferrol, estudió en Santiago, vive entre Vigo y A Coruña y es madre de dos hijos que ya casi vuelan solos.

Pili Alves, como cariñosamente la conocemos todos, es ahora Vicepresidenta de URECA y encuentra tiempo para todo ello a pesar de que, con su responsabilidad actual como Directora de Productos de Activo en ABANCA, tiene presente que el tiempo es un bien muy escaso.

¿Cómo te definirías como persona, Pili?

Soy una persona normal, optimista, alegre, familiar y sociable. Tiendo a ver el vaso siempre medio lleno, me resulta fácil disfrutar de muchas pequeñas cosas a lo largo del día.

¿Y cómo Vicepresidenta de URECA?

Soy igual en todas mis facetas, en casa, en el trabajo, en todas. Añadiría que agradecida, porque han querido contar conmigo para este ilusionante proyecto y porque le debo muchos días a URECA de estupendos momentos con mi familia y mis compañeros, algunos hoy mis amigos.

¿Y desde el punto de vista profesional?

Me gusta trabajar en equipo y colaborar con las diferentes unidades de mi organización, encontrar soluciones a los problemas que puedan surgir, simplificar las formas de hacer, me adapto bien a los cambios y me identifico totalmente con trabajar basándonos en valores.

Pili, queremos conocerte un poco mejor.

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

Me encanta viajar, y valoro cada vez más los parajes naturales de singular belleza por encima de las construcciones hechas por la mano del hombre. Tengo

“Me encanta viajar, y valoro cada vez más los parajes naturales de singular belleza por encima de las construcciones hechas por la mano del hombre. Tengo magníficos recuerdos de Santorini, de Plitvice en Croacia o del río Li en el interior de China... No obstante me considero muy afortunada viviendo en Galicia, no necesitamos hacer muchos kilómetros para encontrar auténticos tesoros...”



En Abu Dhabi

magníficos recuerdos de Santorini, de Plitvice en Croacia o del río Li en el interior de China que son algunas de las maravillas que he tenido ocasión de conocer. No obstante me considero muy afortunada viviendo en Galicia, no necesitamos hacer muchos kilómetros para encontrar auténticos tesoros, apreciación que hago extensiva a gran parte de España y Portugal. Y como placer adicional a los viajes, disfruto mucho fotografiando los lugares que visito.

Me encantan las excursiones al aire libre y dar largos paseos, sean por costa o montaña; recientemente he hecho senderismo por Asturias y varias etapas del camino de Santiago con unas amigas. Me gusta bailar, jardinear, hacer puzzles y sudokus, cocinar platos sencillos y en especial le tengo cogido el punto a los bizcochos. Y lo que más me gusta del mundo sin ninguna duda es estar con mis hijos, que son un poco mis amigos.

“Quiero aprovechar la ocasión para ensalzar el tiempo y la dedicación totalmente gratuita de José Carlos Giraldo y Luís Fernández, el gran trabajo de Ana nuestra gerente, el cariño y empuje que le imprime Javi Soto nuestro Presidente y el apoyo de Iria Caballero. Y Andrés Andrade, pura casta, apuntalando la Zamorana en Ourense. Un lujo tenerles.”

Tengo un gusto amplio y me gustan casi todas las comidas, sobre todo la buena materia prima preparada de forma sencilla. Cada vez tomo más verduras y frutas y menos carne. ¿Algún plato? Un buen pescado al horno o un guiso casero de carne con verduritas. ¿Un postre? Alguno que lleve manzana o un yogur con frambuesas. Ahora soy menos golosa, ¡hay que cuidarse!

Leo menos de lo que me gustaría aunque he aprovechado estas vacaciones para cuidar un poco este aspecto. Acabo de terminar la novela “La elegancia del erizo” de Muriel Barbery que me ha encantado y estoy leyendo por segunda vez “La magia del orden” de la japonesa Marie Kondo, a ver si somos capaces de hacer magia de la buena en mi casa aunque sospecho que voy a tener que leerlo un par de veces más para conseguir este propósito.

Escucho música actual sin predilección por ningún cantante o grupo, aunque me gusta absolutamente toda la música, ¡desde Chopin hasta la música dance! No hace mucho la Máxima era mi cadena de cabecera. No soy cinéfila pero me gusta ver pelis que transmiten, no comerciales. Los fines de semana suelo conectarme en algún momento al canal Sundance. En lo que respecta a actividades deportivas me gusta caminar más que correr, jugué un poquito a pádel actividad que intentaré retomar en breve, esquí una semana al año y trato de moverme siempre que puedo.



Carrera de la mujer con mi hija

Camino de Santiago





Piraguas

Ya sé que aún es pronto pero ¿te está resultando difícil compaginar la labor de Directora de Productos de Activo en ABANCA y la de Vicepresidenta de URECA, teniendo en cuenta además que trabajas en Coruña?

Te confieso que no es fácil porque URECA se merece todo el tiempo y no lo tengo. Pero hay muchos factores que ayudan: el equipazo de gente que está en el proyecto, la planificación previa de cada reunión, el reparto de tareas o la tecnología ayudan a estar en contacto frecuente. "Grano no hace granero pero ayuda al compañero", trato de aportar mi granito de arena para construir la URECA que todos queremos.

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

Por encima de todo con un equipo de personas capaz y entregado que dedica mucho tiempo a URECA y facilita tremendamente esta labor. Quiero aprovechar la ocasión para ensalzar el tiempo y la dedicación totalmente gratuita de José Carlos Giraldo y Luís Fernández, el gran trabajo de Ana nuestra gerente, el cariño y empuje que le imprime Javi Soto nuestro Presidente y el apoyo de Iria

"... tenemos que tender a publicar totalmente en digital salvo quizá un número en formato anuario, el motivo económico es por encima de todo el que aconseja esta transición. No obstante iremos recorriendo este camino que todos intuimos con tranquilidad y sin precipitación, recibir el LATEXO cada trimestre y abrir sus páginas es un placer y las decisiones que tomemos al respecto han de ser muy meditadas y consensuadas. Recalco que esta es mi opinión, sobre la que no hay tomada ninguna decisión."

Viaje especial en grupo

salida desde Vigo

"Contrastes de Chile" Del 25 de Noviembre al 9 de Diciembre 2016



Vive tu propia experiencia y viaja de forma segura

www.bivestour.com

Reservas: informacion@bivestour.com

Síguenos en



VIGO
C/Padre D.Rúa, 10 – 36203 Pza. Compostela, 4 – 36201
Tf. 986414488 Tf. 986446262

SANTIAGO
Pza .Doctor Puente Castro,5
Tf. 981 940000

BOIRO
C/Pablo Iglesias,9
Tf.981972799

A CORUÑA
C/Fernando Gonzalez,4
TF. 981913131



Tres en moto

Caballero. Y Andrés Andrade, pura casta, apuntalando la Zamorana en Ourense. Un lujo tenerles. Y por supuesto al resto del equipo directivo, personas que sin dudar han querido sumarse al proyecto pese a estar terriblemente ocupadas pero que han dado el paso de acompañarnos en este viaje.

En el corto plazo ¿crees que URECA tiene futuro?

Decididamente sí. Y se irá escribiendo cuando pase un poco de tiempo y todas las ideas y acciones que deseamos para URECA estén en marcha o ejecutadas, y los compañeros se ilusionen con el proyecto y se den de alta como socios, que es el apoyo imprescindible que necesitamos.

URECA es un lujo a nuestro alcance que muy pocas empresas tienen para su gente. Los que tenemos la impagable experiencia de hacer disfrutado con nuestras familias en esta casa tenemos la obligación de que todos los compañeros conozcan URECA y lleguen a apreciar lo que significa pertenecer a una sociedad como la nuestra.

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

En general, las ventajas que aporta una sociedad recreativa y deportiva cuya masa social facilita que nos conozcamos casi todos, porque somos o hemos sido compañeros, a cambio de una cuota muy asequible.

Yansghuo con mi amiga Susana



Descenso del Miño

En particular, poder conocer a los compañeros en una dimensión más divertida y cercana lo que sin duda redundará en mejorar el ambiente de trabajo y fomenta el compañerismo, y acerca nuestras familias un poquito a lo que es ABANCA.

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

En el contenido, llena de compañeros del pasado, del presente y muchos socios futuros a los que conquiste nuestra ilusión y proyecto, y en el continente, unas instalaciones modernas y actualizadas con el alto nivel de actividades que siempre hemos tenido en URECA.

Llevas mucho tiempo colaborando con la revista LATEXO, incluso fuiste una de sus subdirectoras durante casi 9 años ¿Cómo ves actualmente la revista LATEXO?

Es nuestra carta de presentación y el reflejo de las actividades que se llevan a cabo en nuestra sociedad, en cuyas páginas nos gusta vernos retratados. Y tiene que seguir siendo así si bien más nuestro que nunca, más actual, más sostenible.

¿Crees que podrá seguir sobreviviendo su edición en papel o tendrá irremediamente que dar el salto a su publicación total en digital?

Mi opinión es que tenemos que tender a publicar totalmente en digital salvo quizá un número en formato

Jornada micológica de Ureca



¿Qué necesita URECA para tomar impulso? El apoyo de todos los compañeros, en especial de aquéllos que tienen más cerca el poder disfrutar de las magníficas instalaciones que tenemos, a cambio de una módica cuota. De todos, pero en especial de los que tienen hijos; los míos tienen un magnífico recuerdo de su infancia y juventud en URECA, jugando sin parar y practicando deporte en familia y con un montón de amigos en verano e invierno y esto es impagable. Podéis ver una muestra en las fotos de estas páginas.

anuario, el motivo económico es por encima de todo el que aconseja esta transición. No obstante iremos recorriendo este camino que todos intuimos con tranquilidad y sin precipitación, recibir el LATEXO cada trimestre y abrir sus páginas es un placer y las decisiones que tomemos al respecto han de ser muy meditadas y consensuadas. Recalco que esta es mi opinión, sobre la que no hay tomada ninguna decisión.

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

¿Qué necesita URECA para tomar impulso? El apoyo de todos los compañeros, en especial de aquéllos que tienen más cerca el poder disfrutar de las magníficas instalaciones que tenemos, a cambio de una módica cuota. De todos, pero en especial de los que tienen hijos; los míos tienen un magnífico recuerdo de su infancia y juventud en URECA, jugando sin parar y practicando deporte en familia y con un montón de amigos en verano e invierno y esto es impagable. Podéis ver una muestra en las fotos de estas páginas.

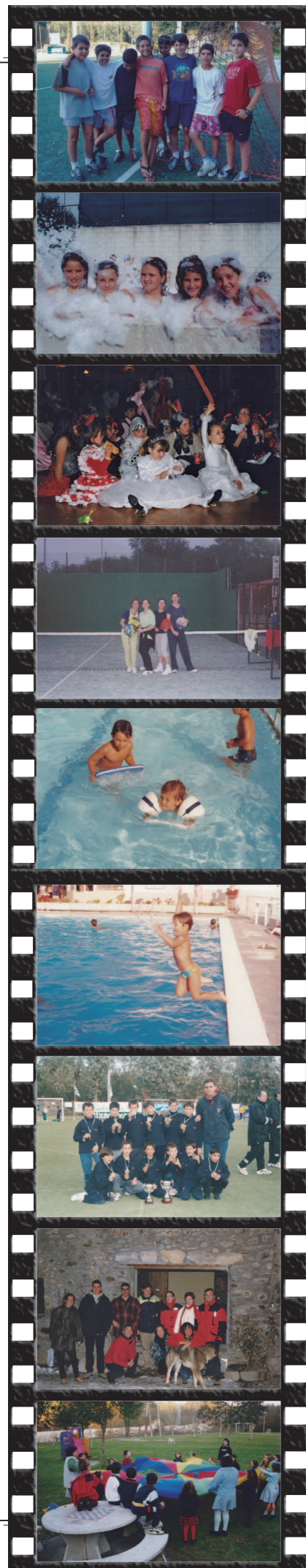
Quiero finalizar con varios agradecimientos.

El primero a ABANCA, que de manera decidida apuesta por URECA y está proporcionando el necesario apoyo, sentimos su fuerza y su compromiso y nos sentimos muy respaldados.

El segundo a la directiva anterior de URECA; ¡qué buena gente y con qué sensatez se rigieron los destinos de la sociedad! Sin su buen hacer y esfuerzo URECA no habría alcanzado la dimensión que hoy tiene.

Y el tercero y último a la directiva actual, que ha asumido sin dudar el difícil reto de revitalizar URECA. Quiero destacar en concreto el gran papel que está haciendo Javi Soto y agradecer su implicación, su respeto y su comprensión de lo que es URECA, siendo un proyecto nuevo para él lo defiende y lo pelea como si fuera un socio fundador. Gracias Javi, un gusto trabajar a tu lado y sentir tu energía.

Y gracias también por hacer un hueco en la revista para esta entrevista.



Hazte socio

URECA

I/A

Restaurante
Cafetería
Asador

Pabellón
polideportivo

Pistas de
Tenis, Padel,
Squash

Reserva de
Apartamentos

Campos de
fútbol 7 y 11

Parques y
jardines
Piscina

Juegos de
mesa
Sala de Baile

Toda la
familia por
sólo 30 €
al mes

Descuentos
en productos
de consumo

Gimnasio
Sauna

ACTIVIDADES

**TODO
el año**

para
**TODA
la FAMILIA**

986 36 78 60
oficina@ureca.es

www.ureca.es



Por: José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)



Por: Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)

Concurso de Dibujo y Fiesta Infantil en Zamorana

3
agosto
2016





Por: José Carlos Giraldo Pérez
(Directivo de URECA)



Por: Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)

Concurso de Dibujo y Fiesta Infantil en Nigrán

//ABANCA

5
agosto
2016



NOTICIAS



Cursos de Natación en Nigrán y Zamorana

Por:
José Carlos Giraldo Pérez
(Director de URECA)

Por:
Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)





ANUNCIARSE EN



LATEXO

...¡ES VENDER!

Busca, compara y si te gusta, consúltanos:



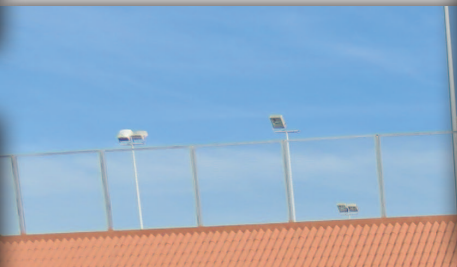
654.166.557 / 986 367 860

LATEXO, revista trimestral de URECA

(www.latexo.es)

NOTICIAS

agosto
2016



Por: Rosa Costas Peón
(Responsable de Global Project)



julio
2016

Summer House 2016 2ª TV Magazine

Como viene siendo habitual desde hace muchos veranos, Global Project nos acompañó durante un año más poniendo en marcha SUMMER HOUSE 16, el campamento de verano íntegramente en inglés para niños desde 3 a 13 años.

Todos participaron en la grabación del 2º TV MAGAZINE, con ideas, decorados, disfraces, diálogos e interpretación, pero sobre todo, con mucho entusiasmo. Lo cierto es que esta experiencia es muy gratificante para todos, pues los alumnos tienen ocasión de practicar su nivel oral de inglés en numerosas ocasiones, siempre con mucho sentido del humor y desarrollando su imaginación.

Esta actividad se completó con un programa muy creativo diseñado por los responsables didácticos con la colaboración de los profesores, todos de nivel nativo, que lo adaptaron a las edades de sus grupos. Los alumnos realizaron actividades con los "teachers" del campamento.

Además, no faltaron los juegos, deportes, búsqueda del tesoro, piscina... y como no, canciones. El espectáculo final resultó muy divertido y los familiares disfrutaron charlando con los profesores en el picnic final.

Los socios de URECA que deseen más información, deben identificarse como tales para beneficiarse de ventajas especiales.

ADULTS & CHILDREN

- Exámenes de CAMBRIDGE
- IN COMPANY. Cursos de formación a empresas
- CLUB activities
- EXTRAESCOLARES en colegios
- CAMPAMENTOS de verano
- Cursos en el EXTRANJERO

GlobalProjectSchool
Centro de idiomas
BE GLOBAL!!



Misa del Carmen - Carmelitas



Por: María Dolores Goldar González (Coralista de URECA)



Fotos: Guillermo Rodríguez Lijó (Esposo de otra coralista de URECA)



Por: Luis López Borines (Director de LATEXO)



La Coral de URECA

Conciertos de verano

El 16 de julio a las 20:00 h. se celebró en la Parroquia de Nuestra Señora del Carmen "Carmelitas" de Vigo con la actuación de nuestra coral, la misa Solemne en honor a la Virgen, de la que destacamos el siguiente repertorio:

- *MARÍA NAI* de Mónica Balo, con arreglos del maestro D. José Iglesias Ramilo.
- *SIEMPRE QUE DIGO MADRE* de Joaquín Madurga (fundador de la Coral de Santiago de Pamplona) con arreglos del maestro D. José Iglesias Ramilo.
- *SEÑOR TEN PIEDAD* del maestro D. Francisco A. Rey Rivero.
- *SALVE MARINERA*, se trata de un fragmento de la zarzuela "el molinero de Subiza", compuesta en 1870, con letra de Luis de Eguílaz y música de Cristóbal Oudrid.

El sábado 6 de agosto, la Coral cantó la misa de las 8 de la tarde en la Concatedral de Vigo (antigua Iglesia Colegiata), tras la cual se procedió a la "bajada del Cristo". Selección de las obras interpretadas:

- *CRISTO AYER, CRISTO HOY* de Jean Paul Lecot (compositor francés, organista y teclista).
- *CANTATA 88. La blanca mano* de Johann Sebastian Bach.
- *ENTRA JESÚS*, canto de comunión con arreglos del maestro D. José Iglesias Ramilo.
- *HIMNO AL SANTÍSIMO CRISTO DE LA VICTORIA* de Torres Creo, escrito en julio de 1922.

Entendemos necesario hacer una breve reseña ilustrativa del Cristo de la Victoria de Vigo.

No hay en nuestra querida ciudad de Vigo, una fecha histórica tanto social, cuanto religiosa como la procesión del Cristo de la Victoria. Es un icono de la ciudad olívica, que aúna, tanto a creyentes como agnósticos. En definitiva, forma parte del ser, del sentirse vigués.

Según cifras de la organización, más de 200.000 personas asistieron a la procesión del pasado 7 de agosto, pese a los más de 34 grados de temperatura. Si tenemos en cuenta que la población de Vigo ronda los 295.000 habitantes y aun considerando, que se unen a esta celebración mucha gente de otras zonas, no sólo de Galicia sino de España, habrá que coincidir en la importancia de esta festividad, con la que se inicia la "Semana Grande de Vigo".

Esta venerada figura, fue esculpida por el escultor vasco Sebastián Ucete en 1740. En origen se conocía con el nombre de Cristo de la Sal, por ser ésta la mercancía que transportaba el mercante que la rescató del mar, cerca de las islas Cíes. Al atribuírsele popularmente la victoria sobre las tropas napoleónicas que invadieron Vigo en 1809, fue nombrado benefactor de la ciudad con el nombre de Cristo de la Victoria.



Misa Cristo de la Victoria



Por:
Ma Pilar Alves Moreno
Vicepresidenta de URECA



Foto:
V. Arturo Lago Rodríguez
(Socio Colaborador)

agosto
2016

El pasado agosto volvimos a disfrutar de una nueva edición del Descenso por el Miño, ¡y van 26!, fantástica ocasión para probar nuestras fuerzas con la bici y la piragua, y de disfrutar con compañeros y amigos de un día absolutamente especial y entrañable.

Una nueva edición pero casi nada cambia: el recorrido, de Tui a Salvaterra en bici y de aquí a Tui en piragua, el ambiente de auténtica amistad y ganas de pasarlo bien, la generosidad de Ángeles y Arturo, patrocinadores de este día tan especial, ¡o el sol! que nunca nos defrauda y siempre acompaña.

Quizá en unos años iremos en zodiac y con muletas, pero hasta que el cuerpo aguante y sacando las fuerzas de donde podamos Arturo, ¡siempre a tu lado!



XXVI Descenso del Miño







LIMPIEZAS cies, s.l.



LIMPIEZAS DE OBRA • MANTENIMIENTOS
LOCALES COMERCIALES • BANCOS • OFICINAS

HOSPITALES - CLÍNICAS
PULIDOS DE TERRAZO
COLEGIOS - ALMACENES
NAVES INDUSTRIALES

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

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

986 22 2290 - 986 22 22 83

Fax: 986 22 23 48

CENTRAL: C/ Arenal, 104 Bajo • 36201 VIGO

www.limpicies.com • e-mail: info@limpicias.com







- Pistas de tenis
- Pistas pádel
- Campos de Fútbol 11 y 7
- Pista de squash



- Descuentos en productos de consumo
- Actividades sociales



Más info en el interior o llamando al teléfono 986 36 78 60

Gimnasio

- Sauna
- Sala de baile
- Sala de juegos de mesa



- Restaurante
- Cafetería
- Asador
- Reserva de apartamentos



¡Y muchas más ventajas al hacerte socio!



URECA



Infórmate:

986 36 78 60



oficina@ureca.es



www.ureca.es



Visita nuestras instalaciones de Nigrán (Pontevedra) o La Zamorana (Ourense)

URECA



HAZTE SOCIO



Más de 50000 m² de zonas deportivas y de ocio.



Por tan solo 1€ al día

¡TODA LA FAMILIA!



Infórmate de todas las ofertas, descuentos y ventajas...



Concurso Juvenil de Relatos

BASES DEL CONCURSO



PARTICIPACIÓN:

- 1.- Podrán participar todos los socios –de cualquier modalidad– menores de 18 años de URECA.
- 2.- Cada participante podrá concursar debiendo enviar una colaboración consistente en un relato fruto de la imaginación, experiencia, anécdota, historia... en lo sucesivo “*colaboraciones o trabajos*”.

PLAZO DE PRESENTACIÓN:

- 3.- El plazo de presentación de los “*trabajos*” finaliza el **31 de Diciembre de 2016**.
- 4.- Los “*trabajos*” se enviarán preferentemente utilizando el enlace “*Contacte con nosotros*” ubicada en la web de nuestra revista: www.latexo.es o también a la cuenta de correo de LATEXO latexo@ureca.es, debidamente identificados, es decir, con el nombre del autor, edad, número de socio y teléfono de contacto.
- 5.- En el correo enviado se indicará además, el nombre del padre o madre del participante, con el fin de requerir su consentimiento y autorización.

COLABORACIONES:

- 6.- El tema de las colaboraciones presentadas, así como los dibujos, pinturas, fotos... propuestas para ilustrarlas, es totalmente libre, siendo condición “*sine qua non*” que sean propios e inéditos.
- 7.- El texto deberá encontrarse confeccionado en un procesador de textos y en fichero bajo formato de MS Word o, en su defecto, Lotus Word Pro.
- 8.- La extensión del texto de las “*colaboraciones*” no deberá sobrepasar las 100 líneas, 1000 palabras o 4.000 caracteres con espacios (estas bases, por ejemplo, tienen 58 líneas, 28 párrafos, 571 palabras y 3.639 caracteres con espacios).
- 9.- Para las fotografías o imágenes que se deseen presentar deberán guardar el formato TIF, BMP o JPG, pero a 300 píxeles por pulgada como mínimo.
- 10.- Todos los “*trabajos*” presentados para este concurso pasarán inmediatamente a ser propiedad exclusiva de URECA, quien dispondrá de ellos como mejor le convenga.

PREMIOS:

- 11.- **Primer premio:** Consistente en una invitación para comer o cenar en uno de los dos restaurantes de URECA (Nigrán o Zamorana) con todos los acompañantes que el ganador o ganadora elija (premio limitado a 60.- EUR en total)
- 12.- **Segundo premio:** Consistente en una invitación para comer o cenar en uno de los dos restaurantes de URECA (Nigrán o Zamorana) con todos los acompañantes que el ganador o ganadora elija (premio limitado a 50.- EUR en total).
- 13.- **Tercer premio:** Consistente en una invitación para comer o cenar en uno de los dos restaurantes de URECA (Nigrán o Zamorana) con todos los acompañantes que el ganador o ganadora elija (premio limitado a 30.- EUR en total).
- 14.- **Accésit:** Consistente en un diploma acreditativo a nombre del ganador o ganadora.

DERECHOS:

- 15.- Todas las “*colaboraciones*” presentados deberán estar libres de derecho de copia o “*copyright*”, siendo de su total y exclusiva responsabilidad del autor el que así sea.
- 16.- Los ganadores, con su aceptación, darán autorización a URECA para que sus “*trabajos*” puedan ser utilizados y publicados en la revista trimestral “*LATEXO*” y de cuya autoría se hará mención en el SUMARIO de la misma. Todo ello sin que esta circunstancia otorgue derecho al citado ganador, o a sus representantes legales, a exigir pago o remuneración de cualquier tipo.
- 17.- Un jurado constituido a tal fin valorará las “*colaboraciones o trabajos*” presentados, considerando no ya sólo su calidad formal sino también su originalidad e interés general. En esta misma línea se valorarán también aquellos “*trabajos*” que vengán acompañados de ilustraciones propuestas para su posterior diseño.
- 18.- Este jurado podrá declarar desierto, y sin premio por tanto, a cuantas “*colaboraciones*” estimen oportunas
- 19.- El fallo del jurado será inapelable y se notificará públicamente mediante la circular de URECA.

ACEPTACIÓN DE LAS BASES

- 20.- La participación en este concurso implica el total conocimiento y aceptación de estas bases, así como las decisiones que, posteriormente, pueda optar URECA con relación a cualquier punto o cuestión no prevista en las mismas.

Flor de plátano

Por:
Miguel A. Soto Cameselle
(Colaborador externo)

Poa

Higo negro

Los girasoles, no importa si al final no como las semillas, alegraron la vista con sus espectaculares flores. Siendo puntilloso; con sus espectaculares inflorescencias. Sea como sea, las abejas se han aprovechado y yo espero hacerlo de sus pipas durante el invierno.

LA HUERTA DOMÉSTICA (XLV)

Este verano ha sido seco y soleado. Regar la huerta fue una tarea fundamental para conseguir que no se deshidrataran las plantas.

Aprovecharé el otoño para volver a instalar el riego por goteo. El sistema que usaba consistía en mangueras con goteros, electroválvulas y un programador. Reconozco que es muy práctico, aunque requiere revisión y cuidados. Mi desesperación estaba en las electroválvulas, que se atascaban con frecuencia. Ahora ya tengo un filtro porque el agua del pozo suele traer arenas. Con

Higos

Patatas





Tomates



Tomates secos



Tomates negros

el cambio climático se agradecerá el riego gota a gota porque se ahorra mucha agua. En casa tenemos también suministro de una comunidad de aguas vecinal, pero no se debe emplear para regar, con lo que el pozo trabaja bastante en los veranos.

Mis cosechas han dejado bastante que desear. Otro año más no me hago rico. Los árboles frutales, en general, han dado unas producciones escasas. Como excepción tengo al aguacate que parece una fábrica.

Si queremos no intoxicar la tierra con exceso de productos químicos, debemos permitir que la cadena trófica no se rompa. Hay que aprender a convivir con los habitantes naturales de la zona. Incluso con los incómodos y preciosos topos. O con los ratones de campo.

De los naranjos y el clementino no tengo queja. Tampoco de las feijoa y del caqui. Como siempre, la higuera suministra para los bípedos, pájaros y hasta para conservar en almíbar. Tampoco digo nada de los manzanos que este momento están en el proceso de maduración. Con sus bichos, claro.

De los arbustos debo reconocer que las frambuesas han estado muy generosas. Para la mermelada combinan muy bien mezcladas con unos tallos de ruibarbo.

Los girasoles, no importa si al final no como las semillas, alegraron la vista con sus espectaculares flores. Siendo puntilloso; con sus espectaculares inflorescencias. Sea como sea, las abejas se han aprovechado y yo espero hacerlo de sus pipas durante el invierno.

Los cacahuetes siguen su proceso a pesar del paseo del topo bajo sus raíces. Aún tienen que dormir al raso muchas noches antes de poder recolectar sus semillas.

También he tenido una cosecha de patatas muy apañada. Aún así sigue sin merecer el esfuerzo, pero cumple con la misión de mantener la parcela ocupada. Por primera vez me ha invadido, entre las patatas, una hierba que venía con el estiércol de caballo. Es una poácea que se utiliza para favorecer la producción de leche en las vacas. Gracias a Silvia por la identificación (*Echinochloa crus-galli*). La espectacular hierba me ha dificultado bastante la recolección porque su sistema radicular era muy potente.



Guindilla



Habanero



Pepino



Pimiento bola

Este verano disfruté de unos tomates negros muy bonitos, el único inconveniente es que aunque los siembre, no nacerán. Cosas de los avances biológicos de hibridación. La cosecha es espectacular, con racimos de más de 10 tomates en cada uno.

Históricamente, siempre se han hecho mejoras en los productos del campo. Hay defensores y detractores. Yo he sembrado unas patatas de variedad antigua y la cosecha que en una variedad moderna daría para comer un mes, solo me ha llegado para un plato. Esa es la producción original. Muy bonitas, pero muy escasitas. Económicamente pueden ser rentables si se venden en los mercados de alto nivel adquisitivo. Para una familia normal son inalcanzables.

**HERNÁNDEZ
-ESMALTES-**

GRAN VÍA, 9-1º

TF/FAX 986-43-12-79

Vi40





Clavelina



Fatón



Mirabel

También he tenido tomates de rama para guardar en fresco (Puede que hasta fin de año) pero si uno quiere tener tomates sin congelarlos o en salsa, nos quedan los tomates secos. Una vez rehidratados están muy bien sobre todo para asados, pasta o pizzas.

Mi amigo Carlos siempre tiene pepinos, porque disfruta invitándonos a unos gintonics. En realidad es más partidario de la lima o el limón verde, pero reconoce que el pepino va muy bien.



Culebra

Hace unos días he disfrutado con la visita de una culebra que venía a colaborar en la erradicación de algún topillo, lo cual agradezco. Después de hacerle la foto la dejo en paz. Se trata de una juvenil culebra Bastarda (*Malpolon Monspessulanus*). Puede llegar a medir más de un metro. Eso significa que comerá muchos roedores. Bien por ella.



Bambú

Si queremos no intoxicar la tierra con exceso de productos químicos, debemos permitir que la cadena trófica no se rompa. Hay que aprender a convivir con los habitantes naturales de la zona. Incluso con los incómodos y preciosos topos. O con los ratones de campo. Yo suelo encontrar, de vez en cuando, algún ratoncillo o topo que al verse descubiertos escapan a protegerse de su enemigo principal. Mis gatos no acostumbran a ser tan benévolo.

Las cañas de bambú aguantan como mínimo dos o tres años. Hay que recogerlas al terminar la temporada y limpiarlas de tierra antes de guardarlas de la intemperie. Las uso en la viña y en las tomateras. También para aguantar las red por la que trepan las judías. Los más mañosos hacen trabajos decorativos con las más gruesas.

Este verano he visitado un par de Jardines Botánicos. Me encontré unas preciosas plantas de pimientos morados. Se trataba de guindillas en forma de bola, entre otras. El color violeta evidencia la presencia de antocianina. Los arándanos, las uvas negras, las berenjenas, las ciruelas negras y las grosellas negras, son portadores de este antioxidante. A mí me gusta tener una paleta de colores en la huerta, sin pensar en los beneficios para la salud. Por eso, cuando puedo, visito Jardines y Huertos. Me encantaría, algún día, tener en mi huerto algo parecido a algunos Huertos que he visitado. Con el tiempo, tal vez.

Para terminar debo recordar que no olvidéis que al principio del otoño hay que organizar nuestra huerta para que pase el invierno lo mejor posible.

Se pueden hacer semilleros de cebollas para los más pacientes. Plantar repollos y verdura alta, puerros y nabizas de Santiago. ¡Hala, a trabajar!



Ciruela

IV Campus

Por:
Lara Lorenzo Martínez
(Coordinadora de Actividades Infantiles)

multideporte URECA 2016



“Suma y sigue”, no hay mejor manera para comenzar este artículo. En esta IV edición del programa de conciliación laboral – familiar que URECA lleva a cabo desde el verano de 2013, a lo que sumamos el campamento de Navidad y la Ludoteca de Semana Santa, las cifras de niños/as participantes han sido más que sorprendentes. Desde que en abril se abrió el plazo de inscripción más de 200 niños han disfrutado de una gran variedad de deportes y juegos dirigidos por un gran equipo de profesionales de la educación. La gran acogida de este IV Campus de multideporte se notó en seguida, en mayo ya estaban algunas semanas de julio totalmente cubiertas.

Niños/as desde los 3 hasta los 12 años ha sido los protagonistas durante 11 semanas de un sinfín de deportes, juegos, gynkanas, excursiones, actividades artísticas, juegos acuáticos... y coincidiendo con los Juegos Olímpicos de Río 2016 nuestros pequeños y grandes deportistas también han vivido sus propias olimpiadas.

La visita del Club Lucha de Sabarís amenizó una jornada de deporte Olímpico. Su entrenador y uno de sus luchadores, con un gran palmarés deportivo, campeón de España en su modalidad, hicieron que nuestros deportistas

aprendieran técnicas de un deporte inusual para muchos de nuestros participantes.

La marcha latina del campus la puso Nuria Méndez, profesora de zumba en las escuelas deportivas de Ureca, su Master Class de Zumba fue un gran éxito, movieron todo su cuerpo siguiendo los pasos de Nuria al ritmo de la música. Taller de diseño de camisetas, preparación de una zona de juegos populares, búsquedas del tesoro, una ruta en bicicleta por el polígono de Porto de Molle, una gladiator race, paleofitness formaron parte de la programación de grandes juegos y actividades.

Pero sin duda, lo más importante, es que todo esto no sería posible sin el gran equipo de profesionales que formamos parte de este programa. No puedo dejar de escribir sin mencionar a José, Javi (los gemelos que despistan a todos los padres y cuidadores), Álvaro, Aida y Álex. Licenciados, diplomados, técnicos y monitores de tiempo libre con una gran experiencia formativa y profesional ha hecho que los niños no tuvieran ni un solo minuto de aburrimiento. GRACIAS EQUIPAZO!!!

Terminado ya el verano nos volveremos a ver en la edición de Navidad.





Descuentos para los socios de URECA en todos los tratamientos dentales



Dra. Ángeles

Martínez Martínez

Centro de Estética Dental e Implantología

www.clinicadentalangelesmartinez.com

Implantes
Estética dental
Cirugía de la encía
Ortodoncia.

Panorámico
digital con DTTS

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

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

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

Financiamos a 12 meses sin intereses.

Otras financiaciones a convenir.

URECA Fútbol Sala



Por:
José Manuel Fernández Vázquez
(Socio colaborador)



La temporada 2015/2016 ha resultado para el equipo de fútbol sala de URECA una temporada de inflexión. Nos vimos obligados a formar un equipo casi nuevo al no poder contar con todos los jugadores que teníamos en plantilla, ya que tras el buen rendimiento de las últimas temporadas, los más destacados han sido fichados por otros equipos de categorías provincial y autonómica, lo que ha mermado el rendimiento del nuevo. De todos modos hemos conseguido formar un equipo competitivo, aunque sin el nivel conjuntado que teníamos y que lógicamente ha rebajado su potencial.

Después de la excepcional temporada anterior donde habíamos ganado prácticamente todos los títulos posibles

siguiendo la estela de los últimos cinco años, reeditando año tras año el título de Campeón de Copa, en esta temporada nos quedamos en un discreto cuarto puesto y entre los equipos con menos goles encajados en la liga y a las puertas de los puestos que dan acceso al título de copa, pero no pudiendo por tanto mantener el título de Campeón que ostentábamos de la temporada pasada.

En las estanterías de URECA lucen orgullosos los trofeos que este equipo ha ido acumulando año tras año para gloria de nuestra sociedad y que llenan de satisfacción a todos los que de una manera u otra hemos contribuido en su consecución.

El futuro engrandecerá aún más a este fenomenal Equipo.

asesoría



Rafael Costas, c.b.

C.I.F.: E-36860765

mercantil - fiscal - laboral - contable

Rafael Costas González

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

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



Por:
Amelia Santos Sánchez
(Socia colaboradora)

Ella es

Bella flor ofendida esperando la noche.
Dormida olvida engaños, viejos reproches.
Flor trémula, herida, esclava del pasado.
Recibe vaivenes, vientos alocados.

Flor débil, vencida, que muestra sonrisas.
Oculta desencantos, traiciones, prisas.
Flor solitaria, sufre recuerdos, dolor.
Dolor que nunca olvida, que evita el amor.



Las mariposas

Ya no siento, mariposas, acariciar mis sentidos,
ni despierto en alboradas engalanadas de sueños.
Mirando hacia atrás contemplo como el tiempo ha transcurrido,
rápido, sin rendir cuentas, porque jamás tuvo dueño.

Era feliz, vivaracha, corría calles, senderos,
sin cantos rodados, baches obstaculizando mi andar.
Bonitas flores campestres, deliciosos jazmineros,
desperdigaban aromas, alegraban el caminar.

Mi niñez trajo consigo un abanico de sonrisas,
espontáneas, lozanas, regalaban inocencia, luz.
Pero aquella etapa inquieta, pronto marchaba con prisa,
hacia la lontananza, hoy me place revivirla al trasluz.

De aquella niña sencilla que se bañaba en el río,
respiraba brisas puras, suaves, esperanzadoras.
Solo queda la añoranza de inviernos sin miedo al frío
y desear como entonces, días con muchas mas horas.



Instalaciones GARF, S.L.

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

C/ Asturias, nº 17 – Bajo
36.206 – Vigo (Pontevedra)

Telf y Fax: 986 128947

Email: administración@instalacionegarf.com



Por:
Ana Fernández Alborés
(Gerente de URECA)

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



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



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



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



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



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



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



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

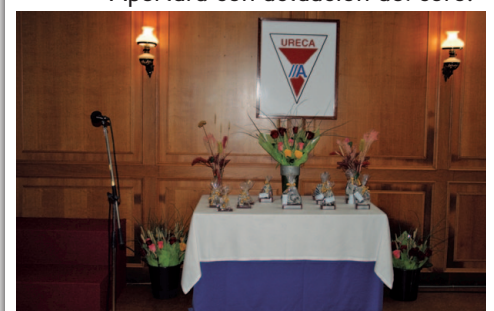
Qué: Pilates
Cuándo: Octubre a Junio
Dónde: Nigrán
Cómo: Adultos. Método de entrenamiento físico y mental a partir de combinación de diversas disciplinas, como yoga, gimnasia...

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

Qué: Magosto
Cuándo: Noviembre
Dónde: Nigrán y la Zamorana
Cómo: Preparación de castañas asadas. Juegos y actividades para niños y adultos.



Qué: Gala del deporte y la cultura
Cuándo: Noviembre
Dónde: Nigrán
Cómo: Distinciones a los compañeros destacados de diferentes deportes y actividades culturales. Apertura con actuación del coro.



IESIDE

BUSINESS INSTITUTE

Escuela
de Negocios
Afundación

LÁNZATE HACIA EL ÉXITO PROFESIONAL

www.afundacion.edu

MBA | FULL
TIME



MBA | PART
TIME

MASTERS DE ESPECIALIZACIÓN

SAP

DIRECCIÓN
ECONÓMICO FINANCIERA

INTERNATIONAL BUSINESS

EMPRENDIMIENTO
E INNOVACIÓN EMPRESARIAL
| MINN

+ INFO  info@ieside.afundacion.edu

A TÚA NÓMINA EN ABANCA TEN PREMIO
A VAIXELA
MÁIS DESEXADA DO MUNDO



**Só por ter a nómina domiciliada,
podes ganar unha das 4 viaxes arredor do planeta
para reunir as 18 pezas que forman esta vaixela.**

SINGAPORE . SYDNEY . BORA BORA . OS ÁNXELES . NOVA YORK . LONDRES

Infórmate de como participar en: AVaixelaMaisDesexada.com