

LaSOCI

ASSOCIACIÓ DEL PERSONAL DE "LA CAIXA" 

VÍVELA!

FEBRERO-MARZO 2020 · ÉPOCA V · N.º 574
1935-2020 www.lasoci.org



CON PASO FIRME

¡COMPARTIR ES NUESTRA VICTORIA!

EXPERIENCIA SOCI

DISFRUTAMOS,
EN FAMILIA

PAS-VOLUNTARIOS DE "LA CAIXA"

GASTRONOMÍA BURGOS:
'RECETAS' SOLIDARIAS

PIONERAS

CAMINANTS LLEIDA
15 AÑOS DE AMISTAD



04

LA SOCI INFO
Teatro y familia
para saludar a
la Navidad

06

LA SOCI INFO
Reunión de la
Junta Rectora

08

DEPORTES
Hacemos Soci
al caminar

10

DEPORTES
Nos gusta
el pádel

14

DEPORTES
Pasión por correr



16

CULTURA
Gastronomía
Zaragoza empieza
con buen sabor

18

CULTURA
Siempre Historia,
nueva etapa

20

PAS-VOLUNTARIOS
Gastronomía
Burgos, con los
niños sordos

22

PAS-VOLUNTARIOS
La Banda
es solidaria

24

VIDA SOCIAL
Punto de vista.
Arnau Pérez Grau,
triatlleta de la Soci

26

VIDA SOCIAL
Pasión por
la música

27

VIDA SOCIAL
Las pioneras.
Caminants Lleida

30

ÁGORA
Europa. Exactas-
Música Conexión
Madrid-Libros

34

SERVICIOS
Cuidamos de ti.
La autoestima en
el adolescente

**Consulta la
edición 'on-line'**



LASOCI

REVISTA DE LA ASSOCIACIÓ
DEL PERSONAL DE "LA CAIXA"

Edita

Associació del Personal
de "la Caixa"
Sardenya, 521-523
08035 Barcelona
Tel. 93 211 15 44
www.lasoci.org
info@lasoci.org

Junta Directiva

PRESIDENTA:
Maria Victòria de Lucas Coves
VICEPRESIDENTE 1º:
Pere Padró Balcells
VICEPRESIDENTE 2º:
Juan Vázquez Pavón
SECRETARIO:
Josep Maria Mora Figuera
VICESECRETARIO:
Josep Mitjans Rius
TESORERO:
Antoni Artés Ferrer

CONTADOR:

Josep Lluís Masriera Raventós
VOCALES:
Josep Maria Basora Sanjuan
Elisa Isabel Coder Gallego
Rubén González González
Jesús Manuel Huerta Palau
Gloria Puigbó Alegre
Francesc Xavier Valdivieso Font
Redactor jefe
Joan Beumala

Colaboradores

Joan Caballero, Xavier Ferrer,
Josep García, José Luis Muñoz,
Roser Pàez, Ricard Pérez
Fuster, Manuel Pérez Medina,
Jordi Singla, Xavier Villalobos
Diseño y compaginación
ZETACORP (Ediciones
Reunidas, S. A. - Grupo Zeta)
Tel. 932 279 416

Esta revista se imprime en
papel ecológico y reciclado.
D. L. B. 50864/2001

**El Consejo de Redacción
hace constar que el contenido
de los artículos publicados
refleja sólo la opinión
de sus firmantes.**

Guía de contenidos digitales

Los iconos corresponden a la ampliación de contenidos
disponible en la revista on-line.



**Más
fotos**



Vídeo



**Más
información**

LA REUNIÓN DE TODOS NOSOTROS

Muchas veces, un compendio de valores se simbolizan en una sola imagen. Éste es el caso de la fotografía que ilustra la portada de nuestra revista correspondiente a los meses de febrero y marzo, el ejemplar de la que tienes en las manos o estás leyendo en la versión digital. Se trata de la instantánea de dos hermanos asociados, a la vez hijos de un también asociado (veterano), cruzando triunfadores la línea de llegada de una prueba de triatlón. Lo hacen sonrientes y vestidos con la camiseta de la Soci. En esta fotografía, hay resumidos algunos de los valores esenciales que llenan de sustancia nuestra Asociación, como son el de la familia, la juventud, el deporte y, en este caso, también el éxito ejemplificado en el triunfo de la carrera.

Un éxito, sin embargo, que en su dimensión asociativa no se mide en la capacidad de ser buenos competidores y ganar campeonatos, sino, sobre todo y por encima de todo, el éxito en clave asociativa (y que tan bien queda sintetizado en esta fotografía), radica en poder unir en un proyecto común como el de la Soci los valores de la familia, la participación conjunta en actividades

deportivas, culturales, sociales... En definitiva, el éxito de la Soci es el éxito de todos y todas los que la disfrutamos y los que la formamos, los que hacemos de delegados o los que hemos sido elegidos para ser los representantes de todo nuestro colectivo. Y es en este sentido, también, oportuno recordar que el próximo 15 de febrero se celebrará la reunión anual de la Junta Rectora, a la que están convocados todos los compañeros y compañeras que la forman.

A ellos y ellas, los elegimos para que nos representen y conduzcan con ejemplaridad nuestro barco. A ellos y ellas, les hemos delegado la responsabilidad del gobierno y de velar por el cumplimiento de los objetivos que nos proponemos para disfrutar del presente y asegurar el futuro de nuestra entidad.

La Junta Rectora es la reunión de más rango, relevancia y representatividad de nuestra asociación. Es por ello que es necesario que estén todos y todas los que han de estar. Nos hemos permitido recordarlo porque, de hecho, la Rectora es la reunión de todos nosotros. ¡Buen trabajo! ■

Consejo de Redacción



EL ÉXITO DE LA SOCI
ES EL DE QUIENES LA
DISFRUTAMOS Y LA
FORMAMOS



¡EXPERIENCIA SOCI!

TEATRO Y FAMILIA PARA SALUDAR A LA NAVIDAD

Organizada por Soci en Família, padres e hijos representaron conjuntamente una versión libre del 'Poema del Pessebre'



Grans i petits van compartir una gran experiència representant el Poema del pessebre.

Cuándo tendrás la oportunidad de hacer una obra de teatro con tu hijo? “, reflexionaba uno de los padres mientras se vestía de pastorcillo para tomar parte en la representación, junto con su hija. “Hoy hacemos teatro mami!, es lo primero que me ha dicho mi hija cuando se ha despertado, está ilusionadísima”, añade una madre pastorcilla.

Organizada por la sección Soci en Família, padres e hijos participaron en una actividad preciosa para representar el *Poema del Pessebre* de Joan Alavreda, adaptado a la ocasión y acompañado

de versiones nuevas y frescas del cancionero navideño tradicional.

Padres e hijos en el escenario

En Navidad, el teatro en familia tuvo lugar en el auditorio del local social, que se llenó de familiares y amigos. El montaje fue muy trabajado, ya que incluía un audiovisual con imágenes de las escenas que se representaban y con voces grabadas por dos actores de la compañía La Teatral. De este modo, los actores grandes y pequeños interactuaban con los personajes del audiovisual para representar las escenas más emblemáticas del Nacimiento de Jesús hasta la llegada de los Reyes Magos, unos Magos muy ‘especia-

les’, al portal. Sus Majestades dejaron a los pequeños iboquiabiertos!

¡Pastorcillos y diablillos!

Cabe destacar que, en un momento especialmente intenso, los niños vestidos de pastorcillos abandonaron el escenario, dejando a los pastorcillos grandes, es decir, a los padres, durmiendo en silencio. De repente, la juerga fue sonada cuando los niños y niñas volvieron a aparecer disfrazados de demonios y con ganas de ¡hacer mucho mal! Éste fue uno de los momentos culminantes de una representación divertida y preciosa.

La Soci al servicio de la familia. Ésta es la idea. ■



NOCHE SOLIDARIA

LA FIESTA DE REYES EN HUELVA



El local La Gota de Leche se llenó a reborar para recibir a Sus Majestades

Noche mágica! En el local municipal La Gota de Leche se respiraba un ambiente de mucha ilusión y tensión contenida de los más pequeños, ansiosos por ver a los Reyes de Oriente que venían a visitarles. La concurrencia estalló de emoción cuando Sus Majestades hicieron acto de presencia en el hermoso recinto. Regalos para todos, risas y algunas lágrimas de emoción enmarcaron la escena.

Fiesta solidaria

Organizada por la sección Gastronomía 'El Choco' Huelva, como cada año, la fiesta de los Reyes Magos de Huelva se enmarca en el PAS-Voluntarios de "la Caixa". Los asistentes hicieron una aportación voluntaria que se destina a la entidad benéfica Cocina Solidaria Resurrección de la localidad de Punta Umbría.

"Un año más hemos podido celebrar estas fiestas tan entrañables con los amigos de la Soci", explicaba Elisa Coder, la delegada de Gastronomía Huelva 'El Choco'. ¡Reyes solidarios! ■

ILUSIÓN



LOS REYES, EN MALLORCA

Los Reyes Magos no faltaron a la cita, un año más, con los hijos de los asociados de Mallorca, que llenaron con sus padres CaixaForum Palma. La fiesta comenzó con un espectáculo infantil, hasta que la cabalgata real pasó por delante del CaixaForum.

A continuación, Melchor, Gaspar y Baltasar hicieron su entrada triunfal en el auditorio, acompañados de sus respectivos pajes, que les ayudaron a repartir los regalos entre los niños. Majestades y pajes no pararon de hacerse fotografías.

Enric Ferrer es el coordinador territorial de las Baleares: "No tiene precio ver la cara de los niños en una fiesta tan bonita como ésta, un año más ha valido mucho la pena el esfuerzo, con mención especial para Sus Majestades".

La asistencia superó las 150 personas. ¡Genial! ■



ESTRENO: ¡10 DE FEBRERO!

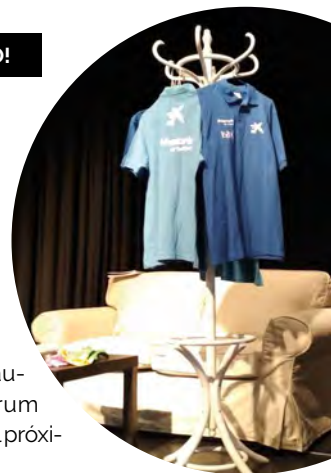
LA TEATRAL ESTRENA EN EL CAIXAFORUM

¡Gran escenario! El auditorio del CaixaForum Barcelona acogerá el próximo estreno de La Teatral.

Se trata de la obra *Desconeguda*, escrita y dirigida por M. Àngels Sellés, inspirada en la obra de la escritora valenciana Isabel-Clara Simó *T'imagines la vida sense ell?* Un libro precioso.

Cuando Àngels pidió permiso a la autora, que se encontraba muy delicada de salud, para representar la obra, la respuesta de Isabel-Clara Simó fue ésta: "Sólo te pido una cosa, ¡que me invites al estreno!". Desgraciadamente, la autora murió el pasado 13 de enero. Sirve el estreno, por tanto, de homenaje.

Será el 10 de febrero. ¡Allí estaremos! ■



15 DE FEBRERO

REUNIÓN DE LA JUNTA RECTORA

Nuestros representantes están convocados a la reunión anual de la Asociación

Es hora de pasar balance y marcar nuevos retos. Con la renovación de la mitad de los miembros de la Junta Directiva como punto destacado del orden del día, el próximo sábado 15 de febrero se celebrará la reunión anual de la Junta Rectora de la Asociación del Personal de "la Caixa".

Un total de 139 rectores, es decir, los compañeros elegidos en todas las demarcaciones de la Asociación, han sido convocados a la reunión con la misión de valorar el cierre de cuentas del ejercicio anterior y decidir la aprobación del presupuesto para la temporada actual, además de debatir sobre los nuevos retos que quiere afrontar la Soci para consolidar y hacer crecer el proyecto.

La Junta Rectora 2020 se celebrará en el Auditorio del CosmoCaixa de Barcelona. ■



Reunión con los delegados

+ Paralelamente y como es costumbre, la noche antes, es decir, el viernes 14 de febrero, los delegados de sección han sido invitados a una reunión de trabajo con miembros de la Junta Directiva.

Este encuentro tendrá lugar en una sala de reuniones del CaixaForum de Barcelona. ■

¡EL 7 DE MARZO!

SEVILLA ACOGERÁ LA COPA ASOCIACIÓN DE BALONCESTO

Al cierre de esta edición, todo estaba a punto en Sevilla para la décima edición de la Copa Asociación de Baloncesto. El evento tendrá lugar el 7 de marzo, en una intensa jornada que comenzará a las 9 de la mañana en el Centro Educativo Deportivo Pirotecnia de la Universidad de Sevilla, y que no terminará hasta que tengamos un nuevo campeón estatal del baloncesto asociativo.

En su quinta temporada, la sección anfítrona, Baloncesto Sevilla, encabezada por el delegado Rafael-Luis Alvarado, ha preparado un fin de semana para el recuerdo, al que han sido invitadas las secciones de baloncesto de la Soci de Almería, Barcelona, Bizkaia-Araba, Campo de Gibraltar, Granada, Madrid, Murcia, Sevilla, Tenerife y Valencia. ¡Viva la Copa! ■



Palmarés de la Copa Asociación de Baloncesto

Año	Sede	Campeón
2011	Barcelona	Baloncesto Madrid
2012	Barcelona	Baloncesto Madrid
2013	Granada	Baloncesto Madrid
2014	Madrid	Bàsquet Barcelona
2015	Valencia	Bàsquet Barcelona
2016	Bilbao	Baloncesto Bizkaia
2017	Almería	Baloncesto Bizkaia
2018	Barcelona	Baloncesto Bizkaia
2019	Murcia	Baloncesto Bizkaia

SEDES Y FECHAS PARA 2020

¡VIVA NUESTRA COPA!

↘ La Copa Asociación, en las distintas disciplinas que actualmente se disputan, es más que un evento deportivo que enfrenta a las distintas secciones de fútbol sala, baloncesto, pádel, golf y fútbol 7 de todo el país, para convertirse en un acto asociativo transversal que refuerza nuestro sentimiento de grupo.

En el momento de cerrar la edición, la Copa Asociación tenía confirmadas las sedes y fechas de tres deportes. Además de la Copa de Baloncesto del 7 de marzo en Sevilla, la Copa de Fútbol 7 se disputará en Granada el 25 de abril, mientras que, el 19 y 20 de junio, Huelva acogerá la Copa de Golf. De cara al verano llegarán las competiciones estatales de pádel y fútbol sala. ■



Los compañeros de Montaña Madrid acumulan una larga trayectoria de montañismo en clave asociativa.

VEN DE EXCURSIÓN CON NOSOTROS

MADRID, LES SEDUCE LA MONTAÑA



Un grupo de once formado por Alberto, Antonio, Concha, Felisa, Celia, Domingo, Encarna, Epi, Lola, Fefi y un servidor nos alojamos en el hotel La Mira en Hoyos del Espino en la víspera de afrontar las tres excursiones previstas: al Morezón, el Almanzor y la Mira. Pero el mal tiempo nos impide subir al primero. Nos quedamos a una hora de la cima y, desde el refugio Real, en ruinas, tuvimos que volver en medio de la lluvia y la niebla "...

Amar la montaña

Son unos apasionados de la montaña y tienen en Cándido del Castillo al líder de la expedición que, además, recopila en un particular cuaderno de bitácora excelente cada experiencia vivida. El extracto de las excursiones a la sierra de Gredos conforma el párrafo inicial de esta nota.

¡Ganas de sumarnos a ellos! Apúntate a Montaña Madrid y disfruta intensamente de toda la montaña en la mejor compañía. ■

PIRAGÜISMO TENERIFE

LOS KAYAKS REMAN A BUEN RITMO



El kayak, un deporte de buenas sensaciones.

La sección Piragüismo Tenerife no ha dejado de remar durante todo el invierno, en piraguas de uno y de dos palistas, K1 y K2, en rutas que suelen salir del puerto deportivo de Radazul con destino a Varadero.

Durante la sesión, los compañeros y compañeras de la sección practican el remo y aprenden nuevos recursos técnicos para aprovechar el esfuerzo invertido.

nicos para aprovechar el esfuerzo invertido.

Remar y pasarlo bien

"En cualquier caso, lo que prevalece en nuestras salidas es el ánimo de pasarlo bien practicando un esfuerzo agradecido y muy divertido como es el remo", explica el jefe de grupo de los kayakistas canarios, Juan Andrés Herrera. ¿Quién se apunta? ■

HACEMOS SOCI AL CAMINAR

El invierno no ha sido obstáculo para las secciones de senderismo, que han mantenido una gran actividad



PAS-Voluntarios de "la Caixa"

¡ICICLISTAS Y CAMINANTES, JUNTOS!



BTT I CAMINANTS BARCELONA

1

Realizar actividades paralelas el mismo día y rematar la jornada con una comida juntos para intercambiar impresiones es la fórmula aplicada por las secciones de *bikers* y caminantes barcelonesas. "De esta manera, mi pareja y yo practicamos el deporte que nos gusta y luego compartimos la experiencia", explica uno de los ciclistas que tomó parte en la etapa

que BTT Barcelona completó en tierras gerundenses, concretamente en la localidad de Domeny, en un recorrido de 35 kilómetros que seguía el curso del río Ter.

Por su parte, Caminants Barcelona cubrió una ruta de 12 kilómetros por las fuentes naturales de San Gregorio. Después, todo el grupo, ellos y ellas, compartieron mesa en un restaurante de la zona. En la próxima, ¡te esperan! ■

Preparando la Magic Line 2020

+

Un año más, ¡caminaremos por una buena causa! Caminants Barcelona volverá a participar en la Magic Line Sant Joan de Déu Barcelona 2020, que tendrá lugar el 1 de marzo. La edición de este año es la vigésima y presenta trazados de distancias diversas, desde los 10 hasta los 40 kilómetros. La inscripción es por equipos de entre 5 y 20 componentes y la totalidad de los fondos recaudados se destina a los programas sociales de los centros de Sant Joan de Déu. ■



Senderismo Burgos celebró el final de la temporada 2019 e inicio de la 2020 con dos excursiones idílicas para captar la esencia de la cordillera castellana. Concretamente, el grupo que lidera María Rosa de los Mozos cubrió las rutas de Peña Ulaña a Piscardanos y de la Geciana. La sección burgalesa se ha erigido como una de las secciones de caminantes más activa. ¡Enhorabuena! ■

CAMINANDO SE HACEN AMIGOS

CAMINANTS BAGES-BERGADÀ

2

Los compañeros y compañeras de la sección Bages-Bergadà, con su delegado, Josep Illa, marcando el rumbo, acabaron 2019 igual que arrancaron en 2020, es decir, caminando. En la última serie de caminatas recogidas

por nuestra redacción, el grupo subió al pic de l'Àliga, visitó el santuario de Sant Segimon y recorrió el hayedo de Gresollet.

A estas alturas, Caminants Bages-Berguedà ya supera las 430 salidas... ¡En la próxima, querrían contar contigo! ■



FUERTEVENTURA, DE SUR A NORTE

SENDERISMO TENERIFE



3

Fuerteventura es sinónimo de paisaje salvaje a la vez que embriagador para el caminante que se adentra en él. Los compañeros y compañeras de Senderismo decidieron caminar la isla de sur a norte y la experiencia les dejó más que satisfechos.

“Se trata de un paisaje espectacular, que nos impactó e impresionó”, explica el delegado de los senderistas canarios, Ángel Rodríguez Perestelo.

La expedición contó con una nutrida participación de compañeros y compañeras que, después, pusieron el colofón con la comida de clausura de la jornada en un restaurante de montaña. ¿Nos apuntamos a la próxima? ■

ALICANTE, CON PASO FIRME

SENDERISMO ALICANTE

4

Fue una caminata muy estimulante la de la ruta de Planes, en la comarca del Comtat. Y qué decir de la ruta de Xixona a Montnegre de Dalt, la caminata de 10 kilómetros del balcón de Alicante o la

ruta de la Núcia, de 15 kilómetros... Los compañeros y las compañeras que forman parte de Senderismo Alicante tienen un programa de excursiones completo y muy bien definido con el que están descubriendo los magníficos parajes de su entorno natural. ■



NOS GUSTA EL PÁDEL

FÓRMULA DE ÉXITO

PÁDEL MÁLAGA SABE COMBINAR DEPORTE Y AMISTAD

La Pool Social de Reyes sirvió para saludar al 2020 con la misma fuerza que la Pool Social de Navidad sirvió para despedir al 2019.

A los componentes de Pádel Málaga les gusta cada vez más esta fórmula de juego, y disfrutan con ella.

"Se trata de jugar durante dos horas, sin descanso, enfrentando parejas rotatorias, que van cambiando cada media hora, por lo que acabamos jugando todos contra todos", detalla su delegado, Gustavo Ruiz.

"En nuestro caso, disfrutamos muchísimo, ya que buscamos el equilibrio en los niveles de juego de todos los participantes", continúa Gustavo Ruiz. "Jugamos unos partidos amenos, divertidos, disputados y que nos motivan mucho", añade.

Cada mes, hay pádel

La cuestión es que nadie falta a la cita mensual, es decir, en la *pool* que cada mes ha programado la sección Pádel Málaga.

¿Te gustaría ser uno de ellos? ¿A qué esperas? ■



El buen ambiente fue la tónica en el Pool Social de Reyes de Pádel Málaga.

ZARAGOZA CON EL PÁDEL

ÉXITO DE CONVOCATORIA DE LOS TORNEOS DE PÁDEL ZARAGOZA



"Tuvimos que madrugar bastante, pero valió la pena, porque la jornada fue excelente". Lo explica Javier Arnedo, Palabra de delegado. Fueron 16 los compañeros y compañeras que, divididos en dos categorías, participaron en el Torneo Social organizado por Pádel Zaragoza. ¡Todo un éxito!

Asimismo, "la fórmula de torneo americano, que nos enfrenta a todos contra todos, además de igualar los niveles, nos permitió jugar 10 partidos a cada uno de los participantes, lo que nos dejó completamente saciados", reconoce el delegado.

Tras el torneo, todos los componentes disfrutaron de una comida que puso el colofón a un día cien por cien Soci.

"El personal pide más", concluye Javier Arnedo. ¡Apuntémonos! ■

SEVILLA, EL 'DRIVE' SOLIDARIO

La sección organiza torneos a beneficio de la Fundación Pequeño Deseo

El golf al servicio de una buena causa! Golf Sevilla es el punto de encuentro para los compañeros y compañeras aficionados al deporte de los 18 hoyos, que aprovechan cada torneo social para encontrarse y pasar una jornada juntos.

Además, la sección, que tiene como delegado a Jesús Cascallana, está adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa" y tiene la buena costumbre de recaudar una cantidad en los torneos que convoca que se destina a entidades del tercer sector.

Fue el caso del torneo por parejas Vincere-Hato Verde y el Torneo de Navidad, a beneficio de la Fundación Pequeño Deseo. ¡Enhorabuena! ■



Los miembros de Golf Sevilla participan en torneos solidarios.

FUNDACIÓN PEQUEÑO DESEO

—
fpdeseo@fpdeseo.org
—



Creada en el año 2000, la Fundación Pequeño Deseo hace realidad los deseos de niños y niñas enfermos crónicos o de mal pronóstico, con el fin de darles apoyo anímico y alejarlos temporalmente de la enfermedad.

Pequeño Tesoro tiene delegaciones en Cataluña, Madrid, Euskadi, Comunidad Valenciana y Andalucía. ■

GOLF GIRONA

RECONOCIMIENTO Y SUCESIÓN

↘ Después de una docena de años "tirando del carro, como se dice coloquialmente", Baltasar Julià le ha pasado el testigo de delegado de Golf Girona a Josep Busquets. El 'traspaso de poderes' tuvo lugar en la tradicional Cena de Navidad que llevó a cabo la sección, después

de disputar el Torneo Social Playa de Pals. En el transcurso de la comida, se rindió homenaje a los compañeros Joan Costa y Lluís Baulia, fundadores de la sección gerundense. "Lo que nos motiva, sobre todo, es la buena sintonía que tenemos todos", explica el nuevo delegado. ¡Enhorabuena! ■



'GREEN' SOCI

GOLF HUELVA DISPUTA EL TORNEO DE INVIERNO

↘ La sección Golf Huelva disputó el Torneo Social de Invierno, que significó una buena excusa para los compañeros y compañeras de la demarcación para reencontrarse. Con el delegado Raúl Mendez haciendo a la vez de jugador y juez deportivo, el último campeonato del año pasado tuvo lugar en el campo de La Monacilla, diseñado por José María Olazábal.

"Nos lo pasamos muy bien y disfrutamos de una jornada deportiva muy entretenida", explica el delegado. ¡Si eres de Huelva, la de golf es una sección para apuntarse! ■



KARTING TENERIFE

GAS A FONDO CON MÁS PILOTOS

Emoción en las carreras del Campeonato Social 2019-20

Connuevos pilotos en la parrilla y un calendario de carreras que comenzó en septiembre y que no se detiene hasta diciembre de este año, el Campeonato Social de Karts 2019-20 de la sección Karting Tenerife se presenta muy reñido.

De hecho, el delegado, Francis Díaz, nos informa de que en la última prueba de la que tenemos constancia al cierre de esta edición, disputada en el circuito Karting La Esperanza, situado en la carretera del Teide, saltó la sorpresa.

Así, el mismo Francis fue el ganador imponiéndose a Kiko, el más rápido en las carreras anteriores y que, esta vez, entró segundo, mientras que Jiménez fue el tercero y, por tanto, completó el podio.



Clasificación general

La clasificación general acumulada continúa liderada por Kiko, seguido de Francis y de Jiménez, con respecto a los tres primeros lugares. Lalo, Nico, Miguel, José María, Julián, Sixto, Goyo, Fran, Feli, Mar y Óscar completan la tabla de Karting Tenerife. A ellos les gusta la velocidad. ¿Y a ti? ■



Los compañeros de Karting Tenerife, listos en la parrilla de salida de su gran premio social.



Tenis de Mesa Burgos compete con el nombre de la Soci y con este equipo en la Liga de Empresas de Burgos 2019-2020, un campeonato de mucha solera. ¡Enhorabuena y mucha suerte! ■

BALONCESTO

MADRID SE PREPARA...



Las secciones de baloncesto se preparan para la gran cita de Sevilla. Es el caso de los compañeros de Baloncesto Madrid, los campeones de las tres primeras ediciones y que viajarán a Andalucía con ambición de victoria.

Para coger la buena forma, los colegas madrileños, capitaneados por Miguel Ángel Parra, juegan sus partidos sociales en el pabellón Samaranch de Madrid. ■





UNA NOCHE MUY ESPECIAL

BÀSQUET BARCELONA, DE TRIPLE EN TRIPLE

La sección gana el Memorial Joan Puig y sus equipos disputan una emocionante Liga Social

La pista del Hospitalet Nord, el escenario donde Bàsquet Barcelona organiza todos sus partidos, acogió el torneo Memorial Joan Puig.

Un selección formada por jugadores de los equipos que integran la histórica sección se impuso por un elocuente marcador de 72 a 57 al equipo de la escuela IPSI de Barcelona. Según informa nuestro compañero, José-Javier Aparicio, uno de los puntales de nuestro equipo, Bàsquet Barcelona, “controló el encuentro desde la primera canasta, con mención especial para los hermanos Andreu y Dídac Puig y Xavi Cases, especialmente acertados desde la línea de triples, así como también para la fuerza interior de los Jordi García, Siro y Pol, que supieron marcar el territorio al juego fuerte de los pivotes rivales”.

En definitiva, fue una noche especial en la memoria de uno de los fundadores de la sección, y en el que una vez más “todos nosotros nos sentimos muy afortunados de poder hacerlo jugando al deporte que nos apasiona y en la buena sintonía que nos ofrece la Soci”.

Para Bàsquet Barcelona jugaron: Q. Manso (6 punts), S. Maria (2), J. Garcia (13), P. Fageda (2), S. Martínez (6), X. Aparicio, R. Roig (5), X. Cases (12), A. Puig (17) y D. Puig (9).

Liga Social 2019-20

Por otra parte, la Liga Social 2019-2020 de Bàsquet Barcelona continúa muy activa y emocionante, con los cuatro equipos que la disputan mostrando un buen nivel, en unos partidos muy igualados.

Atención porque, disputadas 11 jornadas: Jugoplastika y Celtics lideran la clasificación, seguidos con sólo una victoria menos por Barna Lakers y a poca distancia de Can 60.

¡El 3x3, engancha!

El torneo 3x3 que cada año sirve para dar el pistoletazo de salida de la temporada de la sección, fue ganado por el tridente del equipo Jugoplastika. Queda dicho. ¡Enhorabuena!

Para más información, puede consultar el blog de Bàsquet Barcelona a la dirección.

¡A Sevilla!

Bàsquet Barcelona es una de las secciones que se desplazará a Sevilla para disputar la Copa Asociación de Baloncesto. En el momento de cerrar la edición, se estaba cerrando la lista de jugadores. ■



El deseo de ganar, y, sobre todo, la camaradería fueron la tónica de nuestro Memorial Joan Puig.



Los jugadores que protagonizaron el torneo Memorial Joan Puig.

PASIÓN POR CORRER

Las secciones de fondistas de la Soci mantienen una actividad constante

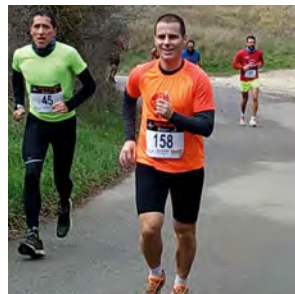
¡CÓGELO SI PUEDES!

ATLETISMO BURGOS, CON BUEN RITMO

El 42.º Cross El Crucero, una de las pruebas de más solera del calendario castellano de carreras populares, contó con la participación de corredores de la sección Atletismo Burgos, que capitanea una temporada más nuestro compañero Goyo Horga.

Como en otras ediciones de esta competición, nuestros atletas

participaron en la prueba reina, es decir, la que consiste en completar una vuelta a un circuito de 550 metros sobre asfalto en subida, más tres vueltas a un trazado de 2.800 metros, de los cuales 1.800 eran sobre asfalto, 1.000 sobre una pista de césped y tierra, con pendientes fuertes: "en total, 9.500 metros de pura adrenalina", en definición precisa del delegado castellano. ■



Goyo Horga y Rocio Velasco, de Atletismo Burgos.



Los compañeros de Triatlón i Fondistes Barcelona han estado muy activos.

NOS GUSTA CORRER

BARCELONA Y MADRID, EN MARCHA

Barcelona, gastando zapatillas

Los corredores de Triatlón i Fondistes Barcelona despidieron 2019 con unas cuantas pruebas exigentes y apasionantes. Apuntamos de una tacada, de entrada la Carrera Solidaria Corbreu, en el marco del PAS-Voluntarios de "la Caixa", para continuar con la emblemática Jean Bouin y la Cursa dels Bombers, para culminar con la ya 'tradicional' Cursa dels Nassos del 31 de diciembre por las calles de Barcelona. ■

Madrid, marcando el ritmo

La Carrera de las Empresas, que en las modalidades de 6 y 10 kilómetros llena cada año de corredores la Castellana de Madrid, y la histórica San Silvestre Vallecana, la noche del 31 de diciembre, constituyeron el colofón brillante a la campaña de 2019 para Triatlón y Carreras Populares Madrid. La sección tiene, en Fernando Santamaría, un delegado que sabe marcar el ritmo adecuado. ■



¡BIENVENIDA!

TRIATLÓN Y FONDISTAS SEVILLA DEBUTA CON FUERZA

El estreno fue de categoría, se trataba nada menos que de la Carrera Nocturna de Sevilla, una prueba muy popular que recorre las principales arterias de la capital andaluza. Una puesta en escena preciosa para los corredores de la nueva sección Triatlón y Fondistas Sevilla, con su delegado Fernando Rubiales al frente. Fue un debut muy positivo, ya que todos los componentes de la sección cruzaron la línea de llegada sin incidencias destacables y con unos buenos tiempos. Después vino la Carrera del Casco Antiguo de Sevilla, la exigente Media Maratón de Córdoba y la no menos complicada Media Maratón de Los Palacios, que han servido para acabar de rodar la sección y permitir que sus integrantes se fueran conociendo mejor.

En el momento de cerrar esta edición, los fondistas andaluces se estaban preparando para afrontar la Media Maratón y, a continuación, subir el listón para hacer la Zurich Maratón de Sevilla, lo que ya son palabras mayores.

Hacerse de la Soci

“Nos consta que muchos de los miembros de nuestra sección se han dado de alta de la Soci para formar parte de ella, lo cual nos satisface mucho”, explica el delegado.

“El motivo principal que nos llevó a crear la sección son las ganas de pasarlo bien entre compañeros haciendo lo que tanto nos gusta, correr”, explica el delegado.

De toda Andalucía

Aunque inicialmente la sección se nutrió de fondistas de Sevilla y provincia, por lo que adoptó el nombre de la capital, Fernando indica que “rápidamente recibimos y estamos recibiendo solicitudes de compañeros de Huelva, Cádiz, Córdoba e incluso Jaén, por lo que nos estamos planteando cambiar el nombre de la sección con la idea de incluir a toda Andalucía”.

Grupo de WhatsApp

Por otra parte, la sección dispone de un grupo de WhatsApp “a través del cual coordinamos las actividades, ponemos noticias e información sobre carreras y novedades referentes a nuestro deporte, y también colaboramos para recoger los dorsales, organizar viajes y traslados”. Asimismo, después de las carreras, los componentes de la sección también cuelgan fotografías en el grupo, con los tiempos de llegada “y nos animamos unos a otros, una actividad realmente muy bonita y gratificante”, añade Fernando.

Un equipo, un estímulo

“La verdad es que correr como equipo de la Soci, vestidos con nuestra camiseta, nos permite dar a conocer nuestra entidad a la vez que fomentar un ambiente propicio para participar en carreras que, cada uno por su cuenta, seguramente no haríamos”, reflexiona el delegado. “En este sentido, correr como equipo es un aliciente y nos da la posibilidad de ayudarnos y animarnos unos a otros a apuntarnos a las pruebas”, concluye el delegado.

Quieren ser más

Actualmente, van hacia la veintena de inscritos, “pero cada día hay más compañeros y compañeras que se han interesado en unirse a nuestro grupo”, manifiesta.

Se nota que Triatlón y Fondistas Sevilla tiene un no sé qué muy especial... ■

Compañeros y compañeras de Triatlón y Fondistas Sevilla, en el día de su debut como sección de la Soci.





Son los mismos componentes de la sección los que se encargan de prepararlo todo, desde la compra de las materias primas.

BIENVENIDA

GASTRONOMÍA ZARAGOZA EMPIEZA CON MUY BUEN SABOR

La idea de crear la nueva sección aragonesa nació a raíz de una comida de los componentes de Pádel Zaragoza

Cómo el buen funcionamiento de una sección y un ambiente inmejorable pueden derivar en la creación de otra sección dedicada a otra cosa es el relato para explicar la creación de Gastronomía Zaragoza, la nueva propuesta asociativa que está animando a los compañeros y compañeras aragoneses.

Nos lo cuenta su delegado, Javier Arnedo: “La idea surgió en una comida de las que hacemos en la sección de pádel, después de los torneos que jugamos, y pensamos en impulsar una actividad que se combinara con la deportiva”.

Para colmo de males, “como que alguno de los colegas siempre presume de sus dotes de chef, entre bromas y propuestas concretas de cómo llevar adelante el nuevo proyecto, se nos ocurrió crear una sección de gastronomía”, añade el delegado aragonés.

Todo lo hacen ellos

Dicho y hecho, Gastronomía Zaragoza organiza cada mes una cena que una cuadrilla de sus componentes se encarga de preparar.

“Se trata de decidir el menú, ir al mercado a comprar los ingredientes y preparar la comida para el resto de los compañeros”. La cena se celebra en el acogedor local de una Peña gastronómica.

Poca broma, el menú de la cena del debut arrancó con una ensalada de escarola con granada y huevos poché, siguió con cordero al chilindrón y se remató con pastel de queso.

Gastronomía Zaragoza, de momento, ya pasan de la veintena. ¡Quieren ser más! ■

¡Un apetitoso cordero al chilindrón, con una pinta estupenda!



¡JUNTOS, MÁS Y MEJOR!

TENERIFE, GASTRONOMÍA MÁS ENVITE



Además, la IV Jornada de Gastronomía Canaria, organizada por la sección, tuvo lugar en el marco del Campeonato Social de Envite, el juego canario de cartas organizado por la sección hermana, Juegos de Mesa Tenerife, con Julián Cabrera mezclando la baraja.

Por lo tanto, estamos hablando de una actividad compartida entre dos secciones, que contó con una numerosa participación "y que resultó un éxito absoluto", indica la delegada.

"Nuestros encuentros tienen un sabor especial y no sólo por los platos que preparamos, sino porque se respira un ambiente de mucha camaradería", concluye. ■



GASTRONOMÍA BILBAO

BUENA COCINA Y MEJOR AMBIENTE



Coincidiendo con las fiestas de Navidad, la sección Gastronomía Bilbao organizó una comida para todos los compañeros y compañeras que integran la peña gastronómica vasca de la Soci. La actividad tuvo lugar en Txoko Nordisk, un original *txoko* danés, en pleno Casco Viejo, el centro histórico de Bilbao, informa el delegado bilbaíno José Hurtado de Mendoza.

Se trataba de aprovechar el encuentro de la sección bilbaína para despedir el 2019 y desearse los mejor propósitos entre todos y todas. "Nos lo pasamos fantásticamente y volvimos a casa con unos presentes muy sabrosos", comenta el delegado. ■



BAIX EMPORDÀ

ÉXITO DEL TALLER GASTRONÓMICO NAVIDEÑO



El Aula Gastronòmica es un espacio para compartir experiencias.



Con más de una treintena de aprendices cualificados de cocina de autor, entre los cuales no pocas caras nuevas que han pasado a formar parte del grupo, la sección Gastronomía Baix Empordà dedicó la última sesión del año a la cocina navideña.

Así, el Aula Gastronòmica volvió a ser el laboratorio donde los compañeros y compañeras ampurdaneses aprenden algunos de los secretos del arte de la gastronomía que, en

esta ocasión, estuvo totalmente centrado en las comidas típicas de Navidad, con un toque de originalidad.

La velada fue calificada de "sensacional" para los asistentes. El equipo de cocina preparó platos típicos navideños para todos los asistentes.

¿Te apuntas?

"También comimos turrone y regamos las comidas con un buen cava para desearnos unas felices fiestas y un buen año", explica el delegado, José María Artigas. Sólo hay que inscribirse en la sección. ¿A qué esperas?... ■

EXPOSICIÓN EN EL CAIXAFORUM

SIEMPRE HISTORIA, NUEVA ETAPA

Visita guiada a la exposición 'Ópera: pasión, poder y política' al CaixaForum

Con aires renovados y una delegada con mucho empuje, la sección Història Barcelona se congregó en el CaixaForum para llevar a cabo una visita guiada a la exposición *Ópera: pasión, poder y política*.

Más de una treintena de compañeros disfrutaron de una experiencia estimulante e innovadora “que integra música, pintura, dibujo, arquitectura, escenografía, tecnología, instrumentos, partituras, vestuario, fotografía y actuaciones de primer nivel para ofrecer nuevas perspectivas sobre un género artístico complejo y apasionante”, explica Roser Páez.

A través de ocho compositores emblemáticos, la exposición muestra los momentos clave de la historia de la ópera y determina qué obras reflejaron y también modificaron la vida social, política y cultural de las ciudades para las que se crearon.

Història Barcelona, apuesta segura

Además, “fue una experiencia verdaderamente inmersiva, gracias al uso de una tecnología de audio pionera que nunca se había aplicado a la música clásica y que nos transportó al mundo de la lírica en mayúsculas”, añade la delegada.

Història Barcelona es una apuesta segura que a lo largo del año “os irá sorprendiendo con nuevas propuestas”, concluye Roser. ¡Vamos! ■

La exposición hizo las delicias de los compañeros y compañeras de la sección de historia.



La escritora Lluçia Ramis reunió a muchos amantes de la lectura.



¡NOS GUSTA LEER!

POSEÍDOS POR LA LECTURA

La sesión con la escritora Lluçia Ramis para comentar su novela, *Les possessions*, llevada a cabo por la sección Lectura Barcelona, dio mucho de sí. El encuentro comenzó con la presentación de la autora, a cargo de la delegada, Montse Muncunill,

y acto seguido se abrió un interesante coloquio con los compañeros y compañeras de Lectura Barcelona, que fueron desgranando una novela de fantasmas, “que comienza con un retorno y termina con un aullido”, precisa la delegada.

En la página 33, podéis leer la reseña de *Les possessions*, por Roser Páez. ¡Leer nos apasiona! ■

NUESTRO PASADO

GRANADA, EL FRÍO NO NOS ASUSTA



Hacia un frío que helaba los huesos, pero aun así, los compañeros y compañeras de la sección Historia Granada no faltaron a la cita con Antonio Castellón.

El compañero granadino les había preparado una visita que arrancaba en la neurálgica plaza Universidad para ir recorriendo casa a casa la calle de San Jerónimo.

Al terminar, el grupo fue a tomar un café con leche en un típico local del barrio visitado para entrar en calor. ■

BRIDGE BARCELONA

LAS 'POOLS' SOCIALES Y DIDÁCTICAS

La sección Bridge Barcelona ha completado el primer trimestre del año con la celebración de diversas *pools*, sociales y didácticas.

Las primeras puntúan para el campeonato social, que ocupa toda la temporada y que establece el *ranking* individual de la sección.

En cuanto a las segundas, son impartidas por un árbitro de la Federación Catalana de Bridge (FCB) con el objetivo de repasar estrategias y situaciones concretas del juego.

Atención porque a las *pools* didácticas, que tienen lugar en la sede social de la calle Sardenya, pueden asistir todos los miembros de la Soci. Se trata, por tanto, “de una oportunidad única de aprender a jugar al bridge”, explica el delegado, Xavier Villalobos. ¡Aprovechémosla! ■



Uno de los Open de Bridge Barcelona de esta temporada.



COMPARTIR

GASTRONOMÍA BURGOS Y VOLUNTARIOS DE "LA CAIXA", CON LOS NIÑOS SORDOS

La GastroFiesta incluyó talleres de elaboración de pinchos, degustación de paellas, actuaciones musicales...

Fue fantástico. "Las familias de AransBur disfrutamos de muchas actividades gracias a la Soci, concretamente a su sección Gastronomía Burgos y a los Voluntarios de "la Caixa".

Este es un extracto de la información publicada en la web de esta asociación dedicada a ayudar a personas sordas, de la GastroFiesta a la que invitaron a nuestros compañeros y compañeras de la sección gastronómica de Burgos.

Familias juntas, pasándolo bien

Fue una jornada muy familiar, de gastronomía y ocio, en el marco del PAS-Voluntarios de "la Caixa", y en la que nuestros compañeros prepararon un divertido taller de elaboración

de pinchos para sus invitados, "que se lo pasaron de maravilla", tal como explica el delegado de Gastronomía Burgos, Enrique de la Cuesta.

Después de saborear los pinchos preparados, los compañeros y compañeras de la sección burgalesa elaboraron dos paellas de primer nivel, mientras que las familias invitadas prepararon un postre exquisito.

Música y chocolatada

Por la tarde, un taller de manualidades navideñas, la visita de una pareja de elfos divertidísimos, el recital de música del grupo Sarasvati y el colofón de una chocolatada, "completaron una jornada de convivencia muy entrañable entre familias", con sabor solidario y el sello de la Soci. ■



¡A SU SERVICIO!

LAS 'BRUJAS' SOLIDARIAS ACTÚAN EN COLLBATÓ

En la Soci tenemos unas brujas muy solidarias que no paran de hacer bolos por los escenarios con la voluntad de obsequiar con su buen teatro al público de todo el país y con el objetivo de recaudar fondos para causas solidarias.

La última representación de *Revolta de bruixes*, la divertida comedia reivindicativa sobre un grupo de señoras de la limpieza y su jefe, en una noche muy agitada y de desenlace sorprendente, tuvo lugar en la localidad barcelonesa de Collbató.

En un teatro abarrotado y muy expectante, La Teatral actuó a favor de la oenegé Collbató Solidari, que acoge en estancias a niños y jóvenes afectados por la radiación producida por la catástrofe nuclear de Chernobyl. ¡Enhorabuena, brujas! ■



Los más pequeños también fueron grandes protagonistas.



Un instante del taller de elaboración de pinchos, en el que todo el mundo quería participar.



Foto de familia con los asistentes a una de las actividades llevadas a cabo.



Las brujas de la sección teatral llevaron su vertiente solidaria a Collbató.

ARANSBUR

aransbur@mqd.es

Creada en 1977 por un grupo de padres preocupados por ayudar a sus hijos sordos, la Asociación para la Reeducación Auditiva de Niños Sordos de Burgos (AransBur) lleva a cabo varios proyectos, pero todos destinados a cubrir las necesidades de las personas sordas en todas las etapas de la vida. Su objetivo es conseguir su autonomía personal y que disfruten de una integración plena en la sociedad y en condiciones de igualdad. ■



CONCIERTO BENÉFICO

LA BANDA ES SOLIDARIA

El grupo de la sección de Música Moderna Barcelona toca en Pallejà para La Marató de TV3

Son los de La Banda, el grupo de la sección Música Moderna Barcelona, y su concierto en Pallejà, en el marco de la Bocata Solidària para recaudar fondos a beneficio de La Marató de TV3, dejó al público exhausto de tanto bailar con la marcha que llevaron nuestros músicos.

La Banda llenó el ambiente de ritmo y buen rock, con la interpretación de un repertorio de 30 canciones de autores muy diversos, que incluyó clásicos tan emblemáticos como *Imagine*,

Let it be, *Pretty Woman*, *Moonlight Shadow* o el *Twist & Shout*, con el que puso el punto final a la fiesta.

El concierto de La Banda comenzó a las nueve y media de la noche, con las primeras notas de *You Got It*, y no acabó hasta pasadas las doce de la noche.

Enfermedades minoritarias

La recaudación obtenida fue de 2.150 euros, destinados a una buena causa, como es La Marató de TV3, que este año estuvo dedicada a las enfermedades minoritarias. ■



La Banda lo dio todo sobre el escenario, con un repertorio de 30 canciones.

¡PARA VOSOTROS!

MÚSICA POPULAR TENERIFE LLENA DE ALEGRÍA LAS RESIDENCIAS DE ANCIANOS

Los recitales hicieron pasar un buen rato a personas que lo agradecen, además de divulgar el patrimonio cultural

Haciendo gala de su energía envidiable, el grupo de músicos y coral de la sección Música Popular Tenerife tuvo un traspaso de año, entre los meses de diciembre de 2019 y enero de 2020, muy intenso. Fueron recitales “altamente reconfortantes, porque ver cómo con nuestra música hacemos pasar un buen rato a personas que lo necesitan y nos lo agradecen es realmente precioso”, nos cuenta su delegado, José Carlos Hernández, poco después de actuar en el Centro de Ciudadanos de Gracia, en la Laguna, ante una audiencia que rondaba las 200 personas.

Vertiente divulgativa

Los recitales del grupo tienen también un carácter divulgativo notable del patrimonio cultural, ya que ofrecen un repertorio extenso y variado de música autóctona. La alegría y el buen ambiente que transmiten los músicos canarios “es admirable”, en palabras de un terapeuta del centro de Gracia. ¡Bravo! ■



Con sus conciertos, la sección llevó su música y alegría a la gente mayor.

PUNTO DE VISTA

ARNAU PÉREZ GRAU

Triatleta de la Soci (Triatló i Fondistes Barcelona)

"Compartir podio con mi hermano ha sido la mejor recompensa"

Su padre lo inscribió en la Asociación del Personal de "la Caixa" cuando era pequeño, junto con su hermano. Hoy, ambos son triatletas de la sección Triatló i Fondistes Barcelona, y Arnau Pérez Grau, nuestro protagonista del Punto de Vista, ya ha subido al podio en dos ocasiones destacadas con el maillot de la Soci.

La primera fue en el Triatlón de Oropesa, donde se proclamó ganador absoluto en la modalidad Olímpico Sub-23. La segunda, en otoño, tuvo el sabor especial de compartirla con su hermano Víctor, con quien ganó el Triatlón de Barcelona en la modalidad Olímpico por parejas, con un tiempo de 2 horas y 20 minutos...

—¿Qué se siente al ganar un triatlón con tu hermano?

Para mí ha sido la mejor recompensa, poder compartir podio con Víctor. De hecho, mi hermano fue el primero de la familia en introducirse en el mundo del triatlón y él fue quien me animó a seguir sus pasos. Compartimos muchas actividades y tenemos muy buena relación, así que siempre que podemos coincidir, nos apuntamos juntos.

—Tu deporte de siempre ha sido la natación...

Voy a la piscina desde muy pequeño. Me inicié en la natación con 5 años en el equipo del Club Natació Atlètic-Barceloneta, eran mis dos hermanos mayores. Nadé para este club hasta los 19 años y durante todo este tiempo he participado en campeonatos de Cataluña y de España, y también con el equipo de Cataluña en los campeonatos por comunidades autónomas, consiguiendo varios premios.

—¿Y cuándo te da por hacer triatlones?

Mi hermano Víctor es el que más me anima para que me apunte a hacer triatlones. Pero no fue hasta el verano del año pasado que me decidí a realizar mi primer triatlón. Fue por relieves y yo hacía el de natación. Desde entonces, ya llevo ocho triatlones completados.

—De las tres pruebas (natación, bicicleta y correr), ¿cuáles la más dura?

Personalmente la de correr, ya que es la última parte de la prueba y, por otro lado, correr nunca ha sido mi punto fuerte. Pero, poco a poco, reconozco que voy cogiendo el ritmo y el gusto.

“

LO QUE HAN HECHO Y HACEN MIS PADRES NO TIENE NOMBRE; CUANDO ERA PEQUEÑO, SE LEVANTABAN A LAS 5 PARA LLEVARME A ENTRENAR



—Hablemos de la victoria en el Triatlón de Oropesa: cuándo te diste cuenta de que podías ganar?

El triatlón de Oropesa era el cuarto triatlón que disputaba y en la prueba de natación ya me sentí cómodo, entre otras cosas porque es mi punto fuerte. Pero fue en la segunda vuelta de la especialidad de bicicleta cuando fui consciente de que, si mantenía el ritmo de la primera vuelta, seguramente optaría a podio, ya que en la segunda transición debía mantener un ritmo constante.

—Eres hijo de asociado y lo primero que hiciste cuando ganaste fue dedicar la victoria a tus padres...

Correcto, mi padre ha trabajado 39 años en "la Caixa" y es asociado desde el primer día. Hace medio año que está jubilado y disfruta de la familia y haciendo deporte. Para no perder la costumbre, tanto él como mi madre estaban en Oropesa, ya que les encanta acompañarnos allí donde vamos a competir. Lo que han hecho y hacen mis padres no tiene nombre. Recuerdo que, cuando era pequeño, se levantaban a las cinco de la mañana para llevarme a entrenar, y se pasaban el fin de semana llevándonos a tres piscinas diferentes, a mis dos hermanos y a mí... Y como éstas, ¡un montón! Tienen mucha energía y nos la han sabido transmitir a los tres hijos.

—¿Qué condiciones debe tener un triatleta?

A nuestra sección de Triatlón i Fondistes Barcelona, puede apuntarse cualquier persona deportista que quiera probar a competir en triatlones. Ahora bien, la práctica de cualquier deporte debe hacerse bien y consciente de que se necesita un estado de forma y preparación

adecuados a cada prueba. En este sentido, con la ayuda de un preparador o entrenador personal todo es más fácil, pero yo utilizo mis conocimientos adquiridos del grado universitario. También depende de lo que se quiera realizar y con qué finalidad, es decir, si vas simplemente a participar o vas a competir.

—¿Cuál es tu programa de entrenamiento?

Mi programa de entrenamiento está centrado en el waterpolo, ya que es el deporte que más practico durante el año y formo parte de un equipo. Durante la semana y los fines de semana, cuando puedo disponer de un poco de tiempo, lo dedico a hacer entrenamientos de fuerza, con series de correr y/o salidas en bici. Me gustaría tener más tiempo para entrenar, pero entre los estudios y el trabajo se hace difícil poder llevar una buena planificación de entrenamientos.

—¿Es recomendable combinar los triatlones con otros deportes?

En mi caso hago triatlones para disfrutar y por pasión, así que combino triatlones con el waterpolo. Pero el triatlón exige una dedicación exclusiva y, por lo tanto, cuanto más específico sea el entrenamiento, mejores resultados se obtendrán.

—Próximos retos...

El año pasado hice tres triatlones y este año he hecho cinco y esta temporada buscaré nuevos retos a alcanzar. Quiero realizar un *halfy*, a más largo plazo, también me gustaría poder participar y terminar un *ironman*. La verdad es que, por ahora, lo veo lejos, pero es un buen reto. ■



1. Arnau, terminando la prueba de natación.
2. Nuestro atleta, en el primer lugar del podio del triatlón de Oropesa.
3. Arnau y su hermano Víctor cruzando la línea de meta del Triatlón de Barcelona como primeros clasificados por parejas.

PASIÓN POR LA MÚSICA MODERNA

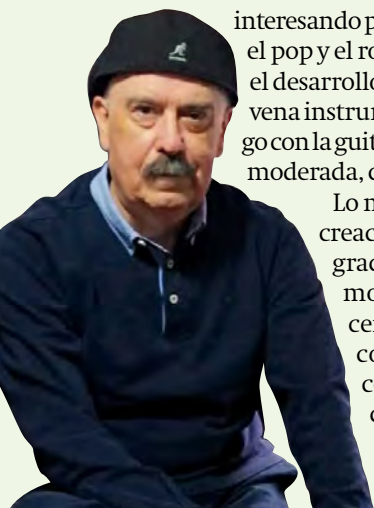
En los conciertos de los grupos de nuestras secciones de música moderna han bailado y bailan públicos de todas las edades...

PACO GÓMEZ

MÚSICA MODERNA MADRID

Pues sí, me apasiona la música. La verdad es que no llego a ser un melómano, aunque desconozco dónde puede estar el límite. Si me preguntan el por qué y desde cuándo, siempre contesto, medio en broma medio en serio, que la culpa la tiene un güito (el hueso) de albaricoque. Es verdad que, cuando éramos niños, vaciábamos la pipa de dentro y la hacíamos sonar como si fuera un silbato. Después llegó la adolescencia y me fui interesando por el mundo de la música, especialmente el pop y el rock de Inglaterra y EE. UU. Después, vino el desarrollo del pop en nuestro país. De ahí salió mi vena instrumentista, primero con la armónica, luego con la guitarra y también, aunque de manera más moderada, con el piano, el bajo y el ukelele.

Lo más importante y gratificante fue la creación de Música Moderna Madrid, gracias a la cual podemos expresar modestamente la música que hacemos, y hacer participar a otros compañeros en su disfrute. Mi consejo: apúntate a una sección como ésta y comenzarás a disfrutar. Os puedo asegurar que así es. ■



DOLÇA LÓPEZ

MÚSICA MODERNA BARCELONA

La afición por cantar viene de lejos. Desde la coral de la escuela (no recuerdo si era soprano o contralto...), hasta acompañarme con la guitarra en la adolescencia. Más tarde canté un año con el Orfeo Badaloní.

Pero el empujón definitivo vino mucho más tarde de la mano del amado y añorado compañero Joan Pitarch. Cuando fundó la sección Música Moderna Barcelona me fichó y formamos el grupo Jurassics Sweet Band (nombre ideado por Joan Moya: Jurassics por la edad y Sweet por mi nombre. ¡Gracias!). Nos fuimos especializando en animar verbenas y actuar en fiestas dedicadas a recaudar fondos para entidades del tercer sector.

Tener una sección de música moderna, con muchas personas –algunas de un nivel artístico excepcional y todas de gran calidad humana– es un privilegio para la Soci. Y quiero agradecer a mis amigos del grupo: Joan, Josep, Ton, Ramon, Lluís, Paco, Silvia y Jordi, haberme permitido cantar con ellos. Y como diría Beno Macías, con quien he tenido el honor de colaborar en algunos proyectos musicales: ¡Salud y música! ■



CAMINANTS LLEIDA



Una sección que ya lleva 15 años haciendo amigos y amigas por caminos, rutas y senderos



a hace 15 años que compañeros y compañeras de la Terra Ferma crearon una sección con la voluntad de salir juntos a caminar y disfrutar de los placeres de estar en contacto directo con la naturaleza. Son Caminants Lleida, con el incombustible Joaquim Manau al frente.

Desde la primera salida, aquel 15 de enero de 2005 a Rojals, y durante todos estos años, Caminants Lleida ha presentado cada año un calendario regular de salidas preparadas con especial cariño para ofrecer unos recorridos atractivos y aptos para todos los niveles, con el propósito de fomentar la participación.

Grandes rutas

Entre las muchas salidas realizadas, destacan los viajes que cada año hace la sección para cubrir grandes rutas que la sección hace en el marco del viaje de cada temporada.

Tienen un calendario de salidas potente, con una media de una excursión al mes, rubricada cada año con un viaje al extranjero para completar rutas de larga distancia. Así, el 23 de mayo de 2010, los caminantes leridanos hicieron la etapa entre Fontibre en La Aguilera, de 21 km, y la primera de las 45 de las que se componía la Ruta del Ebro GR-99, que se completó el 14 de septiembre de 2014 con la etapa Deltebre a Faro del Garxal (Riumar), con un recorrido de 810 kilómetros acumulados.

El grupo también camina por rutas internacionales, destacando sobre todo la espectacular Ruta del Danubio. El 18 de junio de 2017, Caminants Lleida partió de la localidad alemana de Donaueschingen, y el 23 de junio de 2019 llegaba a Belgrado, la capital serbia. Atrás quedaban 2.860 kilómetros de ruta caminada. Que se dice pronto.

La última “aventura entre amigos”, como al delegado le gusta nombrar, en forma de gran ruta completada por los caminantes leridanos fue el Camino de Santiago por el camino del Norte, que comenzaron el 17 de septiembre de 2016 con la etapa Irún-Donosti, de 9 kilómetros, y completaron el 20 de septiembre del año pasado con la llegada a Santiago, después de 29 etapas y 408 kilómetros andados.



Nombre
Caminants Lleida
Año de fundación
2005
Número de inscritos
130
DELEGADO
Joaquim Manau

Fiesta de aniversario

Para celebrar el 15.º aniversario, el 18 de enero, Caminants Lleida convocó una caminata corta por los alrededores de la ciudad de Lleida culminada, como es costumbre, con una comida con todo el grupo. Fue un encuentro muy bonito, al que asistieron amigos y amigas de la primera hornada de la sección, junto con los históricos de siempre y los que se han ido sumando estos años.

“Mantenemos intacto el valor que nos animó a formar la sección, y que se resume en tres puntos: fomentar el compañerismo entre todos los compañeros y compañeras, y también nuestras familias; conocer lugares nuevos y disfrutar de sus entornos y su gastronomía, que esto es muy importante, y hacer el ejercicio más económico y sencillo que hay: caminar”, nos explica el delegado de Caminants Lleida. ¡Larga vida! ■

1. El grupo leridano que completó el Camino de Santiago.
2. El 18 de enero, la sección hizo una caminata por el canal de Urgell para celebrar su primer 15.º aniversario.



EN CREACIÓN

QUIEREN SER NUEVAS SECCIONES

Estas son las iniciativas que están en fase de creación para ser nuevas secciones

En el momento de cerrar esta edición, de las propuestas que habían iniciado el año con la fase para ser nuevas secciones de la Soci abierta, tres ya han fructificado positivamente, mientras que dos continúan con la campaña de difusión para captar inscritos. Si eres de Valencia o de Salamanca, seguro que estas dos propuestas te pueden interesar...

Senderismo Salamanca: la compañera Ana Belén Domenech es la impulsora de la nueva sección de senderismo en Salamanca, con un programa de actividades que se centraría en organizar excursiones y salidas para descubrir las muchas y preciosas rutas rurales de su comunidad. No nos lo pensemos más y caminemos con Senderismo Salamanca.

Multiaventura Valencia: También desde Valencia nos llega la propuesta más reciente de las que tenemos registradas, como es la petición cursada por Ascensión Yepes de crear una sección de deportes y actividades de aventura, para pasarlo bien experimentando nuevas sensaciones, en contacto con la naturaleza y conjuntamente con la familia. ■

CICLISME GIRONA



Se trata de la sección que se ha creado más recientemente en la Soci. Con Jordi Espinosa liderando la iniciativa como delegado, Ciclisme Girona nace con la voluntad de reunir a los aficionados al ciclismo de la provincia de Girona para hacer salidas juntos por las carreteras de su entorno. ■



TENEMOS 48 ACTIVIDADES...

En el momento de cerrar este número de la revista, la Asociación del Personal de "la Caixa" cuenta con 219 secciones que organizan actividades deportivas, culturales y de entretenimiento englobadas en un total de 48 actividades (algunas secciones practican más de una). Practicamos deporte y hacemos cultura, la Soci... ■



Deportes

ACTIVIDAD	SECCIONES
Submarinismo	11
Fondistas/Running	8
Baloncesto	10
Ciclismo/BTT	10
Billar	1
Cuerpo y mente	3
Excursionismo/Caminantes/Senderismo	14
Esquí	9
Fútbol	3
Fútbol 7	6
Fútbol sala	18
Golf	20
Karting	3
Montaña	3
Vela/Motonáutica	6
Mototurismo	2
Pádel	25
Pesca	3
Petanca	1
Piragüismo	1
Remo	4
Tenis de mesa	2
Tenis	2
Triatlón	5
Frontenis	1
Entrenamiento	1



Cultura

ACTIVIDAD	SECCIONES
Actividades familiares	1
Bailes de salón	2
Baile en línea	1
Bridge	1
Canto	1
Teatro	1
Filatelia	1
Fotografía	4
Gastronomía	17
Historia	5
Música popular	1
Informática	1
Juegos de mesa	3
Lectura	2
Música moderna	2
Pintura	1

CÓMO CREARLAS

¡Haz de tu afición, una sección!

Si eres aficionado o aficionada a una de las más de 40 actividades deportivas y culturales que se llevan a cabo en la Soci, pero no hay sección en tu zona o ciudad, ¡no lo dudes! ¡Es momento de crearla!

Crear una sección es muy fácil, sólo tienes que seguir estos tres sencillos pasos:

1. Envía una petición dirigida a la Junta Directiva de la Asociación, exponiendo el deseo de crear la nueva sección (pide el modelo en ssee@lasoci.org). Desde la Soci enviaremos un correo electrónico a todos

los asociados y beneficiarios de la zona para que aquellos que estén interesados puedan preinscribirse.

2. Si la respuesta y el interés de los asociados y familiares ha sido satisfactoria, se convoca a todos los preinscritos a la reunión de creación de sección, en la que, además de constituirse la sección, se elige al delegado o delegada (el promotor o promotora de la sección no tiene por qué ser el delegado o delegada).

3. Se envía el acta de la reunión de creación de la nueva sección al correo

ssee@lasoci.org para su formalización. ¡Y a pasártelo bien haciendo la actividad que más te gusta! ■



EUROPA

2020, crucial para Europa

Los retos a nivel global sobrepasan la capacidad de gestión de un estado y, por lo tanto, se deben afrontar globalmente

**ECONOMISTA
Y POLITÓLOGO**

**XAVIER
FERRER**



El mundo se mueve con rapidez. Los cambios tecnológicos presionan las estructuras clásicas de la sociedad, de la política, de la economía, de la judicatura, de la comunicación, de la información y también de la democracia.

Estamos en un proceso de cambio de tiempo, entrando en un nuevo paradigma que no acabamos de ver y al que nos vamos adaptando a base de crisis y conflictos. La historia nos demuestra que ha habido cambios en diferentes momentos y que las sociedades se han ido adaptando, cambiando las formas de organización y de pensar. Pero, tal vez, la diferencia con el momento actual es que hoy en día el cambio es muy rápido, por lo que cuando parece que entendemos un nuevo avance que afecta a nuestras vidas, ya hay otro que genera nuevas formas de funcionamiento y de relacionarnos.

Si lo situamos en el plano familiar, podemos constatar que la manera de entender la vida, básicamente en el plano tecnológico, es diferente si comparamos nietos con padres y abuelos. En el plano económico, las empresas más importantes del mundo son tecnológicas y no tienen ni 20 años, y nos marcan claramente la manera de trabajar y de relacionarnos.

En este escenario tenemos unos retos a nivel global que sobrepasan la capacidad de gestión de un estado y que, por tanto, hay que afrontar globalmente, o al menos a partir de bloques de grandes estados y es aquí donde tiene sentido la Unión Europea (UE), que engloba 27 estados, con prácticamente quinientos millones de habitantes, que representan sólo el 6% de la población mundial, pero el 25% de la riqueza y el 50% de las políticas de bienestar social.

Gestión planetaria

Esta UE tiene capacidad de incidir en la gestión del planeta, de la política en general y, por lo tanto, de garantizar el motivo de su creación que es consolidar la paz, la democracia, los derechos humanos, el respeto a las minorías, el diálogo... En definitiva, trabajar por la libertad y bienestar de la ciudadanía, el fin noble de la política. Y para conseguirlo, Europa tendrá que hacer frente a grandes retos que el mundo tiene sobre la mesa.

¿El primero? La lucha contra el cambio climático, que la UE debe liderar. ¿El segundo? La gestión de la inmigración,

que debería ser colectiva y que, dirigida desde Bruselas, debe velar por una economía más social que evite las desigualdades. ¿El tercero? Las relaciones con países terceros como Rusia, China o EE. UU., frente a los que la UE debería presentarse más cohesionada y unida. ¿El cuarto? El cambio tecnológico, que también debería liderar...

Asuntos internos

En cuanto a los asuntos internos, la UE necesita una buena gestión y un buen acuerdo con el Reino Unido sobre el Brexit. Y también más capacidad de acción para hacer cumplir acuerdos comunitarios a los Estados miembros y sobre todo actuar siempre a favor de la ciudadanía.

Seguro que hay más retos, pero ya sólo para gestionar con éxito los descritos, se necesita una UE fuerte y unida y, naturalmente, unos Estados miembros que lo crean y preserven el interés general europeo por encima de sus particulares. Si vamos en esta línea, la UE será útil a sus realidades nacionales, a la ciudadanía y al mundo. ■



**LAS SOCIEDADES SE HAN
ADAPTADO A LOS CAMBIOS
MODIFICANDO LAS FORMAS
DE ORGANIZACIÓN
Y DE PENSAR**



Los dados de Sicherman

Unos dados no convencionales con las mismas probabilidades que los normales

XAVIER VILLALOBOS
LICENCIADO EN
MATEMÁTICAS



Martin Gardner, que durante 25 años (1914-2010) tuvo una sección (*Mathematical Games*) en la famosa revista *Scientific American*, recibió un día una carta, fechada el 27 de enero de 1977 en Buffalo, Nueva York, del Coronel George Sicherman, con quien parece que mantenía correspondencia habitual por temas matemáticos. Esta carta terminaba con un párrafo curioso: “Por cierto, ¿has visto alguna vez unos dados como éstos? (Fig. 1) Parecen extraños, pero se pueden utilizar en los juegos de dados sin afectar a las probabilidades”(1). A Gardner le gustó el reto y popularizó estos dados al año siguiente en su esperada columna, después de haber estudiado y generalizado el problema. Efectivamente, estos dos dados, que se pueden construir con los desarrollos mostrados (Fig. 2), es decir, con los números 1, 2, 2, 3, 3, 4 y 1, 3, 4, 5, 6, 8 en sus caras, tienen exactamente las mismas probabilidades para cada resultado, si se lanzan simultáneamente, que si hubieran sido dos dados “normales” con los números 1, 2, 3, 4, 5 y 6 en sus caras.

Vamos a comprobarlo. La probabilidad, por ejemplo, de obtener una suma de 6 con los dos dados normales (N) es $5/36$, porque de las 36 combinaciones posibles, 5 son favorables: (1,5), (2,4), (3,3), (4,2) y (5,1). Y con los dados de Sicherman (S), esta suma se da también en 5 casos: (1,5), (2,4), (2,4), (3,3) y (3,3). Con las siguientes tablas (Fig. 3 y 4) se pueden ver el resto de casos, que dan la misma gráfica de probabilidades. Lo más interesante es saber que estos dos dados son los únicos que tienen esta característica! La demostración se hace utilizando la teoría de probabilidades y las funciones generatrices.

Considerando cada dado como una variable aleatoria independiente, la función generatriz de la suma de las dos variables es el producto de sus funciones generatrices respectivas, y acaba siendo un polinomio a coeficientes enteros: $Q^2(s) = 1/36 (s^2 + 2s^3 + 3s^4 + 4s^5 + 5s^6 + 6s^7 + 5s^8 + 4s^9 + 3s^{10} + 2s^{11} + s^{12})$, donde el exponente es el resultado y el coeficiente es la probabilidad (p.ej., el coeficiente de s^6 –resultado 6– es $5/36$, como habíamos visto).

Prescindiendo por comodidad del factor $1/36$, si buscamos maneras de descomponer este polinomio en un producto de dos polinomios a coeficientes enteros, sólo encontramos 2 soluciones ($s + s^2 + s^3 + s^4 + s^5 + s^6$) y

$(s + 2s^2 + 2s^3 + s^4)(s + s^3 + s^4 + s^5 + s^6 + s^8)$, que se corresponden, justamente, con las dos parejas de dados mencionadas, la convencional (1, 2, 3, 4, 5 y 6) y la de Sicherman (1, 2, 2, 3, 3 y 4) · (1, 3, 4, 5, 6 y 8).

Si se permite poner el 0 (una cara en blanco) en un dado, entonces se tienen dos parejas de dados más, aparte de la normal, como posibles soluciones: una es (0, 1, 1, 2, 2 y 3) · (2, 4, 5, 6, 7 y 9) y a otra (2, 3, 3, 4, 4, 5) · (0, 2, 3, 4, 5, 7). Puede hacer las tablas de combinaciones respectivas para comprobar que las probabilidades son las mismas... (2)

Cierre

Por último, un par de apuntes sobre el año que acabamos de estrenar. Primero, en diciembre de 2018, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró 2020 como el Año Internacional de la Sanidad Vegetal, con el lema “Proteger las plantas, proteger la vida”.

Segundo, si los catetos de un triángulo rectángulo son 1212 (el 16 de julio tuvo lugar la batalla de las Navas de Tolosa) y 1616 (el 23 de abril mueren Miguel de Cervantes, Garcilaso de la Vega y William Shakespeare)... ¡¡Qué tengáis una feliz hipotenusa!! ■

Figura 1



Figura 2

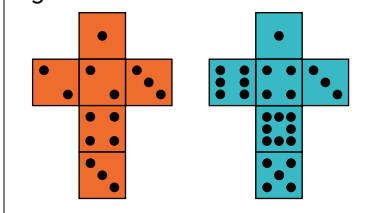


Figura 3

N	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8
3	4	5	6	7	8	9
4	5	6	7	8	9	10
5	6	7	8	9	10	11
6	7	8	9	10	11	12

Figura 4

S	1	2	2	3	3	4
2	2	3	3	4	4	5
3	4	5	5	6	6	7
4	5	6	6	7	7	8
5	6	7	7	8	8	9
6	7	8	8	9	9	10
8	9	10	10	11	11	12

NOTAS

1. Véase <https://wordplay.blogs.nytimes.com/2014/06/16/dice-3/> para acceder a los documentos originales.

2. Pueden comprarse en la tienda online de gadgets <https://www.grand-illusions.com/mathis-toys-c102x3054960>

MÚSICA-CONEXIÓN MADRID

MANUEL
PÉREZ MEDINA

Los festivales, una oportunidad

Por diversos motivos, reniego (renegaba) de los festivales. Te pierdes a grupos por coincidencias horarias, se limitan a tocar menos de una hora... Prefiero los conciertos con un artista que toque de dos horas en adelante...

Pero tras unos festivales a mis espaldas (no muchos también sea dicho) le he sacado algo bueno y es lo que me llevo a casa. Sobre todo está el aliciente personal de descubrir a artistas como:

Two Door Cinema Club

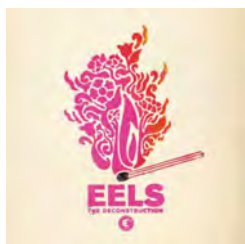
Nos ha hecho bailar con cada álbum suyo. La banda irlandesa, formada por Alex Trimble, Kevin Baird y Sam Halliday, debutaba en 2010 con *Tourist history*, un disco que marcó el despegue definitivo del grupo, *Beacon*, su segundo trabajo, alcanzaba en 2012 el primer puesto de las listas en Irlanda.

Gameshow salía a la luz en 2016 con una edición de luxe que consolidó al grupo como uno de los más completos y de la escena indie pop-rock internacional. Tres años después, estuvieron en DCODE para presentarnos en directo su inminente último trabajo.



Eels

Se trata de una banda de rock de Estados Unidos liderada por el cantante y compositor Mark Oliver Everett, más conocido como Mr. E, o simplemente E. *A man called E* (1992) fue el primer trabajo de Everett como solista, que contenía el tema *Hello cruel world*, que logró posicionarlo en las listas de éxitos más alternativas.



En 1996 formó EELS, que se estrenó con *Beautiful freak* y fue aclamada por la crítica. La trayectoria de EELS ha sido un no parar de giras y trabajos de estudio, alcanzando un total de 12. En el último, *The deconstruction*, publicado en abril de 2018.

The Cardigans

Banda sueca formada en 1992 con un estilo propio que bebe del rock, el indie y el pop, y que se reinventa continuamente. Su sencillo *Lovefool*, extraído de *First band on the moon* (1996), catapultó a The Cardigans a la fama. A su último trabajo de estudio, *Super extra gravity* (2005), le siguió el recopilatorio *Best of* (2008).



Lars-Olof Johansson (teclados, piano y guitarra), Bengt Lagerberg (batería y percusión), Nina Persson (voz principal y teclados), Magnus Sveningsson (bajo y voz) y Peter Svensson (guitarra y voz) han vendido más de cinco millones de discos. ■

LIBROS

ROSER PÀEZ



'Las posesiones'

Las posesiones es el último libro publicado por la escritora Lluçia Ramis. En él, la narradora viaja de Barcelona –donde trabaja de periodista– a Palma de Mallorca, de donde es ella, para pasar unos días en familia porque le han llegado unas noticias muy preocupantes sobre su padre que parece haber perdido la cabeza por convertirse en una especie de héroe desesperado.

Este hilo argumental genera una reflexión sobre el miedo a la decadencia, a la memoria y hacia lo que somos o pensábamos que éramos.

Así, la protagonista, mientras trata de entender el ahora extraño comportamiento de su padre, se reencuentra con su pasado particular y especialmente con Marcel, su ex amante, en la persona del que encarna uno de esos amores denominados tóxicos pero apasionados, la estela del cual sigue enturbiando su presente. Ahora ella vive con un hombre, también periodista, de quien realmente no está enamorada, pero suple la ausencia de Marcel.

**Las posesiones****Lluçia Ramis**

Editorial Anagrama

(240 páginas)

También recuerda un macabro suceso de comienzo de los años noventa en el que un empresario madrileño de éxito, socio de su abuelo, mató a su mujer y a su hijo y después se suicidó.

A través de esta trama familiar, Ramis realiza una buena mirada –en ocasiones despiadada pero nunca gratuita– a las relaciones familiares y sentimentales, a la burguesía que se mira el ombligo, a la pasión que te resucita pero también te colapsa, y le permite crear personajes (el padre, el ex amante y, especialmente, la madre) verosímiles con buenos matices y diálogos. Y todo ello sobre el tapiz de la sospecha, la corrupción, las adicciones, los secretos y las mentiras.

El relato que hace la autora es ágil y tiene densidad sensorial y poder evocativo, y realiza una oda a los mundos que desaparecen y nos habla de qué difícil es desprenderse de ciertas cosas, no sólo de objetos sino también de historias personales.

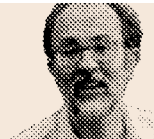
Por todo ello, *Las posesiones* es una novela sobre lo que perdemos mientras maduramos y aprendemos, como dice la madre de la protagonista: "crecer consiste en esto: no tener que volver".

Una obra interesante y llena de matices que realiza una atractiva reconstrucción del mundo de los años ochenta y noventa. Una narración profunda pero afortunadamente no abrumadora. ■

CINE
JOSÉ LUIS MUÑOZ



AJEDREZ
JOSEF GARCIA
MAESTRO
INTERNACIONAL ICCF



Parásitos

La última ganadora del festival de Cannes es una película desconcertante por sus continuos giros de guion que, sin embargo, no chirrían y se convierten, a mi parecer, en uno de sus principales atractivos.

Lo que empieza siendo una comedia de enredo, de cómo una familia de embaucadores, más que pobres, falsifican una serie de títulos y se van colocando como empleados en una lujosa mansión de unos ricos muy ingenuos, deriva luego hacia el drama social, la historia fantástica y el más puro gore, al estilo coreano, con profusión de sangre y cuchilladas a destajo.

En realidad, el surcoreano Bong Joon-ho (Daegu, 1969) mezcla una serie de géneros, con lo que la película es hija del mestizaje genérico más extremo, y plantea una fábula social que tiene elementos tanto de El sirviente de Joseph Losey, como de Viridiana de Luis Buñuel, el cine fantástico y creativo de Jean-Pierre Jeunet, así como de la serie británica Arriba y abajo. Y el film deriva hasta el género de catástrofes cuando un fenómeno atmosférico, una lluvia torrencial, convierte la infra vivienda de los pobres en la bodega del Titanic.

Parásitos es una crítica social a través de esa peculiar lucha de clases. ¿Quiénes son los parásitos de esta brillante y extravagante película?

CINE VISTO

La audición

La música y su entorno inunda esta segunda película (la primera, El arquitecto, la rodó en 2008) de la realizadora y actriz Ina Weisse (Berlín, 1968), responsable también del guión. Película muy notable esta Audición que gira en torno a la exigencia artística que conlleva la praxis de todo arte y de cómo en aras de un perfeccionismo enfermizo se pueden laminar emociones y personas.

Día de lluvia en nueva york

La última película de Woody Allen se ve con agrado, con diálogos chispeantes, personajes muy jóvenes casi todos (y divertidos): Roland Pollard, que opina que su última película es una mierda; el guionista Ted Davidoff, traumatizado por la infidelidad de su mujer y, sobre todo, el propio protagonista, ese adulto adolescente Gastby Welles que ama el asfalto y el monóxido de carbono de la ciudad y por cuya boca nos habla el propio Allen.

Adiós

Mario Casas pone cara a un padre vengador que se cobra en sangre la muerte de su hija. El canto jondo es la impresionante banda sonora de un film que bascula entre el negro y el western y que nada tiene que envidiar en su factura a cualquier *thriller made in USA*. ■



Antunac (blancas) vs. Hubner (negras)

Dresde, 1969

Juegan las blancas

Si analizamos el material, vemos que las negras tienen un alfil a cambio de un peón, es decir, que hay ventaja de material para las negras. En cambio todas las piezas blancas tienen actividad, mientras las dos torres negras no actúan y su caballo está en la primera línea.

Un hecho muy importante es la mala colocación del rey negro en el centro, desprotegido de peones. Las negras acaban de jugar Df7 para intentar cambiar las damas y simplificar la posición y, así, acabar aprovechando el material de más.

La solución

Hay un elemento nuevo: el bloqueo casi total del rey negro. La solución es 1.Tc7. ¡Así las blancas sacrifican la dama! De acuerdo, pero hay que ver un tema conocido por los que tenemos práctica en el juego: ahora la torre y el alfil blancos irán haciendo cheques descubiertos al mover la torre hacia e7 y se comerán la dama. Además, antes de comer la dama negra, ganarán más material.

Tenemos toda la línea 1. Tc7 Dxh5 (inevitable, se amenaza Txf7), 2. Te7+ Rf8 3. Txb7+ (no es necesario correr a comer la dama negra) RE8, 4. Te7+ (repetimos el tema) Rf8, 5. Txb7+ RE8 y comeremos la dama. Las negras abandonaron con 2 peones de menos y poca actividad de piezas. Atención, no seáis golosos con 5. Txa7 Re8 6. Te7+ Rf8 7. Txb7+ y aquí las negras encararían Txa3 y éstas ganarían. ■

LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE

Acciones para hacer que nuestros hijos refuercen positivamente su personalidad en este periodo clave en su crecimiento

La autoestima es la imagen que tenemos de nosotros mismos. La adolescencia es un periodo complejo en el crecimiento, y en el que la autoestima todavía se nos está formando. En este sentido, los hechos positivos refuerzan la autoestima positiva y los 'fracasos' activan la negativa. En este contexto, sentirse querido y respetado por los padres es muy importante para el desarrollo de una personalidad positiva. Los elogios, reproches, miradas, estímulos, castigos... transmiten mensajes positivos o negativos, según la forma o intención con la que se les transmitan. Vemos a continuación algunas acciones concretas que conviene tener en cuenta para desarrollar una buena autoestima...

■ **Elogiar, sí. Ridiculizar, no.** El adolescente necesita que se le reconozcan (sin exagerar) las pequeñas cosas que hace a diario y que a veces nos pasan desapercibidas a los adultos. Demasiado a menudo, los padres no vemos las buenas cualidades de los chicos y, sin embargo, ni ellos mismos a veces se dan cuenta de que poseen estas cualidades. Por otra parte, hay que tener claro que cada persona tiene su manera de ser, y debemos aceptarla como es. No siempre conseguimos lo que queremos, y esto no debe ser motivo de infelicidad ni de alteración de nuestro comportamiento. Hay que enseñar a los chicos a relativizar las frustraciones y extraer enseñanzas positivas de la experiencia, que refuerzan su personalidad.

Igualmente, hay que expresarle nuestra alegría por sus éxitos, lo que le ayudará a sentirse más seguro. Aprobar un examen, hacer un buen trabajo, ser felicitado por el profesor, ganar un partido o una carrera, obtener un premio en un concurso, hacer nuevos amigos, ir de excursión... son buenas ocasiones para felicitar a nuestro hijo.

■ **Valorar sus opiniones.** Las opiniones de nuestros hijos adolescentes, aunque no las compartamos ni quizás entendamos, siempre deben ser escuchadas. Como mínimo, las tenemos que tomar en consideración y él debe saberlo. Y luego las matizamos o enmendamos. Y, a la hora de discutir



La adolescencia es una etapa fundamental en el crecimiento de nuestros hijos.

y de marcar las normas de comportamiento que establecemos como padres, debemos mostrar también flexibilidad, siempre que haya una causa argumentable. Nuestro hijo debe sentirse un miembro importante de la familia, porque lo es. En este sentido, una buena comunicación es fundamental.

■ **Relaciones y creatividad.** Los especialistas aconsejan que los padres fomentemos las relaciones de nuestros hijos adolescentes con grupos juveniles, como equipos deportivos o asociaciones culturales, etcétera. Aparte de la importancia de las relaciones personales derivadas de estas actividades, de aprender a jugar en equipo, a formar parte de un todo a partir de su individualidad, etcétera, estas actividades también estimulan el sentido creativo y el uso de la imaginación.

■ **Autosuficientes.** Los chicos y chicas en edad adolescente deben aprender a cuidar de sí mismos, y por eso les tenemos que enseñar las habilidades y conocimientos que necesitan, y fomentar que los puedan poner en práctica. Esto incluye habilidades técnicas, organizativas, la capacidad de planificar proyectos, de relacionarse con las personas y de hablar en público, etc. También en conocimientos de urbanismo e incluso en hábitos alimentarios, higiénicos o de salud. ■



CUIDAMOS DE TI

Entra en www.cuidamosdeti.org y descubre todo lo que te ofrecemos para ti y tu familia.



AUTOMOCIÓN

My SEAT Club

Como asociado en activo, puedes adquirir vehículos de la gama SEAT con grandes descuentos.



HOTELES

Campings.com

Más de 2.000 campings en Europa. Encontrarás fácilmente tu camping para unas vacaciones inolvidables.



ESPECTÁCULOS

Diverclick

Ofertas para un montón de espectáculos y ciudades: Madrid, Barcelona, Bilbao, Zaragoza...



TIENDAS

Apple

Consigue las últimas novedades de Apple a un precio preferencial. Descuentos y promociones exclusivas.



VIAJES

Cruceum

Descuento en cruceros en todo el mundo, y obsequio de una excursión o el seguro del viaje.



HOTELES

Booking

Descuento adicional de hasta el 3% en esta plataforma donde encontrarás más de 900.000 alojamientos.



MOTOR

Europcar

Tarifas y condiciones excepcionales (de aplicación en todo el territorio español) en el alquiler de vehículos.



SOCIAL

Fundació Areté

Fabricación y comercialización de artículos de madera para actividades ecológicas y productos a medida.



VIAJES

Grimaldi Lines

Viaja con descuentos a Cerdeña e Italia peninsular en barco y con tu coche. Salidas desde Barcelona.



HOTELES

VVF Villages

Alquiler de apartamentos y residencias unifamiliares ubicados en zonas de interés turístico de Francia.



IDIOMAS

Interschools

Oferta exclusiva en cursos de inglés en el extranjero para adultos, y programas en familia.



HOTELES

Balneario Sicilia

Combina el servicio y la atención de un hotel de cuatro estrellas, con una zona termal de excelentes instalaciones.



ESPECTÁCULOS

Promentrada

Disfruta de descuentos para comprar entradas en diferentes espectáculos en Barcelona y Madrid.



HOTELES

Nova Son Alma

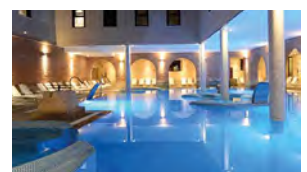
Tarifas especiales en apartamentos totalmente equipados en Menorca, a dos kilómetros de Ciutadella.



MOTOR

Letamendi

Descuentos en la compra de vehículos nuevos y de gerencia, así como en revisiones y accesorios originales.



HOTELES

Castilla Termal

Descuentos exclusivos en este concepto de hoteles balneario, ubicados en edificios históricos.



HOTELES

Hotelius Club

Plataforma de reservas, con más de 30.000 hoteles en los principales destinos e importantes descuentos.



HOTELES

Cala Montjoi

Te ofrece descuentos especiales en alojamientos en este complejo de vacaciones de la Costa Brava.



TIENDAS

Mitsubishi Electric

Equipos de aire acondicionado de avanzadas prestaciones y consumos excepcionalmente bajos.



HOTELES

Roc Blanc Hotels

Reserva con descuento en los hoteles Roc Blanc de Andorra o Termes Montbrí de Tarragona.

”

”



Con la investigación



”la Caixa”

LA FUNDACIÓN

”la Caixa” invierte en investigación para construir una sociedad mejor

Hemos invertido 90 millones de euros en conocimiento, investigación médica e innovación con el fin de superar retos tan importantes para la sociedad como curar el cáncer, prevenir el alzhéimer y conseguir una vacuna contra el sida.

Además, atendemos las necesidades de los colectivos más vulnerables y acercamos la cultura a todo el mundo.

”la Caixa” es la primera fundación privada de nuestro país y una de las más importantes del mundo.

Gracias a todos los beneficiarios, colaboradores y entidades que han participado en esta campaña