

CASA REGIONAL EXTREMADURA

EN GETAFE

ASOCIACION CULTURAL

Boletín Informativo N° 19

Julio - Agosto 1994



EN EL INTERIOR

• JUAN JOSÉ NARBÓN
Victoria Casané

(Página 15)

• NEUROSIS DE ANGUSTIA
Jesús Colmenero

(Páginas 18-19)

• CARROZAS 1994

(Página 23)

• ROMERIA Y JORNADA DE
CONVIVENCIA CON DON
BENITO

(Página 26)

Los Coros y Danzas
de la Casa de
Extremadura en
Getafe 1^{er} clasificado
por la CAM. para la
final de Mérida

SU COMPRA INTELIGENTE

Hiper Getafe

C/ Madrid, 117. Tel.: 695 68 64 Aparcamiento propio gratuito

C/. Arboleda, 25 y C/ San José, 32

Hiper Usera

C/. Dolores Barranco, 63

C/. Antonio Salvador, 56

Aparcamiento propio gratuito

Hiper Leganés

Avenida de Gibraltar, s/n

Hiper Parla

Avenida Pablo Casals. s/n



MUESTRA DE TALLERES

INFORMACION Y PRENSA
C.R. de Extremadura en Getafe

Del 18 al 28 de junio tuvo lugar en nuestra Casa Regional la exposición de trabajos realizados en los distintos talleres a lo largo del curso.

Esmeradas muestras de Corte y Confección, Encaje de Bolillos, Pintura en Tela, Ganchillo, Tercera Dimensión, Miga de Pan, Cristaline (vidrieras), Mimbre y Bordados de Lagartera son de cosecha de tantas horas pacientes en el tajo; la esencia de un gran número de trabajos que saturarían el espacio físico de nuestra humilde casa.

Bajo la batuta de Conchi, Vocal de Talleres, las monitoras de los mismos y una cuarentena de alumnas ilusionadas (sin contar las alumnas de bailes, gimnasia, etc., que se exponen frecuentemente al aire de sus magníficas actuaciones), se ha podido poner este plástico colofón al esfuerzo de los últimos nueve meses.

Permaneced atentos-as a la variedad de trabajos y a la oferta que, sin duda más amplia, recibiremos en el otoño próximo de parte de estas magas artistas que cada día mejoran su compleja maravilla: sólo en número se puede mejorar. ■



C/ EXTREMADURA, 25
TELÉFONO: 681 85 44

GETAFE

Avda. Juan de la Cierva, 33
Teléf.: 695 78 25



30 AÑOS AL SERVICIO DE USTEDES AVALAN NUESTRA CALIDAD Y SERIEDAD

FACILIDADES HASTA 36 MESES, VISITENOS

Cigüeñas, golondrinas y vencejos, calor y marcha en las fiestas de Getafe, amaneceres de claridad prematura y fríos calendarios te andan diciendo que pronto es el regreso, que ha llegado el verano y como casi siempre has de volver a esa tierra sagrada que alimenta tus raíces.

En este último número se informa de un verano más largo en la Guía de Albergues que el Consejo de Comunidades Extremeñas, con Julio Domínguez Merino a la cabeza, ha hecho posible. Jóvenes y mayores tienen un abanico abierto de posibilidades de regreso a su tierra. Extremeños o extremeñizados pueden hoy presumir que esos pueblos que llevan en el corazón están ya más cerca.

Después vendrá, en septiembre, nuestra celebración del Día de Extremadura coincidiendo con las aplazadas Jornadas de Convivencia con Don Benito (Badajoz), para el día diecisiete de septiembre os esperamos.

Id a Extremadura, volved a vuestros pueblos, respirad esos aires naceros en cielos abiertos, hablad con los paisanos, disfrutad de las fiestas; llorad en sus dolores, reid en sus sannotas juergas y verbenas... pero, después, cuando hayáis de tornar, que no se os haga amargo, que el corazón no cambia ni sufre carreteras y, además, la lucha de tantos hijos de Extremadura en la distancia, le hacen de estar cada vez más cercana y cada día más nuestra.

Descanso y paz entonces a todos, feliz verano y volved con fuerzas renovadas para enfilarse con ilusión el otoño de siembras. ■



SUMARIO

Página 3	Editorial
Página 4	Extremadura Pueblo a Pueblo
Página 6	Arquitectura Popular Extremeña
Página 8	Colaboración
Página 10	Actividades
Página 12	Rincón Poético
Página 13	Conoce tus Plantas
Página 15	Pinacoteca
Página 16	Gastronomía
Página 17	Salud
Página 20	Noticias
Página 22	Actividades

EDITA: Casa Regional de Extremadura en Getafe
DOMICILIO: Felipe Calleja, s/n. - 28904 Getafe Tel. 681 60 00

CONSEJO DE REDACCION: Pedro Aparicio,
Eutiquiano Nieva, Emilio Ortega, Maximiliano Mateos,
Fernando Bercedo.

DISTRIBUCION: Manolo Goas

COORDINACION: Julio Blazquez

PUBLICIDAD: Fernando Bercedo

COLABORADORES: Francisco Corraliza, Manuel Moraluejo,
Emilio Ortega, Juan Manuel Valades Sierra, Diego Cano,
Jesús Colmenero, Grupo de Juventud

FOTOGRAFIA: Juan Nieto Pedro García

DIRECCION: Junta Directiva

IMPRESION: Omagraf, S.L.

FOTOCOMPOSICION Y FOTOMECANICA: Compolito - Tel. 517 41 88

DEPOSITO LEGAL: M-44.161-1990



**CENTRO DE LENTES
DE CONTACTO
APARATOS AUDITIVOS**

AL PORTADOR DE LA REVISTA

- PRECIO JUSTO
- DESCUENTOS REALES EN TODAS SUS COMPRAS
- REVISION PERIODICA DE SU VISION GRATUITA
- 20% DE DESCUENTO EN GAFAS GRADUADAS Y CRISTALES
- 10% DE DESCUENTO EN GAFAS DE SOL, LENTES DE CONTACTO Y AUDIFONOS

(Todos nuestros productos están GARANTIZADOS)

C/ Madrid, 113 - Teléf.: 696 27 37 - 28902 GETAFE (Madrid)

Avda. Cardenal Herrera Oria, 241
Tel. 739 64 49
28035 MADRID

C/ Empedrada, 1
Tel. 691 21 08
28320 PINTO (Madrid)

MAGACELA: MADRE FECUNDA DE GRANDES HOMBRES

INFORMACION Y PRENSA
C.R. de Extremadura en Getafe

Este municipio de la provincia de Badajoz se localiza entre las Vegas del Guadiana y la Serena: "Dista de Hornachos 9 leguas, hacia el oriente y yendo por la vereda del moro, sólo a 6 leguas y es su situación en un alto y empinado peñasco, con su fuertísimo e inexpugnable castillo". (Cita libro).

Cruzan el término el río Ortigo y los arroyos Molar y del Campo, todos afluentes del Guadiana.

El clima es mediterráneo subtropical y la vegetación del tipo duriligüosa como se repite en casi toda nuestra Comunidad.

La población (ver cuadro) experimenta un constante y rápido crecimiento desde los principios de siglo hasta que el proceso se ve interrumpido a partir de los 50, por la sangrante emigración, en que sufrirá un descenso tan brusco y profundo que, en la actualidad, alcanza niveles inferiores a los del comienzo del siglo.

ECONOMIA

En la distribución por sectores se aprecia un predominio casi exclusivo del primario, que acoge el 83,8 de la población activa: servicios (4,9) e industria y construcción (11,3). Magacela basa su eco-

nomía en agricultura-ganadería extensivas; a pesar de que su término es básicamente llano, la superficie cultivada no llega a la mitad.

Estos y otros factores, latifundismo minifundismo, parcelación, reducida cabaña ganadera, vienen a explicar los bajos rendimientos y productividad del término, lo que se traduce en altas cotas de paro y en una emigración intensa y todavía vigente.

HISTORIA Y ARTE

Las condiciones estratégicas de su emplazamiento han hecho de Magacela, desde los tiempos más remotos punto muy favorable para el establecimiento de enlaces defensivos. Cabe pensar en pobladores de época prehistórica ocupando,

además del cerro, los espacios llanos que lo rodean; testimonio de ello es el magnífico Dolmen que aún perdura entre el barrio bajo y la ermita de los Remedios.

El primer asentamiento fortificado es de origen céltico, en su cima se han instalado fortalezas romanas, árabes y cristianas. Respecto al topónimo que denomina al pueblo, su origen trata de conectarse con el apelativo romano Magna Cella (gran despensa). A la misma circunstancia se une el nombre árabe Unm-Gazale (Grande Madre o Casa Grande). Interpelación más moderna y pintoresca es la que trata de hacer coincidir el nombre con Amarga Cena, según anécdota de la

recibida por la penúltimo Maestro de Alcántara, Alfonso de Monroy recibida de manos de su sobrino Francisco de Solís, a finales del siglo XV, y consiste en grilletas, mazmorra y muerte.

Volvemos a la época romana "El año 1780 hallándose en esta Villa en compañía de don Leonardo de Torres, sobre las 24 piedras romanas con varios epígrafes romanos y todos parados en poder de dicho don Leonardo en un membrete que tienen entre sus curiosidades... esta descripción:

Carb. F. Carb. Cn, Cos. III Intepomp. F.

Intef ab. Erec. L.C.M.C. Pres Vv.H.S.

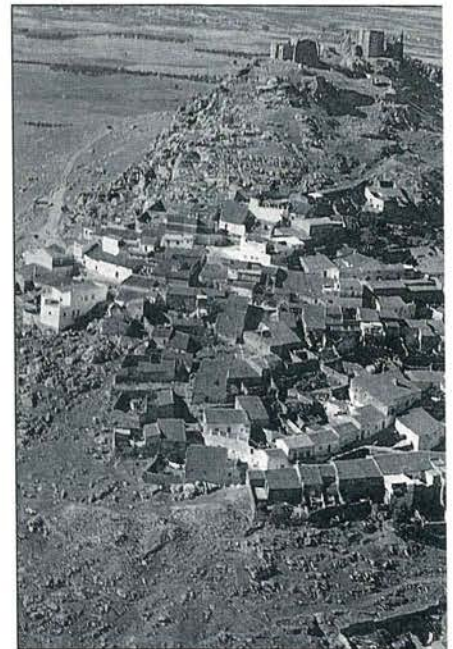
E.S.T.T.L.

Dice: Carbo hijo de Cargo Cornejo, tres veces cónsul, muerto por mandato de Pompeyo, fue muerto por su ejército. Lucio Cornelio pre-

MAGACELA

Evolución de la población:

1900	1.553	1950	2.610
1910	1.829	1960	2.385
1920	2.012	1970	1.524
1930	2.254	1981	1.038
1940	2.435	1986	1.010



4 EXTREMADURA EN GETAFE

**autoescuela
SAN JOSE**



**El prestigio de una
AUTOESCUELA**

**MOTO • TURISMO
CAMION • AUTOCAR**

Central
San José de Calasanz, 18
Tel.: 695 20 19
GETAFE (Madrid)

Sección 3ª
Rayo, 49 - Bº de la Alhóndiga
Tel.: 681 80 30
GETAFE (Madrid)

Sección 3ª
Avda. de las Arcas del Agua, s/n
C. Comercial "Los Arcos-1"
Sector-3 - GETAFE

Sección 4ª
Leganés, 67
Tel.: 683 93 93



sidente de esta ciudad le dio este monumento.

Aquí está enterrado. Séate la tierra liviana".

Después fue ocupada por los árabes que reforzaron la muralla y construyeron en su interior una mezquita.

Tras sucesivos intentos de ocuparlo, el enclave fue finalmente conquistado a los árabes, en 1232, por el maestre alcantarisino Arias Pérez, quien lo mandó poblar con algunos cristianos viejos y numerosos moriscos que permanecieron acogiéndose al mismo ordenamiento, si bien algunos de ellos fueron expulsados por el maestro Ruiz Vázquez en el siglo siguiente.

Hasta los inicios del siglo XIV, la población se mantuvo en el interior de la fortaleza, existiendo fuera del recinto amurallado tan sólo un reducido arrabal.

Elemento especialmente destacado es su poderoso castillo, hoy un establo de completa ruina. A finales del XVII, Ortiz de Thorar lo consideraba como obra romana por sus torres, muros balvates, revellines, puerta, etc...

La Iglesia Parroquial de Santa Ana, situada en el interior del castillo, y de la que sólo restan algunas maltrechas ruinas es noticiada aún por algunos autores, y se sabe de su antigua belleza destruida por el fuego en 1937.

Edificio muy representativo de la arquitectura señorial del siglo XVI, es la Casa Palacio del Intendente de la Orden de Alcántara. Se

trata de una construcción en mampostería y ladrillo, compuesta por una planta baja y sus doblados encima. En el interior aparecen en complicada distribución numerosas estancias y dependencias y en la fachada abundantes argollas para amarrar caballerías.

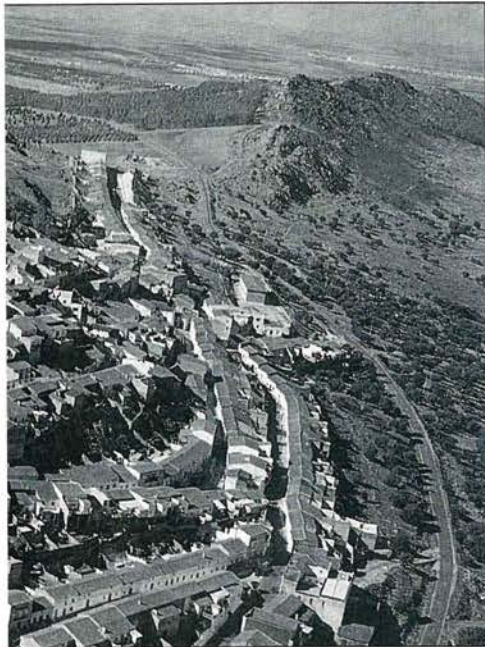
En las proximidades de la población se halla la ermita de Ntra. Sra. de los Remedios, fundada en el XVI por el prior Cristóbal Bravo de Laguna; aparecen en buen estado de conservación merced a múltiples remodelaciones experimentadas a lo largo del tiempo.

Aspecto importante de Magacela es la configuración urbanístico-morfológica

de la parte alta o más antigua de la población. Las manzanas son de reducidas proporciones, originando abundantes grietas o desniveles en su esfuerzo por adaptarse a las irregularidades del terreno.

En sustitución a la Iglesia de Santa Ana, destruida en el incendio de 1937, posteriormente se ha levantado una nueva Parroquia en estilo indefinible, poco armonizado con las características morfológicas e históricas de la localidad.

Ha sido Magacela Madre fecunda de grandes hombres de fama en armas, letras y santidad. Dicen que aquí padecieron martirio San Aquila y Santa Priscila su esposa, que padecieron el año 95 de Cristo nuestro Señor. Fue su hijo el esforzado Alonso Donoso, que ganó nobleza con la espada en la mano, en tiempos de los Reyes Católicos, don Fernando y doña Isabel. Lo mismo don Lorenzo Delgado Donoso, que fue Tesorero Real de Córdoba y de Toledo. Don Francisco Delgado Villarán, hijo de don Lorenzo Delgado Donoso, que siendo Dignidad en la Santa Iglesia de Córdoba, murió electo Obispo de Canarias. ■



VENDA SU VIVIENDA CON SUJOMI, S.L.



COMPRA-VENTA Y ALQUILERES DE VIVIENDAS, LOCALES Y SOLARES
SERIEDAD - RAPIDEZ - GESTIONAMOS LA FINANCIACION A SU MEDIDA

Plza. Gral. Palacios, 5 - 2º izda. Tel. 695 06 28 GETAFE (Madrid)
José del Pino Jiménez, 8 Tel. 505 37 88 VILLAVERDE ALTO (Madrid)

III. LA VIVIENDA SERRANA DE PIEDRA



Bohonal de Ibor (Cáceres)

de entramado. En las zonas más altas del Valle del Jerte la distribución interior más extendida es la que centra la planta baja en torno al zaguán, que sirve de acceso a la bodega, a la despensa y, sobre todo, a la cuadra. En la planta superior, la vida cotidiana se articula en torno a la cocina, y a su alrededor se distribuyen las pequeñas alcobas, existiendo aún una tercera planta donde se instala el sobrado, que sirve para el ahumado de la matanza y para el secado de productos agrícolas.

En la Sierra de Gata el esquema interno de la casa de piedra se aproxima mucho al de la vivienda de entramado, pues se caracteriza por la presencia de dos puertas de entrada, una que conduce directamente a la cuadra y otra más elevada que da paso a la escalera que lleva a los pisos superiores; aquí la planta baja está ocupada por la cuadra y el pajar, mientras que la primera alberga la sala de estar y las alcobas, y la más alta sirve para la cocina y almacén de productos.

Además de estos dos tipos fundamentales dentro del presente grupo, es muy frecuente toparse en las poblaciones serranas de la Alta Extremadura con casas de una sola planta y un sobrado, aparejadas también con mampostería, que a veces es de pizarra, y dotadas de un tejado a dos aguas que sobresale abundantemente, formando un gran alero. Las chimeneas, de reciente introducción en la arquitectura popular, adquieren cierto protagonismo que se verá incrementado cuando hablemos de la casa del llano, y en general la distribución interior de la vivienda se resuelve en una sola planta que nos habla de la falta de recursos endémica a lo largo de la historia en tan-

de su disponibilidad, y es muy frecuente que estas casas ocupen las altitudes máximas en los asentamientos de estas comarcas.

En general, el aparejo utilizado en la edificación es la mampostería, y tradicionalmente se ha dejado la piedra vista, siendo muy reciente la costumbre de revocarla con cemento o blanquearla; para enmarcar puertas y ventanas es frecuente la utilización de grandes losas pétreas, y algo parecido sucede con las esquinas, que son protegidas también con sillares bien labrados.

No debemos pensar que en estas viviendas no aparece la madera, ya que podemos encontrarla en la viga-zón de la cubierta, en la separación entre unos y otros pisos, en los salientes aleros que protegen de la lluvia y, en algunas ocasiones, en los balcones que tienen la misma utilidad económica que veíamos al hablar de la casa

Juan Manuel VALADES

LA CASA DE PIEDRA

La presencia de casas de piedra es más o menos frecuente en todas las zonas de sierra, pero donde adquiere su verdadera personalidad como una tipología propia, es en las poblaciones cacereñas del Sistema Central, aunque aparezca en muchas ocasiones conviviendo con la vivienda de entramado; de hecho, en las zonas más altas del Valle del Jerte, y también en los pueblos de la Sierra de Gata, se da una mezcla de ambos tipos de casa, dependiendo de las circunstancias económicas, climatológicas y culturales el que se adopte uno u otro. El material constructivo preferido es siempre el granito, en función lógicamente

6

EXTREMADURA EN GETAFE

ROTULOS LUMINOSOS



Fábrica y Oficina: Zafra, 25. Tel. 682 72 95. Fax 696 68 48
28903 Getafe (Madrid)

RENAULT

TALLERES LAS MARGARITAS VENTA Y REPARACION

C/ ANDALUCIA, 17 • TEL. 695 45 46
GETAFE (MADRID)

tos y tantos pueblos serranos de nuestra región.

LAS ALQUERIAS JURDANAS

La alquería es el asentamiento propio y específico de Las Hurdes, una comarca montañosa y tradicionalmente muy pobre en la que el granito es poco frecuente, mientras que la pizarra se encuentra por doquier, y es por tanto el material más utilizado en la construcción; la madera, sin embargo, no es utilizada, en parte por la facilidad de obtención de la pizarra, y también en parte por la fuerza de la tradición al utilizar un tipo constructivo simple, de un solo volumen que no precisa viguería.

La vivienda de Las Hurdes tiene una sola planta, está compuesta —como decimos— por un volumen único y su desarrollo en altura es muy escaso, los muros son de mampostería de pizarra, de construcción rápida. Este tipo de casa no suele tener chimenea, de hecho el único vano es a menudo la pequeña puerta de entrada. El tejado es a una sola agua, tradicionalmente de lajas de pizarra que hoy van siendo sustituidas por teja árabe o uralita, y la piedra de los paramentos no solía ser revocada, quedando a la vista, si bien en la actualidad se tiende a su blanqueo además de a su abandono, de manera que las casas que hoy se edifican en Las Hurdes tienen muy poco que ver con el tipo a que nos estamos refiriendo.



↑ Hinojal (Cáceres)

← Arquitectura jurdana:
Asegur (Cáceres)

En cuando a la distribución interna de la vivienda, unos tabiques de pizarra, que generalmente no llegan al techo, separan a las personas de los animales, quedando éstos en la estancia más próxima a la puerta de entrada, de la cual se pasa al *zaguán* o *patio*, que es el lugar destinado a la estancia de las personas, y que hace las veces, todo en uno, de cocina, comedor y dormitorio: el fogón descansa sobre el suelo de un rincón, y el mobiliario queda reducido al míni-

mo imprescindible: unos bancos o *escabeles* para sentarse, un jergón para dormir y un pilón de madera (*batán*) que servía para la fabricación de vino y aceite y que también en alguna ocasión ha servido de cama.

La vivienda de este tipo ya no se construye en Las Hurdes, y de hecho está en fase de desaparición, por desgracia para nuestra arquitectura autóctona, pero desde luego por suerte para la dignidad y el bienestar de los jurdanos. ■

Cañamero (Cáceres)



UNO DE LOS MEJORES
RESTAURANTES DE MADRID...
EN GETAFE



COCINA ESPAÑOLA E INTERNACIONAL

Ctra. Toledo, Km 14,500
Tels. 681 71 87 - 696 02 06
GETAFE (Madrid)

DE CACERES AL CASAR DE CACERES

(continuación del número anterior)

Manuel MORAJUDO
Miembro del Grupo de
Senderistas de Getafe

Yno era de extrañar que tan gratamente oliera, pues si algo caracteriza a esta población de calles abiertas y espaciosas que dejan entrar el sol como un cuchillo en la mantequilla, son sus dulces, sus panes, en fin todo lo que tenga que ver con las artes blancas. Era de ver cómo el caminante entornaba los ojos y dilataba las aletas de la nariz degustando al unísono de las rocas de alfajor, de las tortas de queso, de los roscos de yemas o de las tartas borrachas.

Recuerdo que uno de los sitios por los que siempre me ha gustado pasar es por la pastelería que hay en la Puerta del Sol de Madrid, la Mallorquina creo que se llama, porque el olor que salía de los bajos donde tiene instalados los hornos hacía que uno se fuera de bruces contra las cristaleras de los escaparates, nutridos hasta los topes de toda la golmería conocida y por conocer, recorriendo con la mirada y con el alma cada bandeja, donde se apilaban armoniosa y copiosamente lenguas y cagadas de gato, bocaditos de nata, hojaldres de carne y verdura, merengues, rosquillas (tontas y listas, porque también entre los golmajos hay categorías aunque ambas clases estén igual de buenas), polvorones, ma-

zapanes, pepitos de crema y chocolate, mojicones, buñuelos de viento, millojas, ensaimadas, trufas, tociniños de cielo, brazos de gitano, marrón glacey, cocadas y piñonadas, huesos de santo, pastelillos de manzana, pastas de té, yemas y cientos de figuras hechas a base de chocolate y azúcar, ¡ah, y las tartas!, donde ya acababas perdido sin remisión. Todo un derroche de formas, colores y gustos.

Babeando como un perro hambriento perdías hasta la noción del tiempo y sólo podían echarte de allí, al menos en mi caso, cuando mi tío Blas, encorajinado por ir hablando solo por la calle adelante se daba cuenta de tu ausencia reposteril y volviendo sobre sus pasos, te largaba una colleja pescuecera y te arrancaba a la fuerza de un tirón: "¡Pero jodido crío, no te pares que voy hablando solo como si se me hubiera saltado un tornillo; además, si te sienta fatal el dulce...!" Aún llevaba los ojos llenos de tanto esplendor pastelero y el



Casas de Cáceres (Iglesia de la Asunción) Garazola

aroma seguía engrarbitado hasta lo más profundo del entendimiento.

Ahora, ya libre de la tutela, pues ya hemos cumplido unos pocos años más, qué le vamos a hacer, podía encharcar las pituitarias sin prevención alguna y siguiendo los aromas, retrotraerme a aquellos momentos de la infancia no por lejanos menos queridos que asoman al caletre por algo tan anodino como un olor. Pero qué olor.

Siguiendo tan salutíferos y enervantes senderos, dime de pies a manos con la torre cuadrada de la iglesia de la Ascensión; levitando casi estaba, donde el tableteo de las cigüeñas que colman con sus cinco nidos (es posible que haya más, pero sólo pude contar los dichos) la techumbre de la aparatosa columna hueca que hace divisible a Casar desde muchos kilómetros

JOYERIA MAYTER'S



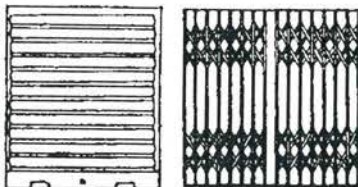
SAN VICENTE, 34 • TELEFONO 682 02 52 • 28902 GETAFE (MADRID)

DESCUENTOS ESPECIALES EN ORO Y PIEDRAS PRECIOSAS

CONSTRUCCIONES DE TODOS LOS SISTEMAS DE CIERRES

CERRAJERIA EN GENERAL

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO



Galicia, 4 (Parque Juan de la Cierva)
Tel.: 696 99 85 • GETAFE (Madrid)



MUEBLES DE COCINA-DECORACION
ELECTRODOMESTICOS

"DISEÑO, CALIDAD"

Y

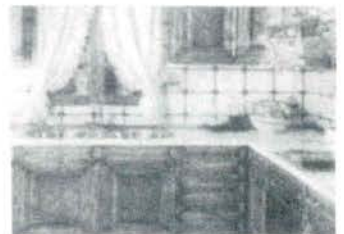
"MEJOR PRECIO"

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

C/ POLVORANCA, S/N - GETAFE (MADRID)

(esquina a Valdemorillo)

TELEFONO 683 70 58



ATENCION ESPECIAL A LA CASA REGIONAL DE EXTREMADURA

antes si se viene al revés de como uno ha ido, cuando quedéme prendido de una de las gárgolas que circundan el perímetro rotundo de este templo renacentista ahora en obras, que sin duda es lo más remarcable de Casar, con un ábside gótico y un atrio aportalado muy singular. A poco acabo dentro de una de las abiertas zanjias atontolinado de tantos y evocadores olores y recuerdos. Gracias a la gárgola, demoníaca donde las haya, que me hizo parar en seco al borde mismo del socavón. "Paragrino —como dicen aquí con ese gracejo tan particular— desmochado en acto de servicio", podrían haber dicho los titulares de los periódicos, porque la caída hubiera sido algo más que un alpargatazo o una colleja de las que daba tan certeramente mi tío.

Continué brujuleando por el pueblo hasta llegar a la ermita de La Encarnación, solitaria en su atalaya a las afueras del Casar y holgazaneando más de lo recomendable bajo los árboles que apaciguan la solanera y la reverberación de sus albos muros, llegó la hora de la comida y no porque hubiera recordado haber quedado con alguien, sino porque el sabio despertador que tengo por estómago comenzó a gruñir como un felino acosado. Y como para poder "paragrinar" en condiciones hay que asentar y cumplir con las ordenanzas gastronómicas, so pena de acabar desnutrido, di en buscar posada o mesón donde cumplida cuenta dieran a la fisiología perentoriedad del comer. Y a fé que no puede encontrar mejor sitio, tampoco dediqué mucho tiempo a la búsqueda porque la necesidad acuciaba, que en donde aparte del afabilísimo trato que es norma general en la tierra extremeña, aprovecharon entre chanzas y descarrillos de la gente del lugar, para endilgarme un soberano gazpacho con tropezones de buen pan y jugoso jamón, que más que de entremés sirvió de primer y segundo plato por lo enjundioso y denso que fue el contundente

plato (más bien tazón de desayuno, hondo como un baúl-mudo) que, para que nada le faltara, estaba condimentado al poleo, seguramente para que fuera más digestivo, al que le siguió un inenarrable y delicioso pastel de queso acompañado sin solución de continuidad por un beso extremeño que revitalizó la digestión y encendió el conocimiento y las ganas de charloteo, porque el licor de bellota es lo que tiene: aligera, derrocha y encandila. Aligera las trabas, derrocha bendiciones y encandila el ánimo. Casi nada.



Golmajería casareña

Allí estuve buena parte de la tarde escribiendo en el cuaderno de bitácora las encontradas y complementarias sensaciones que se fueron abigarrando a lo largo del día y que el dulce néctar de bellota iba dejando fluir como si hubiera libado un anticoagulante de ideas. Pero al tiempo que escribía no dejé de prestar atención al rifirrafe que tenían montado dos parroquianos de este colmado-comedor-taberna que es Majuca. Uno no decía palabra pero con gesticulaciones y aspavientos de todo tipo intentaba explicar al otro algo relacionado con las labores del campo, el otro (opositor en la enconada y silenciosa discusión) era otro casareño que le iba a la zaga en fervientes demostraciones de guiños, muecas, rictus, enarcamientos de cejas, encogimientos de hom-

bros, cabeceos, contracturas de labios, manoteos en el aire, pestañeos y yo creo que hasta movimientos aleteantes de orejas, que tampoco pronunciaba palabra, como no fuera un sonido gutural, ininteligible que salía de las bocas de ambos como un gemido lastimero, a veces y otras, eufórico.

El resto de los feligreses y comensales (a pie y/o apoyados en la barra del mostrador los primeros y sentados los segundos) había tomado partido por uno de los contendientes pues, según decían, todos le entendían (sic.). El otro no era entendido por nadie y le denostaban su actitud, excesivamente vehemente y poco ajustada al motivo de la reyerta dialéctica aunque carente de palabras audibles. Era una reyerta muda, pero perfectamente explicada. Era un diálogo de sordos. No. Era más. Eran dos mudos "hablando". Sí, hablando, por señas, pero hablando. Pero tampoco eran dos mudos sin más. Uno sí lo era, a secas; pero el otro, al que todo el mundo entendía y apoyaba, era

mudo, sordo y ciego. ¿Se puede pedir más. ¿Cómo pueden discutir un mudo y un sordomudo ciego? Pero sobre todo, ¿cómo podían entender los demás lo que ambos peroraban? Misterios insondables de la tierra de la luz, que donde hay sombras ilumina y donde hay luz enajena. La luz dulce.

Sintomatología del exceso. Y no sólo del licor de bellota.

Se vino la tarde y luego la noche tan sin sentir como la sombra que a uno le acompaña y a lomos de alfombra voladora, acerté con las ventanas de la fonda de doña María del Pilar, por donde entré cuidadosamente y sin molestar para empiltrarme mecido suavemente por el susurro de nana bellotera. Mañana será ella para levantarme; pero si "la" duermo bien eso será lo que lleve ganado. ■

fotomags
CENTRO FUJI

- **REVELAMOS SUS ROLLOS EN 1 HORA (con Regalos o Descuento 25%)**
- **FOTOS CARNET RAPIDAS**
- *Venta de material Fotográfico*
- **CALIDAD Y RAPIDEZ NUESTRA RAZON DE SER**

PENSANDO EN TUS VACACIONES

ESTAMOS EN:

C/ VALDEMORO, 1

GETAFE

TEL.: 682 25 82

REUNION DEL PRESIDENTE DEL CONSEJO CON LAS ASOCIACIONES EXTREMEÑAS DE LA CAM

INFORMACION Y PRENSA
C.R. de Extremadura en Getafe

El pasado viernes día 10 de junio tuvo lugar en la Casa Regional de Extremadura en Getafe un encuentro del Presidente del Consejo de Comunidades Extremeñas, Julio Dominguez Merino con los representantes de las Asociaciones Extremeñas de la Comunidad de Madrid.

Presentó la reunión Pedro Aparicio, quien brevemente se limitó a señalar el objetivo de la misma para dilucidar dudas, plantear problemas e inquietudes ante la oportunidad que nos ofrecía el presidente del Consejo.

Seguidamente, Julio Dominguez, agradeció la presencia a los asistentes y manifestó su preocupación por todas las Asociaciones Extremeñas en el exterior aunque teniendo en cuenta sus distintas situaciones y problemáticas.

Se abrió el debate que trajo consigo temas como la preocupación por las subvenciones de las Casas Regionales, la motivación especial para los jóvenes, ayuda para locales en alguna Asociación, posibilidad de coordinar atracciones de grupos culturales, etc.

El Presidente aclaró la preocupación de la Junta en su política migratoria y el esfuerzo por hacer disfrutar de Extremadura en Extremadura. Destacó la importancia del Carnet de Ex-

tremeñidad que facilitará en breve a las Asociaciones que le han facilitado con su actualizada (real) lista de socios. Animó a los jóvenes a luchar por ampliar las posibilidades que ya concede la Junta según sea su respuesta.

Se informó asimismo de la posibilidad de utilizar los Albergues en nuestra Comunidad como otra de las ventajas del Carnet de Extremeñidad para todos los emigrantes, descendientes y asociados, además de permitir una serie de servicios, hoteles, monumentos, siempre dentro del ámbito del Gobierno Extremeño.

En un clima de cordialidad y entendimiento dentro de las discrepancias lógicas y la diversidad de problemática de las distintas Casas y Asociaciones se dio fin a una reunión que fue muestra de la proximidad de todos los emigrantes (más o menos lejanos) en la preocupación del presidente y del gobierno extremeño.

Gracias, Julio, por acercarte y alentarnos. ■

10

EXTREMADURA EN GETAFE



Julio Dominguez, Presidente del Consejo de Comunidades, en las jornadas sobre Migraciones en Merida, Marzo del 94. FOTO ARCHIVO

FALLADO EL PREMIO "EXTREMADURA DESDE LA AUSENCIA"

El poema "Voz indispensable" del que es autora una joven de 20 años de edad, Susana Cabrera Rebato, hija de emigrantes extremeños residentes en Madrid, ha sido el ganador del I Certamen de Poesía "EXTREMADURA DESDE LA AUSENCIA", convocado por el Consejo de Comunidades Extremeñas.

El premio está dotado con 100.000 pesetas y una semana de estancia en Extremadura, además de la publicación del poema, junto con otras 50 obras, seleccionadas por el jurado del premio integrado por Efi Cubero, Manuel Pecellín y Francisco Muñoz.

Los miembros del jurado, así como la Consejería de Bienestar Social, coincidieron en la importancia del certamen y en la calidad de los trabajos presentados. ■



JE-LUY

PUBLICISTAS

OFERTA ESTRELLA
ENCENDEDOR ACTA GRABADO A UN COLOR,
UNA CARA 35 PTS. + IVA PARA 1.000 UNIDADES.
(GARANTIZADOS)

Regalos de empresa - Grandes promociones: bolígrafos, encendedores, llaveros adhesivos, relojes, camisetas, gorras, etc.
No duden en consultarnos, tenemos el artículo que precisa al mejor precio.

C/ Madrid, 100 Getafe (Madrid)

Tel. 681 59 98 - Fax 683 62 24

LUNAS 94

Getafe 1994

del 11 de Junio al 10 de Julio

PROGRAMA DE DIFUSION CULTURAL

TRES NOCHES CON EL FLAMENCO

Viernes 1 de julio.
BASILIO VILLALTA

Sábado 2
EL NIÑO DEL PARQUE

Domingo 3
CARMEN LINARES

Todos los días actuación del cuadro flamenco "JARALES". Todos los conciertos a las 22,00 horas.

El jueves 30 de junio a las 20 horas actuación especial de MANUEL GERENA para la tercera edad. Invitaciones en los Hogares de la Tercera Edad y en el Centro Municipal de Cultura.

ENCUENTRO INTERNACIONAL DE WORLD MUSIC

CONCIERTOS

Viernes 8 de julio. A las 22,00 horas
Concierto de Inauguración
FLORES CHAVIANO Y JESUS AUÑON

Sábado 9, a las 12 horas
Concierto Matinal
JOSE RAMON MARTINEZ REYERO

Sábado 9, a las 22,00 horas
Concierto Performance
RICHARD LANDRY T BABS CASE

Domingo 10, a las 22,00 horas
Concierto de Clausura
KENNETH NASH & ADOLFO RIVERO

SEMINARIOS ENCUENTRO INTERNACIONAL DE WORLD MUSIC

EL RITMO HABLA
Kenneth Nash

LA IMPROVISACION
Richard Landry

LOS INSTRUMENTOS EN LAS NUEVAS MUSICAS
Adolfo Rivero

PERFORMANCE
Babs Case

GUITARRA CLASICA Y MUSICA CONTEMPORANEA
Flores Chaviano

LA VOZ EN LA MUSICA CONTEMPORANEA
José Ramón Martínez Reyero

El precio de la entrada a los conciertos y al teatro es de 500 pts. Ver el precio de los seminarios en Información anexa.

TARIFAS DE LOS SEMINARIOS

Un seminario.....5.000 pts.

Un seminario (estudiantes Conservatorios y Universidad Carlos III)3.000 pts.

Abono para todos los seminarios excepto el taller de danza (un total de cinco seminarios).....15.000 pts.

Abono anterior para estudiantes de Conservatorios y Universidad Carlos III 10.000 pts.

TARIFAS ESPECIALES DE LOS CONCIERTOS

Abono conciertos de World Music para los participantes en los seminarios.....1.000 pts.



Ayuntamiento de Getafe

Concejalía de Cultura y Participación ciudadana

JARDINES DE ESCARCHA

Un mundo de ideas
de sueños concebidos,
de tristezas y alegrías,
un mundo de palacios,
jardines de escarcha.
Un mundo agrio y severo,
lleno de vida y muerte,
lleno de gracia y pena,
lleno de mundos en cristal,
jardines de escarcha.
Un mundo cuyo interior
es el interior de todos,
en donde existe
siempre el azúcar, siempre...
aunque su exterior
es la existente sal
que da sabor y condimenta
a nuestra vida,
jardines de escarcha.
Dentro de ti
existe la existencia,
existe la esperanza,
existe tu propio mundo
existe, todo existe dentro de ti,
aunque sólo se vea por fuera
jardines de escarcha.
Tristes y solas,
se van las melodías del viento,
y van acompañando
al tiempo y a sus ritmos
por la senda del odio
que navega en nosotros,
jardines de escarcha.
Blancos jardines de escarcha,
son los que escucho en silencio,
mientras mi vida se me va,
mientras siento tan sólo
la agonía,
mientras siento que debajo de mi,
podrá aún nacer una flor,
una flor que brotará entre
los jardines de escarcha.

Javier Casado



"A LA SANTISIMA VIRGEN DE GUADALUPE" (CERQUITA DE MI)

¡Oh, Virgen de Guadalupe,
llena de amor y de anhelo!
¡Oh, Madre! La mejor flor de todos
los extremeños.

Estás lejos, en mi tierra.
Hoy ya, yo te tengo aquí
para verte y adorarte
y morirte junto a ti.

En Getafe, que es mi pueblo
has venido y te has quedado
para poderte rezar.
¡Madre, para darte un abrazo!

Para darte el corazón,
que es lo que tú, mejor quieres,
y llevárselo a tu Hijo,
de esta hija que te quiere.

Es mi Madre morenita,
pero hermosa como un sol,
por eso en Extremadura
vino un día y se quedó.

Y por eso, aquí en Getafe,
vino para estar cerquita
de todos los Extremeños
esta Virgen morenita.

Por eso, ¡corramos todos!
a rezarle con amor,
a la Casa de Getafe
que un día se entronizó.

Y allí, nos está esperando
para vernos y abrazarnos,
para escuchar nuestros ruegos
y cubrirnos con su manto.

¡Adios, Virgen morenita,
Patrona de Extremadura!
No dejes a éstos tus hijos,
que te quieren con locura.

María Teresa González Hermoso

"EMIGRANTES EXTREMEÑOS"

Emigrantes extremeños
que se fueron, a tierras lejanas:
dejando atrás, todos sus sueños,
a sus padres, hermanos y hermanas.

Atrás dejaron el pueblo
y la humilde casa, donde vivían;
y allí se quedaron los abuelos,
que era, lo que más querían.

Después emigraron los ancianos,
dejando sus moradas y los huertos;
y ni las arrugas de sus manos,
las pudo aliviar el tiempo.

Colgadas se quedaron, las herramientas,
con las que día y noche, trabajaron;
la luna, el sol y las estrellas,
para siempre, se apagaron.

No me digáis, que me calle,
ni tampoco, que no piense;
habiendo tantos emigrantes
desafiando, el peligro y la muerte.

Pondré, una corona de flores,
sobre sus tumbas, empapao en llanto,
mientras bailan, los Conquistadores,
por su reposo y eterno descanso.

Sudaron su pan, con sus rostros de bronce,
y formaron parte de la historia;
por eso, yo les puse de nombre,
emigrantes, del cielo y la gloria.

Pedro Prieto Cid



PUERTAS MALDONADO

- Puertas Blindadas
- Interiores
- Frentes de Armarios de Espejos e Interiores



C/ Estudiantes, 38
GETAFE (Madrid)

Tel.: 681 15 37

CASA REGIONAL DE EXTREMADURA

ABOGADO

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| — CONTRATOS | — HEREDEROS |
| — ARRENDAMIENTOS | — RECLAMACIONES E IMPAGOS |
| — SEPARACIONES Y DIVORCIOS | — LABORAL |
| — CAPITULACIONES MATRIMONIALES | — PENAL |
| — HERENCIAS Y SUCESIONES | — EXTRANJERIA |
| — COMUNIDADES | — DECLARACIÓN DE RENTA E I.V.A. |
| — DECLARACIONES DE | — RECURSOS |
| | — ETC..., |

CONSULTAS PARA SOCIOS: VIERNES 7,30 h. DE LA TARDE
PREVIA CITA DE CONSULTA. Tfno. 681 60 00 (Casa Extr.)

JARA

N.V. Jara pegajosa. Estepa del ládan.

Identidad botánica

- Género: *Cistus*
- Especie: *C. Ladanifer*
- Familia: *Cistaceae*
- Origen: *Región mediterránea occidental*



Jara (Cistus Ladanifer).



Jara, entre lavandas y encinas

ETIMOLOGIA

El nombre específico "ladanifer", alude a la producción por la misma de resina, ládano, permitiéndole a la planta, con éxito, hacer frente a distintas especies paralizándolo incluso el crecimiento de esas plantas que crecen junto a ella.

CARACTERES BOTANICOS

Arbusto de hoja perenne que difícilmente llega a los 2,5 metros de

altura, ramificado desde la base, con hojas enteras, alargadas y pegajosas. Flores de gran belleza, muy abundantes, que sirven como punto de referencia y orgullo del pueblo extremeño.

Hojas: Perennes, agrupadas por pares a ambos lados de los nudos (opuestas), soldándose entre sí en la base; son enteras, alargadas y estrechas, pudiendo alcanzar los 10 centímetros de largo por 1,5 centímetros de anchura, desprovistas de estípulas. Cuando son jóvenes están fuertemente impregnadas de

una sustancia pegajosa —el ládano— ofreciendo un aspecto brillante, adhiriéndose fácilmente a las manos y ropa.

Flores: Grandes, de hasta 10 cm. de diámetro, con 3 sépalos y 5 pétalos de un color blanco puro que en ocasiones presentan una mancha púrpura en la base, como ocurre en la variedad *maculata*. *Dum ex DC.* Florece de abril a junio.

Fruto: Cápsula globosa con 7-10 compartimentos —de ahí el nombre del género (del griego *cistecaja, cesto*)— que se abre en la madurez en otras tantas valvas.

CARACTERES ECOLOGICOS

Suelo: Prefiere los suelos ácidos (no calcáreo) como granitos, cuarcitas y pizarras, especialmente en los más degradados, por lo que su presencia suele indicar suelos muy pobres. Podemos encontrarle, desde el nivel del mar hasta unos 1.000 m. de altitud. Su distribución suele coincidir generalmente con la encina (*Quercus ilex*), ocupando el espacio que deja ésta cuando sus bosques se queman o talan y el suelo está desprovisto de cal.

Clima: Le gustan los sitios secos y salados, tolerando las ligeras sombras. Al ser una planta de clima templado, no resiste demasiado las heladas.

MULTIPLICACION

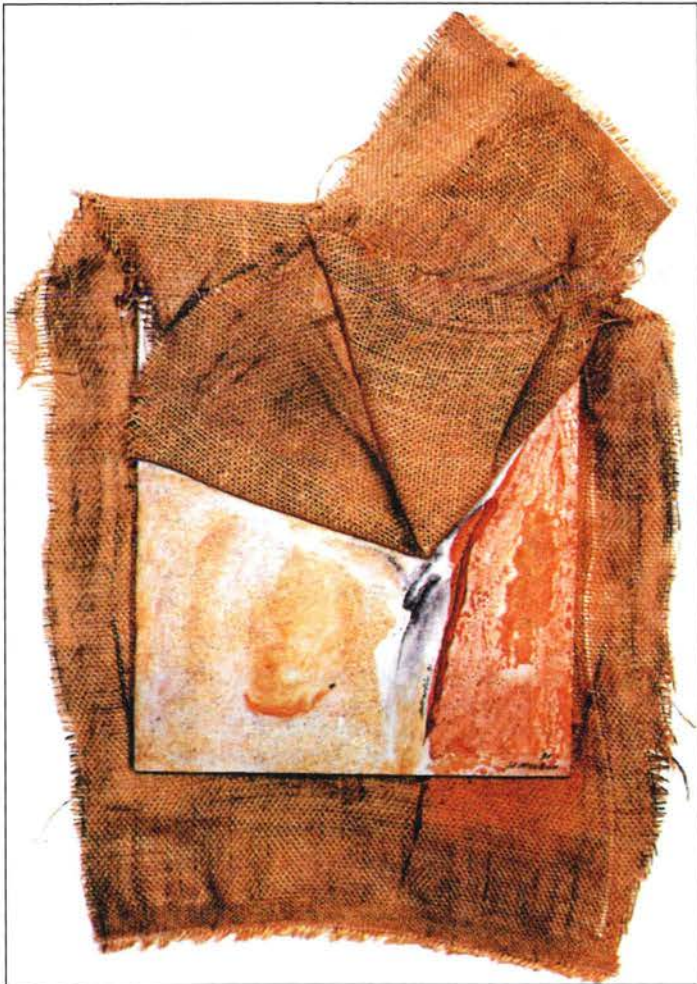
Mediante semillas, en el lugar en otoño o en primavera, o bien por esquejes de la madera verde o tierna obtenidos en verano.

UTILIZACION

Planta apreciada en jardinería por su sucesión de abundantes flores, pero quizá su extensión pudiera ser más amplia por nuestros jardines, si no fuera tan delicada en los trasplantes. En todo caso, no debe ser excusa para que no sigamos colaborando en su distribución.



Emilio ORTEGA RUIZ
Técnico de Jardinería
Socio de esta Casa Regional de Extremadura en Getafe



*"Heridas en la puerta".
Serie Cortinas,
1991.
Técnica mixta
en madera y
arpillera.*

NARBÓN TERRÓN

Victoria GASANÉ
Profesora de Arte

Este pintor encarna la sucesión de etapas, la ruptura y el reencuentro. Juan José Narbón, San Lorenzo de El

Escorial (1927), y extremeño de adopción, es tan sólo un adolescente cuando inicia su aprendizaje con pintores como Eulogio Blasco; y que continúa, más tarde, en la Escuela Superior de Bellas Artes de San Fernando de Madrid. Estudios que no concluye porque sus ideas entraron en

conflicto con la rigidez del academicismo oficial. Esta decisión le llevó a abandonar el campo de lo plástico para dirigir su vida profesional por otros y muy diversos derroteros.

Hasta que en la década de los setenta logra ser profesor de la Escuela de Arte de la Exma. Diputación de Cáceres, circunstancia que le permite proyectar sus ideas y sus conocimientos plásticos.

Narbón Terrón es, ante todo, un hombre en continua búsqueda, en permanente ruptura para conseguir, a través del cambio, la plenitud y la serenidad. Romper con el pasado para buscar otro futuro parece ser la esencia de las etapas que definen a este artista.

La década de los años cincuenta es una etapa eléctrica — término griego que viene definido por la fusión de varios lenguajes—, en la que paisajes, bodegones y objetos cotidianos son su centro de interés.

En los años sesenta entra en otra etapa más experimental y juega con los materiales: Recursos matéricos y casuales, connotaciones gestuales combinando técnicas mixtas, se resuelven creaciones informalistas, en la línea de Cuixart o Tapiés.

En los setenta ya ha logrado centrar su forma de trabajar buscando una temática que gira en torno al campesino y su medio extremeño, empleando rasgos expresionistas.

Al Narbón de hoy le reconocemos por la visión más conceptual de su pintura que se aprecia en sus muchas series: Ocre, Puertas, Arpilleras, Números... son nombres de algunas de ellas; y lo que allí domina es la presencia de materiales sencillos y cotidianos como las arpilleras, esas telas de saco que tanto abundan en el mundo rural y que tanto han significado en los más diversos usos que se les ha dado, y que hoy, con la presencia del "readymade" son, por obra de un cambio de significante soporte y contenido de una obra de arte.

Con ésto, nuestro artista ha sido capaz de crear su propio mundo plástico, fiel a sus convicciones, a su particular forma de ser y de sentir. ■



"Puerta Blanca"
NARBÓN

La Estrella

S.A. de Seguros y Reaseguros

SEGURO MULTIRRIESGO HOGAR

PARA VIVIR MAS TRANQUILO Y MEJOR



SEGUROS JUBILACION

SEGUROS COMERCIOS

SEGUROS VIDA

SEGUROS AUTOMOVILES

SEGUROS INDUSTRIAS

CONSULTE CON SU AGENCIA MÁS PRÓXIMA



Avda. España, 2-2º 2

Télef.: 682 79 11

GETAFE (Madrid)



 **Diego CANO GOMEZ**

TORTILLA GUISADA

**Ingredientes
para 6 personas:**

- 6 huevos
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 kg. patatas
- Unas ramitas de perejil
- 50 gramos de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de cocido
- 1 cebolla
- 1 cacito de tomate frito

PREPARACION

Coger las patatas y freirlas en abundante aceite de oliva, añadiendo un par de dientes de ajos y perejil bien picado antes de retirarlas.

A continuación, batimos seis huevos por separado (las yemas por un lado y las claras por otro); una vez bien batido, procederemos a la forma tradicional de cuajar la tortilla.

Por otro lado, en una olla pondremos un poco de aceite para freir un diente de ajo, una cebollita tierna y un par de zanahorias troceadas. Bien rehogado todo, añadimos un poco de harina, vino blanco, caldo de cocido y un cacito de tomate frito.

Ya conseguida la salsa, incorporaremos a ésta la tortilla y por espacio de 25 a 30 minutos la dejaremos cocer y lista. ■

Fisioterapia respiratoria

LIGEROS CONOCIMIENTOS PARA LA VIDA ORDINARIA



Francisco CORRALIZA
Fisioterapeuta

Con bastante frecuencia cuando nos acercamos a un paciente para enseñarle algunos ejercicios de fisioterapia respiratoria nos dice: "Si yo sé respirar, qué tengo yo que aprender".

Hay algo muy importante como la vida misma, cuando nacemos inmediatamente respiramos, y si no lo hacemos nuestra vida peligra, incluso cualquier anomalía en este proceso inicial puede ser catastrófico para nuestro desarrollo, incluso quedar secuelas irreversibles.

Sabemos y tenemos que respirar; pero tal vez lo que no sabemos es utilizar nuestros recursos respiratorios para salir adelante en ciertas

circunstancias que lo requieren, y de las que vamos a hablar más adelante, esta es nuestra intención en este momento.

Son distintos los tipos de respiración a utilizar dependiendo del momento, no es lo mismo la respiración de un asmático, que la de un atelectásico, que la de una obstrucción bronquial, que la del momento del parto, etc., etc.; en cada caso se necesita un conocimiento de lo que queremos conseguir.

La función por la que realizamos el intercambio gaseoso, tomamos oxígeno y soltamos anhídrido carbónico, es la respiración, que corresponde a nuestro aparato respiratorio. No vamos a describir aquí todo este aparato, y mucho menos su entramado, que es difícil y extensísimo, y tampoco es nuestro interés, sino el tener unos conocimientos de algunos tipos de respiración a utilizar en un momento determinado como decimos anteriormente.

La respiración es suave, lenta, constante, rítmica, etc., y cualquier alteración en la misma puede estar causada por un proceso patológico, ya sea mecánico o infeccioso; pero cuando esto sucede debemos acudir lo antes posible al médico.

Siempre, y si no siempre en la mayoría de los casos, el mecanismo respiratorio debemos hacerlo to-

mando aire por la nariz y soltarlo por la boca. El aire al penetrar por la nariz tiene el tiempo suficiente para calentarse y limpiarse de impurezas existentes en el ambiente. La expulsión se hace de una forma pasiva y por tanto es relajante al mismo tiempo.

Es de gran interés conocer que existen dos tipos de respiración más importantes: una la respiración torácica y otra la abdominal, o abdomino-diafragmática. En la primera el trabajo lo realizan los músculos inspiratorios y espiratorios, mientras que la segunda la realiza el músculo diafragma. Veremos más adelante que según unos u otros casos una puede estar más indicada que la otra.

Cuando encontramos una dificultad respiratoria porque se produce una OBSTRUCCION de las vías es importante provocar TOS al sujeto, ya que éste es el mecanismo inmediato de defensa del aparato respiratorio. Es difícil encontrar alguien que en algún momento no se haya visto obligado a toser para expulsar cualquier agente invasor de nuestras vías respiratorias. Si la dificultad que se nos presenta no se debe a un mecánico, y sí a una inflamación de las vías, lo más eficiente es tranquilizarse, relajarse, y acudir inmediatamente a su médico porque puede ser de registro.

Repito, pensar siempre que la respiración tranquila, suave y lenta es relajante, y esto supone un beneficio para dar tiempo al pulmón a realizar el intercambio gaseoso y así oxigenar la sangre, factor importantísimo en estos procesos.

Escoger siempre una postura cómoda, facilitando al pulmón apoyándolos encima de una mesa o en cualquier otro objeto. De esta forma se facilita la inspiración. ■

CORBOR

CENTRO DE RECUPERACION Y FISIOTERAPIA

Recuperación Funcional y Neurológica, Laserterapia, Magnetoterapia, Acupuntura, Electroterapia, Osteopatía, Quiromasaje

C/ Velasco, 35 y Madrid, 81 - 1º - Tels. 695 37 63 - 681 54 16 - 28902 GETAFE (Madrid)

NEUROSIS DE ANGUSTIA

Jesús COLMENERO
Psicoterapeuta

Continuando con nuestro artículo sobre las neurosis, desarrollaremos, en esta ocasión, la Neurosis de Angustia, también llamada Crisis de Pánico.

Clínicamente la angustia es el miedo sin saber a qué. El miedo normal es una reacción temerosa ante un peligro concreto que la justifica.

Esta reacción tiene componentes en dos planos: el psíquico y el corporal.

El miedo y la angustia forman parte de la respuesta total del individuo a una crisis, con reacciones normales, necesarias para la supervivencia.

En la infancia, la angustia ante determinadas situaciones (la oscuridad, la soledad, lo desconocido) permite el apartamiento de fuentes de peligro.

Como en todas las neurosis, una reacción que originalmente es normal y útil se desvirtúa al aumentar tanto la ansiedad y frecuencia, que en lugar de ser un mecanismo defensivo provechoso, se convierte en una fuente de sufrimiento y de incapacidad.

Si esta respuesta desproporcionada se hace crónica, estamos ante una neurosis de angustia.

UN EJEMPLO

Espero que nos ayudará a acla-

rarnos: un individuo en la oscuridad de su habitación se despierta porque oye un ruido.

Intenta encender la luz y no funciona. Vuelve a escuchar, o así lo cree, un roce en la pared.

Nota que se le eriza el pelo. Siente los latidos acelerados del corazón. Sudor frío. Sequedad de boca, etc...

Es decir, experimenta la reacción psíquica y la reacción corporal

de miedo normal, y se prepara para defenderse.

Si se tranquiliza y no vuelve a tener otro episodio similar, nada ha ocurrido.

Pero si, por el contrario, a cada estímulo insignificante, como un portazo, un freno, tener que saludar a una persona, etc.

O ya sin estímulo externo alguno, siente de nuevo aque-

lla reacción de pánico, lo que era normal se ha convertido en anormal por su presentación e intensidad injustificada y estamos ante una neurosis de angustia.

PRINCIPALES MANIFESTACIONES

La angustia puede aparecer de dos formas:

— O en un estado permanente de ansiedad "angustia flotante libres" que se actualiza al menor estímulo.

— O por el contrario, en "ráfagas de angustia" accesorias, sepa-

radas por largos intervalos de aparentemente normalidad.

La crisis de angustia consiste en la aparición repentina de la angustia en su máxima intensidad, crisis que en el lenguaje coloquial se suele llamar "acceso de angustia" y "ataque de angustia".

La típica crisis se presenta, generalmente, de modo repentino, sin síntomas de aviso que preven- gan al enfermo.

No es raro que se desencadene durante el sueño, despertándose el paciente con los síntomas en toda su intensidad.

La crisis de angustia se vive por el paciente como una señal de muerte inminente: "No to que me voy a morir". "No creo que la sensación de muerte pueda ser más intensa ni más clara", nos dicen.

La intensidad del sufrimiento es equivalente a la de alguien que nota que le van a matar, y por lo tanto, se acompaña de los síntomas corporales del pánico:

- latidos cardíacos acelerados
- palpitaciones
- palidez
- manos y pies fríos
- sensación de opresión



"La angustia de"

La angustia que experimenta el enfermo es un reflejo de la que sintió en la primera infancia ante el impacto de algún trauma afectivo.



Salones Emperador

*Bodas, Banquetes, Comuniones, Homenajes
y Comidas de Empresa*

C/ Fuenlabrada, 40 - Teléf. 695 19 67 • GETAFE (Madrid)

EL GINSENG

Ana GONZALEZ MARTIN
Quiromasajista

El Ginseng es una planta aromática de la familia de las Avaliaceas, su nombre científico es PAIVAX GINSENG C.A. Meyer, pero se conoce popularmente como "CURATODO, ELIXIR DE LA VIDA, o REY DE LAS HIERBAS MEDICINALES".

La raíz, parte utilizada para su consumo, es de apariencia corpulenta, con aspecto de pequeño ser humano, por lo que los chinos la llaman "Jen Sheng" que quiere decir raíz-hombre.

El Ginseng actúa como equilibrador general del organismo, aumentando su resistencia natural física y psíquica.

Numerosos estudios y experiencias revelan su gran valor como excelente tónico en casos de fatiga y exceso de trabajo físico o mental, y como tranquilizante en situaciones anímicas de estrés, tensión o nerviosismo.

Un análisis de los elementos que lo constituyen nos hará comprender sus maravillosas cualidades. Gran riqueza en vitaminas: A, B, C, B1, B2, B3, B6, E, B12, ácido fólico, biotina, ácido panteoteico, minerales: calcio, hierro, fósforo, yodo, magnesio, zinc, cobre, cobalto, germanio, manganeso, además de una serie de saponinas, las gensenosidas, sustancias propias del Ginseng.

El sistema nervioso, sistema circulatorio, sistema inmunológico, aparato respiratorio, aparato digestivo, órganos internos, la piel, todo nuestro cuerpo se va a ver mejorado con este alimento natural. También es recomendable a deportistas de competición y aficionados a todo tipo de deportes, tenis, frontón, ciclismo, etc., etc... ■

precordial que en ocasiones llega a ser dolor precordial

- sudoración
- y otros cambios vegetativos.

Lo más impresionante para el paciente es el dolor precordial, con palpitaciones y sudor frío. Pues queda convencido de que sufre un "ataque de corazón" o algo similar que es el preludio de una muerte inminente.

La crisis suele durar unos minutos. Pero puede persistir durante horas, y es tan viva la sensación de peligro para la vida durante la crisis (riesgo que no existe), que el paciente acude a varios médicos. No queda tranquilo al afirmarle el primero "que no tiene nada de corazón y suele atribuirlo a incompetencia del médico".

No le parece posible que síntomas tan alar-

mas tan alarmantes como los suyos no tengan causa orgánica grave, por lo que busca otro servicio de "urgencia".

A pesar de la repetición de la crisis y de la experiencia de que "no tenía nada grave", en cada nuevo episodio, reaparece el pánico incontrolado, la convicción de riesgo para su vida, la búsqueda afanosa de un médico de urgencia...

En algunos enfermos, especialmente cuando las crisis no son nocturnas interrumpiendo el sueño, sino diurnas y ya se repitieron mu-

chas veces, se desplaza el temor de muerte al temor de volverse "loco".

El paciente razona su situación y se dice: "No es posible que yo tenga una pérdida tan absoluta de mí mismo, eso tiene que ser que estoy perdiendo la razón".

En ciertos pacientes no aparecen las crisis de angustia, sino manifestaciones permanentes, pero más leves, de ansiedad.

Lo frecuente es que se combinen las dos formas y que el paciente entre sus crisis no esté normal, sino cargado con "la angustia libre flotante" que se manifiesta con mayor o menor intensidad ante cualquier estímulo (ir en metro, entrar en un almacén con mucha gente, alejarse de casa, acudir a una entrevista, etc).

La angustia aparece en forma de una tensión displacentera y todo su desagradable cortejo (latidos en las sienes, palpitaciones, dificultad para hablar e incluso para respirar, palidez, ganas de orinar, diarrea, sudor de manos, temblor, dificultad para concentrarse, etc.).

Todo esto con una sensación de malestar muy penosa, pero sin alarma de muerte ni crisis de pánico incontrolable de la gran crisis de angustia.

La angustia que experimenta el enfermo es un reflejo de la que sintió en la primera infancia ante el impacto de algún trauma afectivo.

TRATAMIENTO

El tratamiento ha de ser psicoterapéutico, como en todas las neurosis.

Es no obstante frecuente, y por supuesto inoperante, que el médico llamado de "urgencia" en la crisis se conforme con manifestar al enfermo que "no tiene nada" y que no se preocupe.

El paciente continuará sufriendo sus síntomas y no podrá "dejar de preocuparse" hasta que no se le cure con una psicoterapia adecuada. Provisionalmente los medicamentos ansiolíticos tranquilizantes pueden proporcionarle un gran alivio. ■

19

EXTREMADURA EN GETAFE



, F.V. Carretero.

XATAF

**LIMPIEZA INTEGRAL DE EDIFICIOS,
MOQUETAS Y ENTELADOS,
CRISTALIZADO DE SUELOS**

SERVICIOS DE LIMPIEZA
Tel.: 682 39 78

Avda. Juan de la Cierva, 5 - 2.º
28902 GETAFE (Madrid)

CASA DE EXTREMADURA EN PINTO

El pasado día 10 de junio don Julio Domínguez, Presidente del Consejo de Comunidades Extremeñas, inauguró la Sede de la Casa de Extremadura de Pinto al igual que la celebración de la VI Semana Cultural; le acompañaron en el acto el Presidente de la Casa R.E. Pinto don Miguel Encinas, don Luis Carranza, Presidente de la F.A.E.C.A.M. y doña Gloria Razábal, Alcaldesa de Pinto.

Dentro de los actos organizados destacaron: la Misa Extremeña, cantada por los Coros de la Casa de Extremadura de Pinto; la actuación del Grupo de Teatro "AOSTA", perteneciente a la C.R. de Extremadura en Getafe y la interpretación del grupo de Coros y Danzas con "Alegría de la Boda Extremeña" también de la C.R.E. en Getafe.

La clausura de los actos fue el día 19 con la entrega de Trofeos a cargo de don Pedro Aparicio, Vocal del Consejo de Comunidades Extremeñas de la CAM. ■

CENTRO CULTURAL EXTREMEÑO DE ALUCHE

El pasado día 18 de junio en el Centro Cultural Extremeño de Aluche tuvo lugar la bendición y entronación de la Imagen de Ntra. Sra. la Virgen de Guadalupe, patrona de Extremadura.

Los actos comenzaron con una Misa, cantada por el coro "Raíces Extremeñas" y oficiada por el párroco don Juan García. Acompañaron al acto el poeta don José Iglesias Benitez y fue clausurado por las autoridades y personalidades invitadas al mismo. ■

LA C.R.E. EN GETAFE CLASIFICADA PARA LA FINAL EN MERIDA

El día 26 de junio tuvo lugar en Madrid el Certamen de Folklore Extremeño organizado por la Federación de Asociaciones Extremeñas de la CAM y patrocinado por el Consejo de Comunidades Extremeñas (Junta de Extremadura).

Participaron once Asociaciones Extremeñas ante más de un millar de personas que se dieron cita en el Auditorio Municipal "Víctor Jara" de Arganda del Rey. La apertura del acto estuvo a cargo del presidente de la Casa Regional de Arganda, don Miguel Moscatel; don Luis Carranza, presidente de la FAECAM; don Pedro Aparicio, miembro del Consejo de Comunidades Extremeñas y don Julio Gómez, alcalde de Arganda del Rey.

Fue presentado por José Luis Cobo y Raquel Alcázar, Coordinadora de Jóvenes. El jurado estaba compuesto por una persona de cada Asociación participante, siendo secretario del mismo Antonio Elviro, que también lo es de la FAECAM.

De fondo un gran día de convivencia para finalizar con la declaración pública del ganador que recayó en el Grupo de Coros y Danzas de la C.R.E. en Getafe, que representará a la CAM en Mérida el próximo día 9 de octubre.

El segundo clasificado fue la C.R.E. de Fuenlabrada.

Enhorabuena a todos los grupos participantes que supieron entusiasmar a todos los asistentes, dejando en el aire el sabor, la elegancia y la riqueza del folklore extremeño. ■

20

EXTREMADURA EN GETAFE

INAUGURACION DE LA CASA DE EXTREMADURA EN MALLORCA

El pasado día 21 de mayo el presidente del Consejo de Comunidades Extremeñas, Julio Domínguez Merino, inauguró en San Servera (Mallorca) la Casa de Extremadura del "Llevant Mallorquí", creada recientemente por los emigrantes extremeños residentes en esta localidad balear.

Aprovechando la visita Julio Domínguez mantuvo un encuentro con el colectivo de extremeños de la zona, con los que abordó cuestiones como los problemas que afectan a los temporeros que en esta época se desplazan a las islas para trabajar en la hostelería. Asimismo asistió al IV Encuentro de Casas y Centros Regionales en Baleares que se celebró el día 22 en Valldemosa y en el que participaron los dos Centros Extremeños existentes en esta Comunidad. ■

HORMIGOVAL S.L.



CENTRAL 1

Ctra. Andalucía, km. 29
(Margen derecha)

Teléfono: 895 25 75

28340 VALDEMORO (Madrid)

CENTRAL 2

Cno. Dehesa de Moratalaz, s/n
Po. Industrial LAS CARCABAS

Ctra. Madrid-Toledo, km. 29,500

Teléfono: 816 03 96

28978 CASARRUBUELOS (Madrid)

CASA REGIONAL EXTREMEÑA DE FUENLABRADA

Del 18 al 25 de junio tuvo lugar la celebración de la XIV Semana Cultural. Entre los diferentes actos realizados en estos días podemos destacar: campeonatos de juegos de mesa, proyección de películas sobre temas extremeños, un recital poético a cargo de la extremeña Luisa Durán, actuación del Grupo de Coros y Danzas de la C.R.E. de Fuenlabrada y una Conferencia-Coloquio sobre "la problemática de las Casas Regionales de hoy". ■

EL CIRCULO EXTREMEÑO DE TORREJON DE ARDOZ HIZO PLANES SOBRE SU FUTURO

El día 26 de febrero del presente año, en la sede del Círculo Extremeño se celebró una mesa redonda en la que estuvieron presentes, junto con los presidentes de años anteriores, la presidenta del Círculo Extremeño, doña Fidela, el alcalde de Torrejón don José Fernández y el presidente del Consejo de Comunidades y Bienestar Social de la Junta de Extremadura, don Julio Domínguez Merino. A lo largo de dicha mesa redonda se elaboró un resumen sobre las evoluciones de la Asociación Extremeña, por parte de los antiguos



Julio Domínguez, presidente del Consejo de Comunidades Extremeñas (tercero izq.), junto a los presidentes del Círculo Extremeño de Torrejón.

presidentes, y sobre todo se fue tomando nota de diferentes ideas para que de aquí en adelante y ajustándonos a los tiempos modernos, preferentemente sea la juventud quien se incorpore a las tareas y costumbres del Círculo Extremeño; aunque la mayoría sean hijos de emigrantes extremeños, nacidos en Torrejón y hayan crecido en la localidad, por lo que interesaría que se agregaran al Círculo para participar en sus actividades y con arreglo a las edades de cada uno.

En otro punto de la reunión y referente al tema del poco espacio físico del que dispone la sede para poder realizar todas las diferentes actividades que en ella se desarrollan, el alcalde de Torrejón, don José Fernández dio ánimos e invitó a los integrantes de la Asociación para utilizar distintos locales de los que dispone la localidad al servicio de las Asociaciones.

Con anterioridad a este gran acto una representación del Círculo Extremeño se desplazó hasta la ciudad de Mérida para participar junto con las demás Casas Regionales Extremeñas repartidas por toda España y también fuera de nuestras fronteras.

El día 30 de mayo tuvo lugar en la Casa Regional de Extremadura de Getafe una actuación del Grupo de nuestra Casa en la que estuvo presente el presidente de la Federación de Asociaciones Extremeñas de la CAM, don Luis Carranza, y el Vocal del Consejo de Comunidades Extremeñas, don Pedro Aparicio. Los numerosos asistentes al acto se congratularon con tan magnífica actuación, quedando emplazados para una próxima vez. ■

JULIO DOMINGUEZ ES REELEGIDO PARA EL CONSEJO GENERAL DE EMIGRACION

Julio Domínguez, presidente del Consejo de Comunidades Extremeñas, ha sido reelegido para formar parte del Consejo General de Emigración, organismo de carácter nacional donde están representados siete ministerios, cuatro comunidades autónomas, los sindicatos y los empresarios, además de los miembros elegidos por los emigrantes desplazados fuera de España.

Desde el Consejo General de Emigración orienta y asesora al Gobierno sobre iniciativas legislativas de protección de los derechos del emigrante, "y esto es particularmente importante en comunidades como Extremadura, con muchos emigrantes, que siguen siendo extremeños de pleno derecho y sometidos por tanto a las disposiciones de la Junta". Diario "Hoy", 16-6-94. ■

JOYERIA



RELOJERIA

C/ Madrid, 15 — Teléfono 681 96 88 — GETAFE (Madrid)

ERBA, S.A

EMPRESA CONSTRUCTORA
Promociones de Viviendas y Chalets en GETAFE
SECTOR III - ZONA CENTRO (c/ Manzana)

c/ Escaño, 27 - Tels. 682 24 36 - 682 68 78 - 682 25 13
GETAFE (Madrid)

TODO PARA

- DANZA
- BALLET
- TRAJES REGIONALES
- DISFRACES
- BAILE ESPAÑOL
- GIMNASIA

Yebra



Pizarro, 30
Teléfono: 682 95 72

28902 GETAFE
(Madrid)

ALBERGUES: EXTREMADURA MAS CERCA

INFORMACION Y PRENSA
C.R. de Extremadura en Getafe

Los Albergues son uno de los instrumentos para dar cumplimiento a la Ley de Extremeñidad en su aspecto de fomentar y favorecer el turismo y las condiciones de estancia de los extremeños residentes fuera de su región al acudir a la misma temporalmente.

Dentro del programa del Consejo de Comunidades Extremeñas se han puesto en funcionamiento nuevos Albergues (ver mapa) en colaboración con los Ayuntamientos donde se ubican y los que, según previsiones, serán utilizados por 6.000 extremeños, con acuerdo a las siguientes normas:

— Son alojamientos colectivos que pueden ser usados por los destinatarios de la Ley de Extremeñidad.

— Constan de 50 plazas, en dos o más espacios y con los servicios básicos: lavabos, duchas, etc...

— Pueden utilizarse colectiva e individualmente, realizando solicitud a través de una Asociación de Emigrantes. (El procedimiento puede ser facilitado en nuestra Casa Regional de Getafe,

el carnet de socio facilita la labor).

— El máximo de días a utilizar,

Se espera la mejora de instalaciones y la ampliación del número de Albergues en breve.

Dentro del programa del Consejo "Conservar/Recuperar raíces", se organiza en el Albergue de Puebla de Alcocer (Badajoz) un curso para jóvenes entre 16 y 25 años sobre **GESTION DE ASOCIACIONES Y FORMACION EN LA ANIMACION SOCIO-CULTURAL**, del 15 al 30 de julio y los gastos serán cubiertos por el Consejo a excepción del transporte.

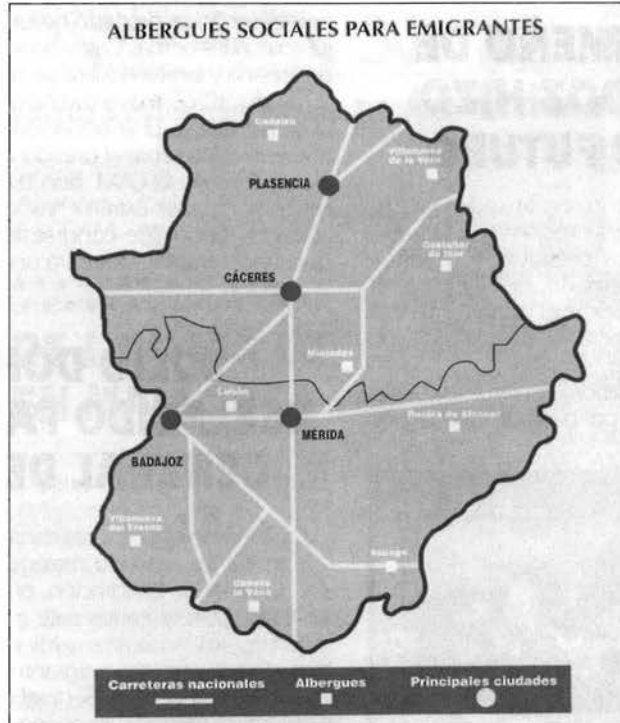
También en la segunda quincena de julio en el Albergue de Villanueva de la Vera, tendrá lugar un Curso sobre **PERFECCIONAMIENTO DEL FOLKLORE EXTREMEÑO**.

Igualmente, dentro del mismo programa, tendrá lugar en estas dos semanas últimas de julio un Curso de **NAVEGACION A VELA**, en el Pantano de Orellana para jóvenes entre 16 y 20 años (que sepan nadar ¿eh?).

Son plazas limitadas, son muy interesantes, son un verdadero "chollete" por lo cual los interesados deben solicitar sus reservas al Consejo a través de las Asociaciones o solicitar más información en el teléfono que con mil amores te facilitamos: 924 38 13 80.

Pronto más, pero ya Extremadura no está tan extrema ni la estancia resultará tan dura.

¡Animo paisanete! ■



Si eres socio pásate a recoger tu Guía de Albergues.

salvo excepciones que autorice el Consejo, será de tres, siendo gratuita dicha utilización.

— Las personas que utilicen estos Albergues deben adaptarse a las normas que los mismos tengan establecidas en cuanto a horarios, convivencia, etc...

OTEFISA, S.L.

Avda. España, 4 - 2º 8
Tel. 681 61 28 - Getafe

- ASESORAMIENTO EMPRESARIAL ■
- FISCAL ■
- CONTABILIDADES ■
- ESTIMACIÓN OBJETIVA SINGULAR ■
- IMPUESTOS VALOR AÑADIDO ■
- DECLARACIONES RENTA ■
- SEGUROS GENERALES ■



En instalaciones deportivas de la Comunidad

Goya, 114 • Tel. 504 44 44
28028 MADRID

WALT DISNEY EN GETAFE



La juventud e infancia de esta Casa Regional puso en escena para todo el pueblo de Getafe un conjunto de ídolos que aparecen en los sueños infantiles, los primeros cuentos, las primeras películas... personajes de papel que reviven en nuestros sentimientos, valores humanos en ocasiones, es verdad, fuera de la realidad pero sobre todo nos alejan de esos otros belicosos que asiduamente estamos acostumbrados a ver en dibujos animados, salas de juegos con gran estruendo, donde siempre nos conducen a una guerra infernal en la que cada uno se cree el más fuerte y capaz, Rey para tomar la justicia por su mano.

Esta carroza elaborada totalmente por jóvenes no era sin embargo, creo, el principal objeto sin duda la ilusión estaba puesta en el vestuario, en sentirse un día Ada, Aladino, La Bella y la Bestia, Blancanieves, Peter Pan y un largo etc. Que la ilusión siga en pie y vamos a pensar en quién seremos el año que viene. ■

COCINA EXTREMEÑA

Esta carroza que vemos en la foto seguro que no se le ocurriría a los jóvenes, forma parte de la vida rural a la que aún muchos queremos imitar, pero eso sí, en una ciudad llena de servicios e hipermercados, donde la ganadería y la agricultura la forman perros, gatos y unos geraneos.

Con esta exposición de trabajos y objetos tradicionales (que nuestra Casa Regional está empeñada en conservar), hemos intentado traer a la memoria de la mayoría la forma de vestir, las labores cotidianas, objetos de usos artesanales, trabajos en mimbre y poco más po-



díamos meter en tan escaso espacio... ¡Ah! se me olvidaba la preciosa chimenea y los objetos típicos de decoración extremeña.

No ha supuesto gran trabajo el realizar esta idea, gracias a Morales carpintero de 87 años, natural de Barcarrota (Badajoz) quien conserva aún intacta en su memoria la forma de vida de aquellos años y seguro que han faltado detalles para él imposibles de sustituir.

Desde estas líneas agradecemos y elogiamos un año más su participación en las carrozas, para él, para Alonso y para el Equipo de colaboradores, ¡enhorabuena a todos! ■



TROFEOS GETAFE

— TROFEOS DEPORTIVOS — PLACAS DE HOMENAJE — MEDALLAS —
REGALOS DE EMPRESA — PARTICIPACIONES — BODAS
— BAUTIZOS — COMUNIONES —

Se hacen grabaciones en general

C/ Galicia, 3
Tel. 681 79 55
28903 GETAFE
(Madrid)

Joyería Relojería
PIRIS

c/ La Moraña, 12 ZARZAQUEMADA Leganés (Madrid) Tel. 687 23 98
c/ Madrid, 109 GETAFE (Madrid) Tel. 682 65 90

SAN MARCOS MOTOR



☎ 682 42 62

— GETAFE —

PRESENTACION EN LA C.R.E. DE LA ULTIMA GRABACION DE ELOY CORTES "A TI..."

El pasado 7 de mayo asistimos en la Casa Regional de Extremadura en Getafe a un acontecimiento muy especial: Eloy Cortés, extremeño de pro, y una de las más deslumbrantes revelaciones del flamenco, presentó entre nosotros su último disco: "A ti...", en el que no sólo aborda un nuevo campo, el de la canción española, sino que además rinde homenaje a todos aquellos que han contribuido a hacer posible su meteórica y prometedora carrera.

Y es que de casta le viene al galgo: descendiente de una dinastía de cantores, su vocación por el cante arranca en plena niñez, y poco a poco se va consolidando, lo que le lleva a emprender un camino, no exento de dificultades, a lo largo del que entra en contacto con las voces más representativas de este género: Juanito Valderrama, María Vargas, Gabriel Moreno... El resultado: un currículum sembrado de premios (Primer Premio de Taranta, Segundo en Granaínas, Primer Premio Minas de la Unión, etc.), y una voz que levanta del asiento. Una voz como la que pudimos escuchar en la primicia de la presentación de "A ti...", y con la que esperamos deleitarnos en muchas ocasiones.

Vayan pues, desde estas líneas, nuestro agradecimiento, y nuestros más sinceros deseos de éxito para este ilustre extremeño. ■



24

EXTREMADURA EN GETAFE

ALIMENTACION Y NUTRICION

VOCALIA DE LA MUJER

Dentro de las actividades programadas para este año por el Grupo de Mujeres de nuestra Casa, tenemos que resaltar el curso impartido en mayo sobre Alimentación y Nutrición a cargo de don Fernando Griñón Soria, especialista y diplomado en la materia, y en colaboración con la Cruz Roja.

A lo largo de tres semanas, todos los que asistimos a estas interesantes charlas, pudimos comprobar, que la alimentación, puede llegar a ser algo mucho más importante que el simple hecho de satisfacer una de las necesidades básicas del ser humano. Podríamos decir sin lugar a equivocarnos, que una alimentación



equilibrada y correcta, puede llegar a ser nuestra mejor medicina.

Las cuatro horas semanales de clase, se convirtieron en realidad en

cuatro horas muy agradables, en las que un grupo de mujeres se reunían para aprender de una forma sencilla y amena a "jugar" con los hidratos, proteínas, vitaminas, etc. ya que la alimentación se puede entender también como si de un juego se tratara.

Y nada mejor para despedir el curso y a nuestro profesor, que ofrecerle una buena merienda, con los mejores platos de nuestra región, y haciendo caso omiso a las calorías, dimos buena cuenta de todos ellos: migas, caldereta, moje, flanes, etc. Un buen final para un inmejorable principio.

Desde estas líneas, gracias a los asistentes, y gracias en especial al Fernando por entregarnos su saber, y sobre todo, su tiempo.

Un saludo. ■



HERBOLARIO LOS ANGELES

Teléfono 683 02 84

- DIETÉTICA
- MASAJE TERAPÉUTICO
- PLANTAS MEDICINALES
- COSMÉTICA NATURAL

Avda. los Angeles, 19 - 28903 GETAFE

TABACOS Y TIMBRES

EXPENDEDURIA N.º 9
PAPELERIA - REGALOS



Albacete, 22
GETAFE

Tel.: 696 66 29
(Madrid)

EXCURSIONES

Durante el mes de mayo la C.R.E. realizó dos excursiones: una al Albergue de Miajadas (Cáceres) con visita a Trujillo y Cáceres capital, organizada por la vocalía de Cultura. Los excursionistas, que fueron recibidos por las autoridades municipales y acompañados por guías expertos, gozaron del encanto y atractivo de esta Extremadura que cada día se presenta más interesante.



La segunda tuvo por escenario Madrid, organizada por la vocalía de Talleres. Visitaron la Real Fábrica de Tapices.

ción y restauración de los tapices de la Colegiata Pastrana. ■

El proyecto de crear una manufactura de tapiz en Madrid fue debido a Felipe V de Borbón quien llamó a Jacobo Van Der Gotten, famoso tapicero de Amberes, quien la estableció en el 1721. Han colaborado con su arte un gran número de pintores, entre los que podemos destacar a: Bayen, Aguirre, Goya..., alcanzando su cima artística con los cartones de Manuel Benedito y la extraordinaria reproducción

CASETA DE FERIA

Un año más la Casa Regional de Extremadura estuvo presente en el Recinto Ferial de las Fiestas de Getafe 1994.

Desde estas líneas queremos agradecer a todas las personas que con su colaboración han hecho posible que una vez más el pueblo de Getafe haya podido degustar los ricos productos extremeños. ■



¡¡SERIEDAD Y PRESTIGIO!!
Cerca de Vd.

- Madrid, 35
- Garcilaso, 54
- Pº de Boadilla, 1 (Brunete)
- Avda. Ciudades, 10
- Avda. Arcas del agua, Sector III
- Avda. Buenos Aires, 17 (Bercial)



DOCTOR MARAÑÓN, 3

TELEF.: 683 72 38

28903 GETAFE

(MADRID)

PROGRAMA DE ACTIVIDADES MES SEPTIEMBRE 94 C.R.E. EN GETAFE

Día 8: Ofrenda Floral a Ntra. Sra. la Virgen de Guadalupe en la C.R.E.

Día 17: Romería a la Plaza de Extremadura y Jornada de Convivencia con Don Benito (BA).

- Misa Extremeña oficiada por su eminencia el Obispo de Getafe, don Francisco José Pérez Fernández y Golfín y cantada por las Corales Polifónicas de Don Benito y Getafe.

- Actuación de la Banda Municipal de Don Benito y Getafe.

- Actuación de los grupos de Coros y Danzas: Los "Caramanchos" de Don Benito, de la Casa Regional de Extremadura en Getafe, y Grupos de la FAECAM.

- Baile con orquesta.

Nota: Para más información sobre este programa pueden solicitarlo personalmente o por teléfono a la CASA REGIONAL DE EXTREMADURA EN GETAFE.

Día 18: Día de la Juventud.

- Concursos, juegos, actuaciones y diversiones para pequeños y mayores.

Las actividades programadas para los días 17 y 18 están organizadas por la Casa Regional de Extremadura en Getafe, la Federación de Asociaciones Extremeñas de la CAM, los Ayuntamientos de Don Benito y Getafe, la Coordinadora de Jóvenes de las Asociaciones Extremeñas de la CAM, y en colaboración con el Consejo de Comunidades Extremeñas de la Junta de Extremadura.

Día 20: Comienzo del Curso de "Socorrismo", impartido por especialistas en el tema.

Día 24: Actuación de Teatro. (Grupo y obra sin especificar). ■



26

EXTREMADURA
EN
GETAFE

DEPORTE

Los equipos deportivos de la Casa Regional finalizaron la temporada 93/94 con resultados desiguales, pero todos ellos mantuvieron una actitud constante. Desde esta Casa les deseamos que la próxima temporada jueguen con el mismo entusiasmo, independientemente de los resultados.

— Fútbol Federado: puesto 9º de 17 equipos.

— Baloncesto: 3º en Liga de Getafe.

3º Fiestas de Getafe.

CAMPEON Trofeo de la Alhondiga, CAMPEON Trofeo Juan de la Cierva

— Fútbol Sala: 4º en la Liga de Getafe. ■

TALLER DE MECANICA CHAPA Y PINTURA

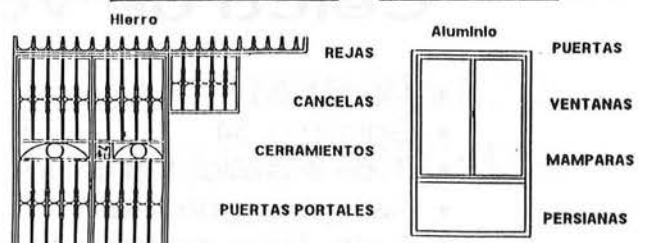
El Ventorro

Pintura al Horno y Secado

Especialidad en Metalizado y Vicapa

C/ ARQUITECTO, S/N CTRA. DE GETAFE A VILLAVERDE
TELS. 682 0190 - 696 25 71

CERRAJERIA MARCOS
2000 S.L.



C/. EUGENIO SERRANO, 44
TELEF. 683 91 72
28904 GETAFE

LA JUVENTUD EN LA SEMANA CULTURAL DEL C.P. SESEÑA BENAVENTE

En la primera semana del mes de mayo el Centro Cívico de El Bercial vibraba con los nervios de una multitudinaria chiquillería que acababa de romper los fríos horarios por saborear otras formas de aprender.

Los mismos nervios, aunque mejor disimulados, agobiaban a profesores responsables del buen funcionamiento de la Semana Cultural del Seseña y Benavente.

Las prisas, las complicaciones de última hora, el temor a lo desconocido, el tronar de una sala abarrotada por dos centenares de inocentes criaturas, hubieron de hacer aflorar también los nervios de nuestros jóvenes comandados por la vocal de juventud Raquel Alcázar.

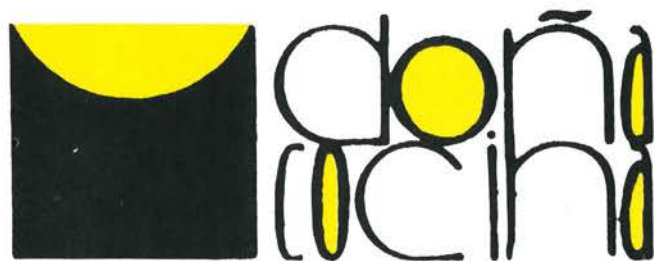


Ante la explosión de euforia, compañerismo y simpatía se fueron relajando también los tensos profes de sexto y séptimo de EGB, respiró más tranquila la máxima responsable, nuestra Directora Delia Sanz, sonreía satisfecho nuestro Presidente Pedro Aparicio, que nos honró con su presencia inesperada.

Dos alumnos de sexto, Yolanda y Jaime, procedieron a agradecer a la Juventud de la Casa Regional de Extremadura en Getafe haciéndoles entrega de una placa conmemorativa y un hermoso ramo de flores.

Gracias por ser tan grandes, por ser tan generosos; gracias por vuestra chispa, gracias por ser tan JOVENES ■

ANTICIPÉSE AL FUTURO



ESTUDIO DE COCINA INTEGRAL

Si buscas lo mejor y no te conformas con menos

¡VEN!

SENSACIONAL HASTA EN EL PRECIO

DISTRIBUIDOR OFICIAL
ITAL CUCINE LUBE

C/ Escaño, 37
GETAFE

Av. de Aragón, 4
GETAFE

C/. Monegros, 45
ZARZAQUEMADA

Teléfonos:

681 62 85 • 682 01 89

y 687 62 29

AUTOMOVILES

E.CANO



VEHICULOS NUEVOS Y DE OCASION

Castilla, 16 c/v a Ciempozuelos Local 8 Tel.: 696 42 82 28901 GETAFE (Madrid)

**VIVIENDAS EN GETAFE
PROMUEVE**

SOCIEDAD COOPERATIVA
DE VIVIENDAS PARA

EXTREMEÑOS EN GETAFE
C/. Felipe Calleja, s/nº
Teléf.: 681 60 00
28933 GETAFE - MADRID

FOGESA

FOMENTO Y GESTION, S.A.
GESTORA DE COOPERATIVAS



**HEMOS SIDO
ADJUDICATARIOS DE LA
PARCELA 42.A-2
AGRADECEMOS A NUESTROS
SOCIOS LA CONFIANZA
DEPOSITADA EN NOSOTROS**

Información e inscripciones:
C/. Hernán Cortés, nº11 - GETAFE
Tfno. 682 97 47 - 682 95 45