



aesfas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR



REVISTA INFORMATIVA Nº 22

PRIMAVERA 2020

IX ASAMBLEA DE AESFAS

juntos somos más

EL COVID-19 NOS PONE A PRUEBA

BADAJOZ

PREMIOS ECOFIN 2020



Esta pandemia que afecta a la humanidad pone a prueba los sentimientos que mueven a la gente. Hace despertar el interior positivo o negativo que a veces desconocíamos que se oculta en nuestro interior.

Este sentimiento positivo es el que siempre nos ha movido a la hora de plantearnos cualquier actuación que vaya en beneficio de las personas.

En este sentido, hemos querido poner en valor los comentarios que se han ido plasmando a lo largo de estos días, en los que nos hemos volcado para ofrecer todo nuestro esfuerzo con el fin de ayudar a **toda esa gente que está en primera línea y que ha estado tan abandonada por las instituciones**.

"Aprovechemos la oportunidad que se nos brinda para demostrar al mundo que somos gente especial, que no nos para el bicho éste... que nuestra fuerza, basada en eso más "juntos somos más", es solidaria y contundente. Ya recogeremos los frutos el día de mañana... y el fruto es que seguiremos en la brecha haciendo cosas por los demás. Particularmente eso es lo que me mueve y por eso estoy en AESFAS porque es el mejor proyecto del mundo".

Este es el sentir general que nos impulsa a seguir día a día ayudando y apoyando.

"Tal vez la historia se olvide de AESFAS, pero yo me siento muy orgulloso de pertenecer a este grupo de personas que lo estáis dando todo para llevar un poco de consuelo a quienes más lo necesitan... Nosotros no lo olvidaremos, estamos más unidos que nunca haciendo un frente común ante este maldito virus asesino... Gracias por no desfallecer..."

Nunca estaremos lo suficientemente agradecidos a toda la gente que está colaborando desinteresadamente. Queremos desde aquí hacerles llegar nuestra admiración.

*"Lo principal es que les llegue a los sanitarios y demás personas en riesgo que sepamos que las van a utilizar... Y eso a veces es complicado, pero **contamos con unos colaboradores que están ayudando mucho**".*

Entre las múltiples iniciativas que hemos puesto encima de la mesa, sin duda de la que estamos más orgullosos es de un movimiento que aglutina todo lo mejor de las diversas asociaciones que lo forman.

"El movimiento que estamos llevando a cabo de ayuda psicológica, comida a residencias, pantallas de protección, guantes, gel desinfectante, telas para mascarillas, transporte gratuito provincial, compras a domicilio, búsqueda de personas ingresadas y familiares que no saben nada, etc., a través del proyecto SPORTI formado por las 4 asociaciones".

Se crea a través de SPORTI, la plataforma solidaria de AESFAS, AJPNE, RAGCE, WOMAN'S WEEK poder AYUDAR junto a otras Asociaciones que se han SUMADO a la iniciativa como AUGC, UNIÓN GC, HGCA, AAPSP y ADEPYR.

Los frutos los estamos empezando a recoger desde las instituciones que siguen con interés todas las iniciativas que se están generando y poniendo de manifiesto la solidaridad que engrandece a las personas.

"Los premios ECOFIN son importantes y han reconocido la labor que hace SPORTI. Ayudar a los demás es gratificante y la mayor recompensa, no existe otra. Que reconozcan la labor que estamos realizando sin duda es muestra de gratitud, aunque no haga falta porque lo hacemos con todo el corazón".





Aunque lo que más satisfacción nos aporta son las muestras de agradecimiento y de cariño que hemos ido recibiendo por parte de los que realmente están dando la cara día a día:

Cáritas: "Te explico que en nuestra Cáritas estamos actualmente repartiendo cada 15 días. Nadie se ha puesto en contacto con nosotras, ni Servicios Sociales, ni Cruz Roja, ni Ayuntamiento para ofrecernos ningún sistema de protección. La última vez que repartimos, lo hicimos con mascarillas caseras y guantes que habíamos comprado en Mercadona. Ahora se nos ofrece la posibilidad de usar pantallas. Si pudieras enviarnos 4 te lo agradeceríamos".

Hospital: "Es muy duro el trabajo que estamos haciendo, y nuestra situación, pero con tanta ayuda se nos hace un poco más fácil".

Residencia de Mayores: "Estáis realizando una gran labor, hace falta gente como vosotros y sobre todo en situaciones como esta".

Centro de Salud: "Me indican que estáis fabricando pantallas y donándolas, lo cual agradecemos enormemente desde los centros, los cuales, en muchas ocasiones, nos vemos abandonados y solo hablan de nosotros cuando hay malas noticias reflejando y dando a conocer muy poco la gran responsabilidad y entrega que tienen todos los profesionales que trabajan en ellos".



FUNDACIÓN
WOMAN'S
WEEK



aesfas
LA PRIMERA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y MAYORES
www.aesfas.org



PROYECTO SOLIDARIO CONTRA EL CORONAVIRUS

**AHORA
+ QUE
NUNCA
ESTAMOS
CON LOS
QUE + LO
NECESITAN**



- HOSPITALES
- RESIDENCIAS
- CENTROS DE SALUD
- ALBERGUES DE PERSONAS SIN HOGAR
- FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD
- EMERGENCIAS
- AMBULANCIAS...

Ante la situación mundial provocada por el Covid-19, y conocedores de la crisis que está provocando, tanto en sanidad, como en el terreno económico y laboral, es por lo que queremos informarte de la labor que estamos realizando de forma totalmente solidaria y en la cual invertimos tanto esfuerzo humano como económico, con la colaboración de diversas empresas, con la finalidad de aprovisionar a los hospitales, residencias, centros de salud, albergues de personas sin hogar, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y emergencias, de pantallas protectoras, mascarillas, alimentos, ayuda psicológica... A día de hoy ha servido de protección a miles de profesionales que ponen su vida en riesgo ante esta pandemia. Si por las circunstancias actuales, se necesita en su empresa, centros sanitarios o cuerpos de seguridad cercanos a su zona de actuación, cualquier medida de protección en la que SPORTI pueda ayudar, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

ESTO LO VAMOS A SUPERAR JUNTOS. Y RECUERDA, ES POR TI, ES POR TODOS.



Éstas son algunas de las muestras de gratitud del personal que está recibiendo la ayuda... imprescindible si queremos vencer al virus

SI CONSIDERAS QUE PUEDES AYUDAR ECONÓMICAMENTE A ESTE PROYECTO SOLIDARIO PUEDES HACER UN DONATIVO, CON LA COMPLETA SEGURIDAD DE QUE NOS AVALA LA HONRADEZ Y HONESTIDAD DE NUESTRO TRABAJO SOLIDARIO Y ALTRUISTA DESDE HACE AÑOS DE CADA UNA DE LAS ASOCIACIONES QUE COMponEN EL GRUPO SPORTI

BANCO DE SANTANDER
ES09 0049 3283 5521 1520 0156
Concepto: PROYECTO SOLIDARIO Covid-19
Titular cuenta: FUNDACIÓN WOMAN'S WEEK

TELÉFONOS y E-MAIL DE ATENCIÓN:



ATENCIÓN
PSICOLÓGICA
accionssporti@gmail.com

673 115 174
accionssporti@gmail.com

Estaremos a tu lado para escucharte y asesorarte en todo lo que necesites en estos momentos tan difíciles.



673 115 174
accionssporti@gmail.com

Alimentos, mascarillas, guantes, pantallas protectoras, gafas, tela, gel desinfectante, etc.



aesfas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR



Use la aplicación
GRATUITA
de AESFAS

www.aesfas.org

Descubra un mundo
lleno de ventajas...



 **aesfas**
TELÉFONO DE ATENCIÓN AL ASOCIADO 96 226 03 36
LUNES - VIERNES de 9 a 13 h y de 15 a 19 h
AGOSTO: solo lunes de 9 a 13 h



Escanee estos
códigos QR
con su móvil
y conózcanos.

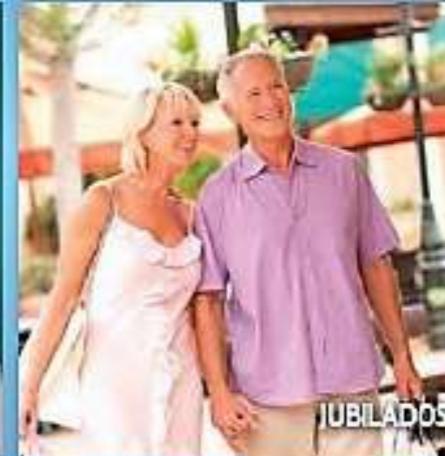


aesfas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR



FUNCIONARIOS



JUBILADOS



PROFESIONALES



Disfrute de sus
mejores momentos
plenamente



FAMILIAS DE ASOCIADOS



TRABAJADORES PÚBLICOS



Toda la información en:
www.aesfas.org

Entre en nuestra página web.
Todas las noticias y recursos a su alcance
para hacer su vida más fácil.
Descubra todo un mundo lleno de sorpresas
y ventajas esperando para mejorar su vida.



JUNTA DIRECTIVA



PRESIDENTA
Angelina Fernández



VICEPRESIDENTES
Vicente Gavidia
Javier Sánchez



SECRETARIO
Heriberto J. Pérez



TESORERO
José Ramón Martínez



COORD.DIRECC.
Javier Conejero



MARKETING
Juan José Garrido



COMUNIC.VISUAL
Tomás Ortiz



SEGURIDAD-EMERG.
Lucía Llano



SOLIDAR.-DEPEN. **MEDIOS-IGUALDAD**



Carmen M. García

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR
Calle Calvario, 18
46625 Cofrentes (Valencia)

Tel. CALL CENTER 96 226 03 36
info@aesfas.org
www.aesfas.org

Consejo Editorial: Gabinete de Prensa AESFAS

Redacción: Gabinete de Prensa AESFAS

Fotografías: Gabinete de prensa AESFAS

Diseño y maquetación: Gabinete de prensa AESFAS

Informática: Gabinete de prensa AESFAS

Depósito legal:
V-3783-2011

La dirección de la revista y página web no es responsable de las opiniones vertidas en los trabajos realizados por sus colaboradores y publicados en las mismas.



Sanitas

PARTE DE Bupa

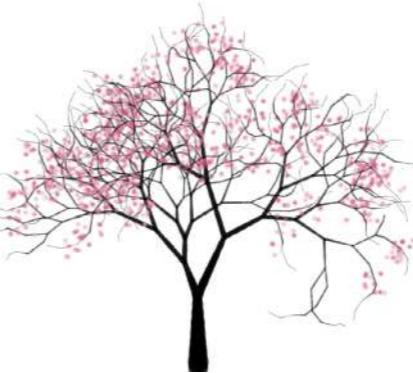
Sanitas Más Vital

Nuestros mejores cuidados a tu alcance

Por sólo 20,76 €/mes*
Complemento de Óptica opcional: 6,50 €/mes

Sanitas Más Vital, un producto de asistencia sanitaria único, pensado para mayores de 60 años, sin seguro de salud, con unas necesidades concretas y que buscan una protección adicional.

Información y Contratación:
Actibrok Correduría de Seguros
Tel: 96 226 1290



SUMARIO PRIMAVERA 2020

- | | |
|--|--|
| 2 EDITORIAL | 32 ECOFIN 2020 PREMIA A
ACCIÓN ESPORTÍ |
| 12 IX ASAMBLEA DE AESFAS | 34 COVID-19 NOS PONE A PRUEBA |
| 16 ENTREVISTA A RAMIRO BLASCO | 40 BADAJOZ |
| 18 ENTREVISTA A LAURA GIMÉNEZ | 44 SEMILLAS DE AMAPOLAS |
| 20 ASOCIADOS EN LA HERMIDA | 46 JOAQUÍN CANALES |
| 22 VIAJE A BENIDORM | 48 LIGA SOCIAL AUGUSTA GOLF |
| 24 CADENA RH HOTELES | 50 TORNEO SAN VALENTÍN |
| 30 RAGCE Y AJPNE ANTE EL COVID-19 | 52 XXVIII TORNEO VALLE DE LAS UVAS |

IX ASAMBLEA GENERAL DE AESFAS



La Asociación Española de Funcionarios y Amigos Senior (AESFAS) ha celebrado su IX Asamblea General Ordinaria en el Balneario de la Concepción en Villatoya (Albacete).



Un año más, los diferentes colectivos de funcionarios y pensionistas que forman parte de AESFAS han tenido un marco común para contrastar opiniones, debatir y encontrar estrategias que puedan llevar a que cada vez más el peso de nuestra asociación sea más importante de cara a las distintas instituciones y administraciones.

Todos sabemos que aunando esfuerzos somos más fuertes, tal como dice nuestro eslogan **JUNTOS SOMOS MÁS**, es así como lo han entendido los delegados, coordinadores, asociaciones... que han asistido a esta IX Asamblea, entre

otras: Los delegados de golf, Valencia, Ávila, Guipúzcoa, Córdoba, Madrid, Alicante... Y las asociaciones de la Real Hermandad Veteranos FAS y GC, IGC, AJPNE, RAGCE, Centro Aragonés Alicante, Centro Asturiano Torrevieja, Asociación Profesional Funcionarios de Prisiones, AUGC, HGCA, Plataforma 45 Sin Despidos...

Ya son 56 Asociaciones de España las que se han unido a nuestro proyecto bajo el paraguas de AESFAS y sigue creciendo este número, dado que se interesan por nuestra labor social, beneficios y ventajas que ofrecemos tanto a

las asociaciones como a sus asociados.

De todos es sabido que la tarjeta de AESFAS es totalmente gratuita para siempre.

A lo largo del día anterior a la Asamblea, componentes de la Junta Directiva de AESFAS fueron recibiendo y entregando credenciales a cada uno de los delegados e invitados a dicha Asamblea.

Posteriormente pudieron disfrutar de las instalaciones del balneario de la Concepción, tanto de sus zonas de spa y lúdicas, como de su entorno natural.





Ese mismo día y el siguiente se llevaron a cabo diversas reuniones con los Delegados, Asociaciones y Coordinadores donde se dieron a conocer las nuevas herramientas tecnológicas que se ponen al servicio de los asociados para que la comunicación sea más estrecha y directa. También se debatieron y acordaron puntos de encuentro para beneficio de todos.

Al día siguiente, Javier Conejero, Coordinador de Funcionarios de AESFAS, fue el encargado de inaugurar la IX Asamblea aprovechando la oportunidad para dar la bienvenida a los asistentes y reiterar el agradecimiento por la confianza depositada en nuestra organización.

Entre otros temas de actualidad, se dio cuenta del presupuesto para este año 2020, también se informó sobre la evolución de AESFAS a lo largo de estos años, así como los principales logros alcanzados y de los retos para llevar a cabo. También se habló sobre el tema de Ter-

malismo, muy importante para nuestros asociados.

En el transcurso de la Asamblea y en un emotivo acto se le hizo entrega a D. Antonio Granero de una placa conmemorativa para su hijo David, que por motivos personales no pudo asistir a la misma, en la que se le nombraba Socio Honorífico de AESFAS.



En su nombre D. Antonio comentó **"Agradezco el detalle que habéis tenido a la hora de concederle a David el honor de ser Socio Honorífico de AESFAS, pediros disculpas en su nombre por no haber podido asistir al acto que con tanto esfuerzo y cariño habéis preparado. Preparado, desde el primer día que Vicente entró por la puerta del Balneario y comenzamos a hablar, creí en vuestro proyecto, y como sabéis hemos apostado y seguiremos apostando por él, nos tenéis a vuestra disposición para lo que haga falta en esta VUESTRA CASA".**

Los asistentes, puestos en pie, aplaudieron en prueba de agradecimiento ante la gran labor que está llevando el Grupo Granero que ha apostado desde el primer día en nuestra Asociación, prestando su ayuda desinteresada en todos los proyectos que hemos llevado hasta la fecha y en los que hemos precisado de su ayuda.

Acto seguido, las empresas Actibrok y Mediyou presentaron los servicios que ponen a disposición de los asociados.

Concretamente ACTIBROK, es una correduría de seguros para particulares y empresas con una larga experiencia y profesionalidad.

MEDIYOU por su parte, indicó que es el complemento a la seguridad social y la alternativa a los seguros médicos, por ofrecer a las familias una solución que cubre las carencias, tanto de la sanidad pública como privada.

Los participantes pudieron disfrutar de las excelentes instalaciones que el Balneario de la Concepción puso a nuestra disposición y del estupendo entorno natural en el que se encuentra.





ENTREVISTA A RAMIRO BLASCO

SOCIO DIRECTOR DE BLASCO MORALES ABOGADOS
SERVICIO JURÍDICO DE AESFAS

Ramiro, eres una persona que ha estado aquí desde el principio, nos has visto prácticamente nacer, fuiste testigo que íbamos a base de papeles, panfletos, siempre aportando tu granito de arena y has visto que hemos evolucionado relativamente bien

¿Crees que vamos acorde a las circunstancias que llevan hoy en día la tecnología?

"Sin duda alguna. No podemos olvidar que el progreso tecnológico de AESFAS depende del público al que va dirigido y entiendo que AESFAS es conocedora de que debe mantener el mismo ritmo en el que evolucionan sus asociados, en su gran mayoría público senior".

Hasta ahora hemos estado centrados en el tema de la tercera edad con los balnearios, pero de un tiempo a esta parte, le estamos dando un empuje interesante al mundo de los funcionarios, porque creemos que es la dirección acertada.

¿Crees que este movimiento tiene futuro y vamos bien encaminados?

"Sin duda alguna, se trata de un gran acierto, pues el funcionariado es un colectivo activo en el asociacionismo y buen conocedor de la normativa que regula el consumo".

¿Qué diferencia has notado tú desde que llegaste hasta este momento?

"Desde el año 2011, AESFAS ha asentado sus estructuras. Llegó un momento en que se encontró en la tesitura de que o bien desaparecía o bien se consolidaba, y supo consolidarse.

AESFAS tiene la capacidad de llegar a cualquier colectivo, a cualquier asociación, no solo en el ámbito del pensionista o jubilado, no solo en el ámbito de los funcionarios, sino que hoy por hoy alcanza a colectivos de cualquier tipo de identidad, por decirlo de alguna manera. El ámbito asociativo de AESFAS es inmenso, como pocas asociaciones en este país, y el hecho de que disponga de una estructura sólida va a resultar decisivo en su crecimiento en los próximos años".

Qué duda cabe que eso sirve de acicate y de aliciente para que empresas apuesten por AESFAS y todo eso repercute lógicamente en beneficio de sus asociados.

"Efectivamente, porque a medida que se va ampliando la base de AESFAS resulta más atractiva para empresas, autónomos o profesionales. No creo que hoy en día haya una sola empresa, autónomo o profesional para quien no resulte atractivo AESFAS".

De la manera en que hemos ido enfocando poco a poco la labor que lleva AESFAS abarca a todo el núcleo de la familia, padres, abuelos, sobrinos, todos en cierta manera se sienten involucrados y, pueden beneficiarse de todo lo que en ella se ofrece.

"Es un aspecto positivo que he advertido en la evolución de AESFAS, en sus inicios se dirigía a un colectivo muy concreto y poco a poco ha ido abriendo su abanico a las familias, amigos, vecinos o conocidos de sus asociados primigenios, todo constituye en un colectivo muy heterogéneo que, sin duda alguna, necesariamente está interesado y se ve beneficiado por todos aquellos productos y servicios que convenga AESFAS".

Existe el comercio de proximidad, ese que a lo mejor de

otra manera no puede llegar a sus potenciales clientes pero que a través de nosotros, firmando convenios, alcanza su objetivo y es un aliciente del día a día.

"Efectivamente, el producto es que AESFAS no cuesta un duro, y supone descuentos, como no tiene ninguna desventaja, no genera ninguna obligación para el asociado, antes tenía que imprimirse la tarjeta, ahora ni eso, la lleva en el teléfono y solo se ha de presentar ante el negocio o profesional en cuestión y decir "mire, soy de AESFAS, aplíqueme el descuento".

AESFAS es conocedora de que debe mantener el mismo ritmo en el que evolucionan sus asociados.

tanto continuamente precisan asesoramiento. Pero también sus asociados, porque resulta evidente que todo el mundo durante su vida, en algún o muchos momentos necesita de asesoramiento jurídico, pues la gente de hoy o vive en una finca, o puede tener un problema en su trabajo o con su pensión, o un crédito a cobrar o una herencia a formalizar o le pueden haber ejecutado negligentemente una obra en su casa, o su banco le pueden haber cargado una cantidad que no es suya, esto es, el ámbito jurídico está en todo".

Javier Conejero:

"Para AESFAS es importante que nuestros asociados y asociaciones, tengan la posibilidad de satisfacer sus necesidades de asesoramiento jurídico a través del servicio que presta Blasco Morales Abogados y sus despachos colaboradores radicados por toda España".



ENTREVISTA A LAURA GIMÉNEZ HERNÁNDEZ VICEPRESIDENTA DE AJPNE

Hace poco tiempo que, junto a Lucía Llano, estáis llevando a cabo una labor encomiable encaminada a facilitar a las FFCCSE una vía de comunicación para aunar esfuerzos.

"Un año con AESFAS o menos, y efectivamente, ambas estamos dando el 100%, si bien ella es más habladora y yo algo más discreta pero igual de operativas y creativas a la hora de trabajar para mejorar la calidad de vida de los nuestros, así como para conseguir que se nos reconozca

nuestra condición, ya sea de Policía Nacional o Guardia Civil aun estando en la situación de jubilación o retiro".

¿Cómo estás viendo el auge que estamos cogiendo?

¿Crees que vais a conseguir que todos los Sindicatos, bajo el paraguas de AESFAS puedan ir todos a una?

Porque escucho en todas las reuniones que llevas a cabo tu insistencia en unificar esfuerzos para movilizar a todos y conseguir los objetivos marcados.

"Estamos todos unidos, lo hemos conseguido, ya para la Iniciativa Legislativa Popular somos más de 30 asociaciones las que estamos comprometidas para salir a recoger firmas y a luchar por ella.

Están la mayoría de las asociaciones de Guardias Civiles y sindicatos de Policía Nacional, que luego en su día a día a lo mejor tienen sus diferencias, pero las han dejado todas aparte para unirse a la causa que hemos abierto en común RAGCE y AJPNE".

O sea que esto va viento en popa ¿Y pensáis que se van a unir más asociaciones?

"Si, por supuesto, seguimos hablando, incluso hemos conseguido que se unan no solo de MUFACE O ISFAS, también MUGEJU (secretarios judiciales, asociaciones de militares, las de prisiones; estamos abriendo puertas con enfermería que entra ahora también, médicos, maestros; etc.) estamos hablando con todo el mundo para que todos puedan formar parte de esto".

¿Podrías detallar un poco esa idea que tenéis del voluntariado?

"Al voluntariado a nivel nacional queremos que se adhieran todos los profesionales de las FFCCS, y profesionales de otros sectores (médicos, bomberos, etc.).

Dado que muchas veces en búsqueda de desparecidos, falta de personal en comisarías, comandancias, puestos de bomberos, Protección Civil, Cruz Roja etc. a la hora de prestar servicios no cuenta con los medios necesarios ni personal, y ahí es donde nuestra labor puede ser necesaria, ya que, en una ciudad de cada dos ambulancias una puede ser nuestra, en el resto de sitios tendrían

disponible personal profesional cualificado para realizar diferentes tareas".

Incluso, parece ser que queréis diseñar un uniforme.

"Si, si, queremos diseñar un uniforme, efectivamente".



años de ventaja estoy convencida que nosotros llegaremos a alcanzar algún día su nivel.

Trabajan con Protección Civil, pero en la ambulancia de Protección Civil además lleva inscrito debajo Asociación de Nacional de Carabinieri.

Nuestra idea es la misma, es decir, que bajo el rótulo de Protección Civil ponga quienes somos, la asociación que sea.

Ellos tienen muchos medios, incluso su propio centro de control, y cuando nosotras estuvimos allí pudimos vivir el momento en el que estaban rescatando en un terremoto a una señora, acababan de sacarla y verdaderamente fue impresionante.

Hasta ese punto queremos llegar, en estos momentos estamos trabajando duro para que sea posible y que los funcionarios del Estado y sobre todo las Fuerzas, Cuerpos de Seguridad, Militares, etc. sigamos trabajando una vez jubilados para que vean que seguimos siendo útiles, que podemos seguir aportando y que podemos seguir haciendo labores de utilidad pública".

Javier Cerrato Teniente Coronel, Vicepresidente Vicario, Secretario Nazionale, Laura Giménez vicepresidenta de AJPNE, Libero Lo Pardo Presidente de ANC, Lucía Llano Presidenta de RAGCE y Directora de Seguridad y Emergencias de AESFAS, Virgilio Castri DOTT, Conciliatore, Vicepresidente ANC, Directore Revista, Daniel Hijano Vicepresidente 2º de RAGCE

Asociados de AESFAS disfrutaron del balneario de la Hermida en Cantabria



Casi medio centenar de asociados de AESFAS Canarias han disfrutado del viaje termal al balneario de la Hermida organizado por **AESFAS VIAJES**.

El viaje tuvo una duración de seis días. **Se trata de uno de los programas termales que combina turismo cultural y turismo termal.**

Durante el viaje se pudieron visitar diferentes enclaves turísticos como Potes, Llanes, Santander o Covadonga y acudir a una recepción con el presidente de la Comunidad Autónoma de Cantabria.



Durante su estancia fueron recibidos por el presidente de Cantabria, Miguel Angel Revilla.

El Hotel Balneario de La Hermida fue inaugurado en agosto de 2006 tras llevar más de medio siglo en el olvido. Es sólo una prueba de la recuperación del patrimonio nacional, ya que su reconstrucción ha sido fiel al encanto y esencia originales. Convirtiéndose, además, en uno de los complejos hoteleros más prestigiosos de España.

Possiblemente el Balneario de la Hermida sea uno de los mejores balnearios de España, y sin duda, el más completo de la zona norte. Y es que las aguas de La Hermida están consideradas de las mejores de Europa por sus propiedades minero medicinales.



AESFAS VIAJES

Desde hace varios años, **AESFAS VIAJES** facilita al asociado la contratación de cualquier viaje nacional o internacional y estancias a unos precios muy competitivos, tanto para asociados individuales como para colectivos. Para conocer el presupuesto del viaje que se deseé realizar, simplemente tienen que escribir un correo a viajes@aesfas.org con el número de asociado y recibirán la mejor oferta para el viaje o alojamiento solicitado.



SOCIOS DE UDP-AESFAS DE COFRENTES DE VACACIONES EN BENIDORM



Un nuevo grupo de Cofrentes, encabezado por D. Fernando Medina (Presidente jubilados de UDP-AESFAS) visitaron el Hotel Princesa de Benidorm, de la cadena RH durante los días comprendidos del 2 al 8 de Febrero de 2020, fueron 54 personas pertenecientes a UDP-AESFAS los que disfrutaron de su estancia en régimen de pensión completa organizado por la agencia de viajes VIAJA-1,

Esta agencia de viajes cuenta con mucho prestigio y profesionalidad y organiza todos los años viajes para dicho colectivo de Cofrentes y de muchas más asociaciones.

Disfrutaron de una magnífica y tranquila situación de uno de los mejores hoteles en Benidorm a escasos minutos de la Playa de Levante y de la zona más comercial, con infinidad de tiendas, restaurantes, bares de "tapas" y locales de ocio. Recibiendo un trato cercano, amable y atento, ofreciéndoles una estancia muy placentera en Benidorm.

"Agradecer a su director y a todo el personal la amable atención y la buena calidad de su cocina y que, en todo momento, hemos sido atendido extraordinariamente en dicho hotel", ha comentado el D. Fernando Medina.



Todos ellos han coincidido en que ha sido un éxito total, valorando que la camaradería es lo primero para ellos y deseando que todos los años se hagan viajes de este tipo.

OFERTA EXCLUSIVA AESFAS Y UDP

[PARA SOCIOS Y FAMILIARES DIRECTOS]

DESCUENTO COLCHONES EXCLUSIVOS NOCTALIA

50%

DESCUENTO BASES

45%

DESCUENTO ALMOHADAS

40%

COLCHONES BASES ALMOHADAS TEXTIL COMPLEMENTOS SILLONES RELAX SOFÁS CAMA

CONSULTA NUESTRO CATÁLOGO DE PRODUCTOS EN WWW.FLEXNOCTALIA.ES

TIENDAS DONDE PODRÁS DISFRUTAR DE ESTA OFERTA EXCLUSIVA:

- | | | | |
|---|---|---|--|
| A CORUÑA <ul style="list-style-type: none"> • General Sanjurjo, 12 • Federico Tapia, 14 ALICANTE <ul style="list-style-type: none"> • Gral. Marva, 20 ALMERÍA <ul style="list-style-type: none"> • Carretera Ronda, 74 • Av. del Mediterráneo, Ed. Sevilla Loc.3 BARCELONA <ul style="list-style-type: none"> • Calvet, 48 • Lituania, 38 (Badalona) • Av. de Valles, 117 (Terrasa) • Ctra Nacional II, Km 582 (Esparreguera) • De la Devesa, 1 Pol. Ind. El Congost (Martorell) BILBAO <ul style="list-style-type: none"> • Ctra. Zorroza Castrejana, 42 • Gran Vía de Don Diego López de Haro, 55 • Alameda Mazarredo, 5 • Lehendakari Aguirre, 33 BURGOS <ul style="list-style-type: none"> • Reyes Católicos, 53 | CÁDIZ <ul style="list-style-type: none"> • Cayetano Toro, 23 CASTELLÓN <ul style="list-style-type: none"> • Ronda Mijares, 110 CÓRDOBA <ul style="list-style-type: none"> • Gran Capitán, 29 GIRONA <ul style="list-style-type: none"> • Ctra. Rosas a Besalú, s/n • Urb. L'ham, s/n (Figueres) • Av. França 173 (Sarria de Ter) GRANADA <ul style="list-style-type: none"> • Av. Fernando de los Ríos, 34. IBIZA <ul style="list-style-type: none"> • Historiador José Clapes, 9-11 LANZAROTE <ul style="list-style-type: none"> • Peñís del Chache, 7 LAS PALMAS <ul style="list-style-type: none"> • León y Castillo, 11 • Pº Chil, 295 LEÓN <ul style="list-style-type: none"> • Juan Lorenzo Segura, 2 MADRID <ul style="list-style-type: none"> • Rafael Riego, 27 • Conde Peñalver, 22 | PONTEVEDRA <ul style="list-style-type: none"> • Gral. Martínez Campos, 3 • Alberto Alcocer, 45 • Ibiza, 28 • Pol. Ind. Európolis Praga, 21 (Las Rozas) • Alcalá, 128 • Cartagena, 114 (Tienda Plumax) • Av. Reina Victoria, 34 (Tienda Plumax) • Ríos Rosas, 52 (Tienda Plumax) • Oca, 98 (Tienda Plumax) SEVILLA <ul style="list-style-type: none"> • Eduardo Dato, 48 • Felipe II, 16 • Pza. Cuba, 6 TENERIFE <ul style="list-style-type: none"> • Pilar, 2 | TOLEDO <ul style="list-style-type: none"> • Av. de la Rosa, 100 • General Martí, 9 VALENCIA <ul style="list-style-type: none"> • Santos Justo y Pastor, 21 • Gran Vía Marqués Turia, 8 • Guillém Castro, 27 VALLADOLID <ul style="list-style-type: none"> • Nicolás Salmerón, 10 (Tienda Plumax) VITORIA <ul style="list-style-type: none"> • Av. Gasteiz, 86 VIZCAYA <ul style="list-style-type: none"> • Zamakoa, 28-30 (Galdakao) ZARAGOZA <ul style="list-style-type: none"> • Miguel Servet, 1 • Gran Vía, 27 |
|---|---|---|--|

FLEX . NOCTALIA

Teléfono de Atención al Cliente:
91 649 83 60



El Vicepresidente nacional de AESFAS visita la sede de la cadena RH hoteles

El vicepresidente nacional de AESFAS, Vicente Gavidia Ortiz, ha podido visitar la sede de Hoteles RH, cadena que cuenta con 16 hoteles a lo largo del litoral valenciano, y reunirse con Pablo Hernández, Director Comercial de Hoteles RH.

Desde AESFAS nuestro objetivo es facilitar las diversas expectativas, necesidades y objetivos de todos nuestros asociados y familiares, esta inquietud nos mueve a cooperar entre sí para poner en marcha el proyecto común.

Fundada a principios de los años 80, Hoteles RH es hoy una moderna cadena Hoteleira que cuenta con 16 establecimientos de diferentes categorías y muy bien ubicados. En la actualidad cuenta con una plantilla de más de 500

empleados, todos con el único propósito de satisfacer las necesidades de los clientes. Hoteles de calidad de 3 y 4 estrellas para sus vacaciones en la playa, con más de 25 años de experiencia.

Mejor precio garantizado en todos los establecimientos. Benidorm, Calpe, Gandía, Peñíscola y Vinaròs son los diferentes destinos en los que los socios podrán encontrar estos hoteles.

Información y reservas:
www.hotelesrh.com

UN ESPACIO PARA CADA FAMILIA

OPEL COMBO LIFE
TENOGÍA ALEMANA FABRICADA EN ESPAÑA
• 3 anclajes ISOFIX.

Opel
GRANDLAND X
HÍBRIDO ENCHUFABLE CON TRACCIÓN A LAS 4 RUEDAS

El nuevo Grandland X PHEV representa lo último en tecnología híbrida enchufable:

- 300 CV y tracción total: la nueva versión Grandland X Hybrid4 se sitúa como el buque insignia de la familia SUV de Opel
- Cuatro modos de conducción: totalmente eléctrico, híbrido, AWD y deportivo
- Convenientes: la batería de iones de litio se carga por completo en tan solo 1 hora y 50 minutos.
- Eficientes: la frenada regenerativa convierte la desaceleración en energía eléctrica.



mediyou



AESFAS firma un convenio de colaboración con Mediyou

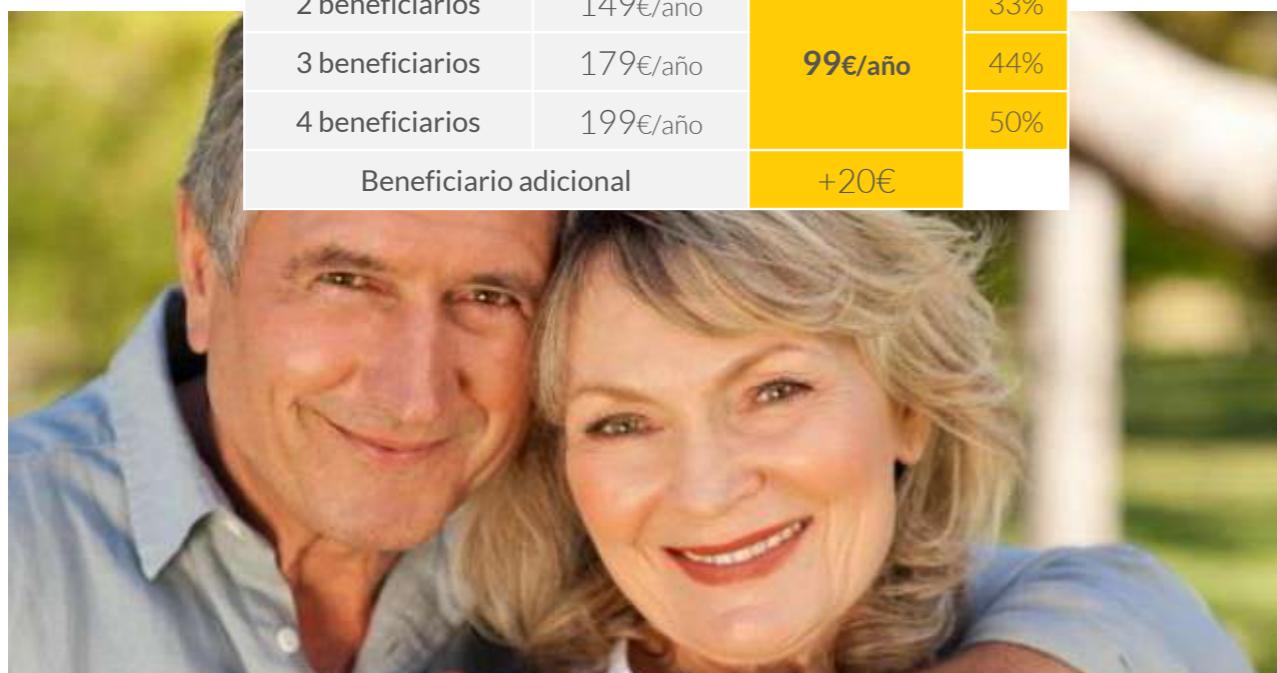
Mediyou ofrece acceso a especialistas médicos privados por 29€ la consulta

Ante las **limitaciones por edad de las aseguradoras médicas**, que dificultan el acceso de nuestros mayores a las ventajas de la sanidad privada, AESFAS ha firmado un convenio de colaboración con **Mediyou, la primera tarjeta médica familiar sin exclusiones por edad**, que está democratizando el acceso a la sanidad privada.

Mediyou es una alternativa a los seguros médicos privados que permite acceder, sin esperas y en condiciones muy preferentes, a médicos especialistas y pruebas diagnósticas, sin restricciones por enfermedad ni límite de edad.

Todos los miembros de AESFAS pueden beneficiarse de un precio exclusivo acordado con hasta un **50% de descuento** en la contratación de la tarjeta Mediyou:

Beneficiarios	Cuota anual	aesfas	Dto.
1 beneficiario	99€/año	79€/año	17%
2 beneficiarios	149€/año		33%
3 beneficiarios	179€/año	99€/año	44%
4 beneficiarios	199€/año		50%
Beneficiario adicional		+20€	



¿POR QUÉ MEDIYOU?

Seguridad Social

Es una de las mejores sanidades del mundo, sin embargo, tiene un grave problema de **listas de espera**.

Seguros médicos privados

Su precio y sus exclusiones por edad o enfermedad, hace que la mayoría de la ciudadanía no recurra a ellos.

MEDIYOU, LA DEMOCRATIZACIÓN DE LA SANIDAD PRIVADA.

- ✓ Acceso a 11.000 especialistas médicos privados por **29€ la consulta**
Alergólogos, dermatólogos, cardiólogos, digestivos, ginecólogos, neumólogos, neurólogos, oftalmólogos, pediatras, reumatólogos, traumatólogos, etc.....
- ✓ Pruebas diagnósticas a precios asequibles
Ecografías, mamografías, radiografías, resonancias magnéticas, TAC, colonoscopia, etc....
- ✓ Cobertura dental a través de una red de 150 clínicas dentales
Limpieza dental gratuita + dto. en tratamientos dentales.
- ✓ Sin exclusiones por edad, ni por enfermedad.

ACUERDO CON AESFAS

Todos los miembros de **AESFAS** tienen hasta un **50% de dto.** en la contratación de la tarjeta Mediyou.

COBERTURA	PRECIO PÚBLICO	aesfas
Individual	99€/año 49,5€/semestre	79€/año 39,5€/semestre
Familiar*	199€/año 49,75€/pers.	99€/año 24,75€/pers.

Código promocional

AESFAS

1. Entra en www.mediyou.es
2. Elige tu modalidad
3. Canjea tu código AESFAS

Tarjeta médica	
Socio/a	
Nº de socio	Fecha de alta

mediyou

* La cobertura familiar incluye 4 beneficiarios por 24,75€ por beneficiario. Beneficiarios adicionales 20€/año hasta un máximo de 8. La promoción aplicada se mantendrá en las renovaciones.

Mediyou es el **complemento perfecto a la Seguridad Social** para evitar listas de espera, hacerse pruebas diagnósticas o acceder a médicos especialistas en tiempo record.

	SEGURIDAD SOCIAL	MEDIYOU www.mediyou.es	SEGURO MÉDICO PRIVADO
Consulta a especialistas sin esperas Dermatólogo, Traumatólogo, Ginecólogo, Oftalmólogo, Urólogo...	X	✓	✓
Pruebas diagnósticas sin esperas Mamografía, ecografía, resonancia, densitometría, tac, citología...	X	✓	✓
Cuadro médico privado concertado	X	✓	✓
Libertad de elección de especialista	X	✓	✓
Libertad de elección horaria	X	✓	✓
Cuadro dental y psicología	X	✓	✓
Urgencias, hospitalización y cirugías o tratamientos de larga duración	✓	X	✓
Sin limitaciones por edad	✓	✓	X
Sin exclusiones por enfermedad	✓	✓	X
Cuota anual por persona	-	49,75€-99€/año	600-1.800€/año

COBERTURA	PRECIO PÚBLICO	aesfas
Individual	99€/año 49,5€/semestre	79€/año 39,5€/semestre
Familiar*	199€/año 49,75€/pers.	99€/año 24,75€/pers.

* Incluye 4 beneficiarios por 24,75€ por beneficiario. Beneficiarios adicionales 20€/año hasta un máx. de 8. La promoción aplicada se mantendrá en las renovaciones.

MEDIYOU FAMILIAR

Beneficiarios	Cuota anual	Promoción	Dto.
1 beneficiario	99€/año	79€/año	17%
2 beneficiarios	149€/año		33%
3 beneficiarios	179€/año	99€/año	44%
4 beneficiarios	199€/año		50%
Beneficiario adicional	+20€		

Se emite una **tarjeta médica nominativa por cada beneficiario** que comparte el número de socio del beneficiario principal contratante.

CÓDIGO PROMOCIONAL MIEMBRO AESFAS

Pide tu código promocional de AESFAS en el
919 99 19 40 / hola@mediyou.es

Date de alta online en 2 minutos desde www.mediyou.es



Código promocional

AESFAS

1. Entra en www.mediyou.es
2. Elige tu modalidad
3. Canjea tu código AESFAS





RAGCE y AJPNE Guardias Civiles Retirados y Policias Nacionales Jubilados, “Ejemplares y Solidarios” ante el COVID-19

“Su control y atención demanda el esfuerzo de todas las personas que podamos aportar algo razonable y sensato en colaboración de todos los servicios y bajo la dirección de las Autoridades competentes. Es una situación extraordinaria que necesita de acciones excepcionales y coherentes”, indican en un comunicado dirigido los ministros Fernando Grande-Marlaska y Margarita Robles

Nuestra Directora de Seguridad y Emergencias de AESFAS y Presidenta Nacional de RAGCE (Retirados Asociados Guardia Civil de España), nos transmite la acogida que ha tenido por parte de los compañeros y compañeras de la Guardia Civil en situación de retiro, así como en la Asociación de Jubilados de la Policía Nacional (AJPNE), los Policias Nacionales jubilados y jubiladas, el hecho de haber creado entre ambas Asociaciones, la “lista del voluntariado” con el fin de poder ayudar a nuestro país en la situación actual causada por la pandemia del coronavirus COVID-19.

“Nuestras manos están para ayudar en este momento trascendente para la población a la que hemos servido y queremos seguir sirviendo, ya que aún somos útiles para muchas tareas”, ha declarado Lucía Llano, Directora de Seguridad y Emergencias de AESFAS y presidenta nacional de RAGCE.

do Lucía Llano, Directora de Seguridad y Emergencias de AESFAS y Presidenta Nacional de RAGCE.

“Todos nos hemos volcado sin tener en cuenta la edad y dolencias previas que pudíéramos tener, pues nuestro compromiso de “servir y proteger” nos obliga a dar un paso hacia delante, un paso que hoy se nos antoja más importante que nunca dada la actual situación”.

Se ha hecho llegar carta ofreciendo la disposición de ambas Asociaciones a: Ministerio del Interior; Ministerio de Defensa; Dirección General de la Guardia Civil; Dirección General de la Policía, así como al resto de autoridades civiles y militares donde tenemos Delegaciones Provinciales.

Nos están respondiendo, agradeciendo nuestra predisposición y teniéndolo en cuenta.

RAGCE y AJPNE se ofrecen en completa disponibilidad para cuanto puedan ayudar en esta situación de emergencia nacional, con el ánimo sin fisuras y prestos al servicio que se nos pudiera encomendar.

Lucía Llano, Directora de Seguridad y Emergencias de AESFAS y presidenta nacional de RAGCE, difundía este vídeo en Twitter haciendo un llamamiento a la responsabilidad de todos e indicando también máximo apoyo para todos aquellos profesionales que hacen frente a esta pandemia.

twitter.com/i/status/1238908407626846210



El Jurado ECOFIN 2020 premia la solidaridad de Acción Esportí

La Asociación de Retirados de la Guardia Civil de España RAGCE, la Asociación de Jubilados de la Policía Nacional AJPNE, la Asociación de Funcionarios y Amigos Sénior AESFAS y la Fundación Woman's Week, se han unido para un proyecto solidario, en torno a la PLATAFORMA SPORTI que han encabezado y creado las tres mujeres que están al frente de estas asociaciones, Carmen M^a García, presidenta de Fundación Woman's Week, Laura Giménez, vicepresidenta de la Asociación de Jubilados Policía Nacional de España (AJPNE), y Lucía Llano, presidenta de Retirados Asociados de la Guardia Civil de España (RAGCE) y directora de Seguridad de AESFAS.



"La situación necesita de acción y nuestro país y sus ciudadanos son ejemplo de solidaridad, así que salimos juntos. SPORTI es un ejemplo de lo que nos une y no de lo que nos separa", define así esta iniciativa Carmen M^a García, presidenta de Fundación Woman's Week.

Estas asociaciones a través del **PROGRAMA ACCIÓN ESPORTÍ**, se están dedicando desde el principio de esta pandemia, sin recibir ayuda alguna de parte de las autoridades, y de forma altruista y solidaria, compartiendo recursos y socios para poder hacer llegar a todos los rincones de España su ayuda altruista y solidaria. Se encargan no solo de la fabricación, también de la gestión de recursos y de la distribución de protección y material sanitario.

Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, Residencias y Centros de Día para Mayores, Clínicas, Hospitalares, Servicios de Protección Civil, Ambulancias, UVIs, Bomberos..., todos los colectivos que más necesitan de nuestra colaboración reciben la ayuda de estas asociaciones.

"Quienes forman parte de SPORTI son todo corazón, compromiso y profesionalidad", enfatiza **Lucía Llano**, presidenta de Retirados Asociados de la Guardia Civil de España (**RAGCE**) y directora de Seguridad de **AESFAS**.

Bajo sus siglas aglutina a más de 7.000 voluntarios repartidos por toda España y que se dedican de forma altruista a ayudar a los más necesitados, ya que además de dotar de material sanitario a nuestras Fuerzas de Seguridad, sanitarios, bomberos y a todos aquellos que luchan contra la pandemia, su ayuda se extiende además a los más vulnerables, ofreciendo ayuda a dependientes, mayores, singles, así como ayuda psicológica a familiares que han perdido algún ser querido y a víctimas de la enfermedad, una ayuda que llega además de la mano de fundaciones, asociaciones, ONGs de distintos campos de acción, así como de psicólogos, coaches y médicos voluntarios que han querido participar en el proyecto.

Además, los voluntarios ayudan a personas mayores a realizar gestiones online, y empresas participantes como **NaceX** se encargan de poner en marcha una logística para personas con discapacidad que permite que reciban en su casa la compra del supermercado o las medicinas de la farmacia.



Acción Esportí ha logrado, además, movilizar a voluntarias para confeccionar mascarillas y pantallas, así como abrir un servicio de atención telefónica para resolver dudas médicas y un canal de aprovisionamiento de bienes de primera necesidad para residencias de mayores, entre otras acciones.

Sin embargo, y a pesar de estas acciones de incalculable valor social, si hay algo que están haciendo los voluntarios por encima de todo es, ni más ni menos, que escuchar a quienes el confinamiento ha abandonado en sus casas. Porque, **en ocasiones, la mejor manera de ayudar es también la más sencilla**.

"No podíamos quedarnos de brazos cruzados", afirman las impulsoras de **SPORTI**, donde están muy presentes los valores que caracterizan a los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.





EL COVID-19 NOS PONE A PRUEBA



El confinamiento a raíz del Covid-19 ha puesto a las familias en una situación excepcional, la de pasar las veinticuatro horas juntos en casa. Una situación agobiante pero, también, una oportunidad de pasar más tiempo juntos.

Varias semanas en casa con los hijos ejerciendo de padres y madres las veinticuatro horas del día. Sin apenas poder salir. La perspectiva es dura, porque la situación obliga a cambiar drásticamente de ritmo.

En los últimos años los niños han vivido un día a día frenético, con unas jornadas llenas de horas de colegio, extraescolares, pantallas y constantes actividades, en las que escaseaban el tiempo libre. Ahora esas horas están sin pautar y es ahí, donde los padres tienen que guiarlas y ejercer de maestros, cuidadores, instaurar unos hábitos en el hogar, ser compañeros de juegos pero, también, marcar unos límites, ser policías e informarles de lo que ocurre sin causarles pánico ni angustia.

Límites y paciencia

Cultivar el autocontrol para evitar más tensión de la necesaria

Empezando por la gestión de las emociones, tanto las propias como las de los hijos. La primera emoción a gestionar será la sensación de agobio, que surgirá a menudo, en

menores y adultos.

La paciencia será muy necesaria para no estresarnos. El autocontrol de los adultos será crucial estos días para evitar más momentos tensos de los necesarios. Así como dar a cada uno su espacio individual, para la pareja y para que los niños jueguen a su aire.

basura, poner la mesa o la lavadora y ayudar a limpiar. Actividades (especialmente, la primera) que pueden ser ansiadas por los adolescentes, con tal de poder salir a tomar el aire unos minutos.

Las rutinas puede incluir gimnasia, baile, tiempo para manualidades, para ver una película y para juegos de mesa...



Conciliación

Padres por turnos: mientras uno tele trabaja, el otro se dedica a los niños.

Porque hay muchos progenitores a los que al agobio de estar confinados con las criaturas se les añade el de tener que tele trabajar. Sin desdenar el trabajo, la prioridad de la pareja es la tranquilidad de la familia: **"Lo primero es nuestra salud mental".**

Buenos hábitos

Las rutinas y las pequeñas obligaciones son básicas para mantener la armonía.

Las rutinas son fundamentales. Como también, las pequeñas obligaciones, sacar la





Con los hijos más mayores las dinámicas son diferentes. En parte, porque todo buen adolescente detesta que se le diga lo que ha de hacer y ama encerrarse en su habitación...

Contexto de frustración

No podemos ni deprimirnos ni entrar en pánico, porque el miedo se contagia

En las familias reales hay sentimientos positivos y negativos y en estas situaciones extremas los negativos aflorarán. Pueden surgir muchos problemas. Pero eso nos obliga a dar lo mejor de nosotros y adelantarnos a ello. **No podemos ni deprimirnos ni lamentarnos ni entrar en pánico, porque el miedo se contagia.** Esto tiene que ser nuestra gran motivación.

Las redes sociales junto con las videosconferencias son los medios usados para distraerse, estudiar o comunicarnos con las personas queridas.

La cancelación de actos públicos, cierre del pequeño comercio no alimentario, centros de educación a todos los niveles, actos culturales, cancelación de viajes, hoteles, billetes de avión... además se puede añadir las suspensiones de las Fallas en Valencia, la feria de Sevilla, la cancela-

ción de la Semana Santa, a la gran lista de golpes económicos que está provocando el coronavirus , cuyos efectos se van a notar en los bolsillos de los españoles.

Las previsiones sobre las consecuencias económicas del coronavirus en los hogares españoles va a depender de la duración de la alarma sanitaria, algo que en estos momentos nadie sabe o puede estimar.



Este virus nos ha robado muchos momentos familiares, visitar a la familia, aniversarios, santos, nacimientos, acompañar a un ser querido en su último adios, despedirlos...

Una mirada , ahora mismo, puede llegar a ser tan sumamente íntima y cercana, equivalente a los besos o abrazos que pudieras dar a un ser querido.

El coronavirus ha cambiado nuestras rutinas y hasta nuestra forma de ser: de repente, miles de personas han sacado la imaginación y están consiguiendo, como mínimo, sacarnos una sonrisa a través de las redes sociales en este confinamiento impuesto por el Gobierno, pero también en directo si se trata de tus vecinos o familiares .

A través de sus cuentas de Instagram hemos visto dar clases de cocinar, deporte, cantantes dando conciertos gratis, hemos tenido dos festivales de música a través de las redes, a profesores dan-



do clases por internet, pero también a gente extraordinaria...

Todo el personal sanitarios, médicos, enfermeras, técnicos, auxiliares... de los hospitales, residencias, ambulatorios, limpiadoras, etc.. están luchando por nuestra salud. Además, hacen viral su baile para animarse durante estos duros momentos, apoyándose y dándonos ánimos.

Los bomberos ha sorprendido a los pequeños con un merecido homenaje. Sirenas y una gran pancarta para agradecer a los más pequeños lo bien que lo están haciendo.

Mientras algunos Guardias Civiles leen cartas escritas a los niños para entretenérlos durante la cuarentena.

Hasta la policía ha sacado su lado más humano animando y felicitando a los más pequeños.

Aburrirse no está permitido, los balcones y terrazas ahora mismo son un punto de



reunión de los vecinos. Además de salir a los balcones a aplaudir a los héroes de estos días, hay quienes son héroes inesperados por situaciones tan divertidas como jugar al escondite, al bingo, hacer imitaciones, disfrazarse o incluso dar conciertos, entre otras cosas. Y lo más importante, ayudándose entre ellos, dándose ánimos, cantando cumpleños feliz o preocupándose por la salud o deficiencias que pudieran tener tener.





PARTDE **Bupa**

Sanitas Más Vital

Nuestros mejores cuidados a tu alcance

Sanitas Más Vital, un producto de asistencia sanitaria único, pensado para mayores de 60 años, sin seguro de salud, con unas necesidades concretas y que buscan una protección adicional.



**POR SÓLO
20,76 €/MES***

Complemento
de Óptica opcional:
6,50 €/mes

Asistencia sanitaria

- Consultas de medicina familiar y geriatría sin límite.
- Consultas en otras especialidades.**
- Sesiones de fisioterapia y rehabilitación.
- Sesiones de podología.
- Pruebas diagnósticas.***



Servicios adicionales

- Servicio telefónico **Sanitas 24 horas** para urgencias y asesoría médica.
- **Segunda opinión médica** con especialistas de prestigio internacional.
- **Programa Senior:** plan personalizado de contactos telefónicos, para ayudar a cuidar, prevenir y entender tu salud.



Cobertura dental

Con **Dental 21** tendrás acceso a todos los centros y odontólogos de nuestra red dental.



Asistencia familiar

Ayuda cualificada en caso de hospitalización o convalecencia.



Farmacia

Reembolso de facturas de medicamentos.



- 50% de reembolso.
- Hasta 200€ al año.

* Prima válida durante la primera anualidad contractual para nuevas altas de nuevas pólizas con fecha efecto entre el 01/06/2018 y el 01/06/2019 sobre la que se aplicará el recargo del Consorcio de Compensación de Seguros 0,15% de la prima neta. Edad de contratación a partir de los 60 años.

** Límite de 5 sesiones anuales entre las especialidades objeto de cobertura, entre otras: aparato digestivo, traumatología y neurología (consulta la relación completa de especialidades en el Condicionado General de la póliza disponible en www.sanitas.es).

*** Una mamografía o ecografía de próstata al año por asegurado.

SANITAS MAYORES



Con independencia de las coberturas aseguradas, por ser cliente de este producto tendrás acceso a los siguientes servicios prestados por Sanitas Mayores en sus Residencias y Centros de Día:

- **Servicio de asesoramiento:** asesoramiento sobre el servicio que mejor se adapta a tus necesidades tras una valoración geriátrica de tu situación. [1]
- **Servicio asistencial:** asistencia a clases de rehabilitación, fisioterapia preventiva o gimnasia entre otras. [2]
- **Servicio de sociabilidad:** posibilidad de acudir a los Centros de Día o Residencias y asistir a actividades grupales (clases de yoga, baile, cocina, cine, musicoterapia, etc.), fiestas o participar en excursiones. [3]

Además, en nuestras Residencias y Centros de Día ofrecemos **múltiples servicios y ventajas** con el fin de ofrecer el mejor cuidado a las personas mayores. Con la opción de **estancias temporales y permanentes**, podrás disfrutar de programas específicos de rehabilitación, estancias post hospitalarias, asistencia médica y psicológica, entre otros.

DESCUENTO DE:

**100€/MES
RESIDENCIAS^[4]**

**50€/MES
CENTROS DE DÍA^[4]**

Disfruta de ventajas y descuentos exclusivos en nuestras Residencias y Centros de día



Todas las gestiones de tu seguro estés donde estés. Desde tu ordenador tablet o smartphone
iNueva app disponible!

- Pedir citas online.
- Solicitar el reembolso de tus gastos de medicamentos. Además te los reembolsamos en 10 días hábiles.
- Consulta tus centros médicos y especialistas más cercanos.
- Tarjeta digital: tu tarjeta de siempre ahora en el móvil.
- Y mucho más.

Ponemos a tu disposición una amplia red asistencial que incluye los centros más relevantes a nivel nacional con más de **40.000 profesionales y 1.200 centros médicos**.



Además, tendrás acceso a **nuestros centros médicos y hospitales propios exclusivos para clientes de Sanitas**.

DATOS DE CONTACTO.

comunicacion@aesfas.org
Carmen Garrido - Tlef: 96 226 0336
www.aesfas.org

Para más información consulta las Condiciones Generales, exclusiones y limitaciones de cobertura contempladas en el contrato en www.sanitas.es

[1] Comprende hasta un máximo de un servicio por cliente durante toda la vigencia de la póliza.

[2] Posibilidad de elegir entre clases en grupo de rehabilitación, fisioterapia o gimnasia, con derecho a una clase semanal. En este servicio quedan excluidas las sesiones o clases individuales.

[3] Se incluye la posibilidad de acudir un día a la semana a los Centros de Día de la red de Sanitas Mayores.

[4] Se trata de un descuento sobre la cantidad a abonar durante su estancia en la Residencia o Centro de Día (para jornada a tiempo completo). En caso de no coincidir la estancia con una mensualidad completa, el descuento será proporcional al periodo efectivo de estancia. Oferta no aplicable a aquellos asegurados que fueran beneficiarios de alguno de dichos servicios con anterioridad a su alta como asegurados en la póliza.



BADAJOZ

Situada a orillas del río Guadiana, la capital de la provincia más extensa de España está a tan sólo seis kilómetros de Portugal. Un recorrido por su casco histórico nos descubrirá unas murallas de origen árabe, interesantes monumentos, pintorescas calles y soportales. Badajoz es un buen punto de partida para acercarnos a la Tierra de Barros, Mérida y el Parque Natural de Cornalvo.



La ciudad de Badajoz forma parte de la comarca de Los Baldíos, La comarca se encuentra en la frontera entre España y Portugal, y la orografía viene marcada por el paso de los ríos Gévora y Guadiana.

El territorio que ocupa actualmente ha sido testigo del paso de muchas culturas y diferentes pobladores a lo largo del tiempo.

Pero la ciudad que conocemos hoy en día fue fundada en el año 875 por el muladí emeritense Ibn Marwan al-Chilliqui. Durante esta época árabe recibía el nombre de Batalyaus o Batalyaws.

La necesidad histórica de defenderse se deja ver en su ubicación estratégica, a orillas del Guadiana y sobre el cerro de la Muela, y en un sistema amurallado formado por murallas, puertas y baluartes. Dominando este entramado defensivo se encuentra la Alcazaba, declarada Monumento Histórico-Artístico.

La Alcazaba de Badajoz, Monumento Histórico-Artístico, es un recinto oval amurallado, adaptado a la forma del cerro sobre el que se asienta, y con la estructura defensiva típica de la época: sólidas murallas, torres defensivas llamadas albaranas y un recinto interior en el que se situaba la ciudad original.





La parte más antigua de la ciudad está en la Alcazaba árabe, en su recinto encontramos la puerta del Capitol, el museo Arqueológico, la Biblioteca de Extremadura, el parque de la Alcazaba, la torre de las Siete Ventanas y la torre del Pendón. Desde allí se pueden obtener buenas panorámicas sobre el río Guadiana y el fuerte de San Cristóbal.

Cabe destacar la Torre de Espantaperros o Torre de la Atalaya, uno de los símbolos de la ciudad de Badajoz, que sirvió de modelo para la construcción de la Torre del Oro de Sevilla.

En el interior de la fortaleza se encuentra el Palacio de los Condes de la Roca, del siglo XVI, convertido en la actualidad en el Museo Arqueológico Provincial de Badajoz.

Sus muros almohades encierran a unos bellos jardines y al palacio de los Duques de la Roca, que alberga el Museo Arqueológico Provincial.

Las calles y soportales más pintorescos y con más sabor de la ciudad los encontramos a los pies de la Alcazaba, en torno a la Plaza de San José y a la Plaza Alta. La Plaza Alta está formada por soportales de mediados del siglo XV.

Otra plaza, la de España, da cobijo al Ayuntamiento y a la

Catedral de Badajoz. El templo, de construcción románico-gótica, conserva bajo su aspecto de fortaleza interesantes piezas de decoración renacentista.

Así, merece la pena detenerse en los bajorrelieves de la sillería del coro y en los tapices flamencos que adornan la sacristía. En el interior de la catedral también encontramos lienzos de Zurbarán, Ribera y Bocanegra.



En los alrededores de la Plaza de España se encuentran algunos de los mejores establecimientos donde degustar la gastronomía extremeña con recetas antiguas elaboradas con productos de la tierra y otros traídos de América, como el pimentón y la patata. La sopa de tomate, cordeiro asado o truchas fritas, son algunos de los platos, junto a los embutidos ibéricos de la Denominación de Origen Dihesa de Extremadura y los vinos, Denominación de Origen Ribera del Guadiana.

Podemos continuar con el **Museo Provincial de Bellas Artes y el Museo Extremeño e Iberoamericano de Arte Contemporáneo (MEIAC)**.

Una de las puertas más emblemáticas de la ciudad, la de Palmas, da paso al puente, del mismo nombre, que cruza el Guadiana. Dos torres almenadas custodian el paso a este puente de una treintena de arcos de medio punto. Una provincia por descubrir Una visita completa a Badajoz nos llevará también por

sus plazuelas y jardines, entre los que sobresalen los de Castelar y de San Francisco. Las plazas de la Soledad, la Libertad y San Juan son buenos lugares donde coger el pulso a esta ciudad.

Aunque para esto, merece la pena acercarse durante las celebraciones del Carnaval y de la Semana Santa.





SEMILLAS DE AMAPOLAS

Las semillas están de moda y cada vez son más protagonistas en nuestra dieta. Tienen beneficios para la salud y se pueden combinar con infinitud de recetas.

Las semillas de amapola, son consideradas **buenas aliadas de una dieta sana y equilibrada**.

Las semillas de amapola, se extraen de la flor de la amapola, son de color negro, de tamaño muy pequeño y tienen un sabor parecido al de las nueces.

Uno de los usos más frecuentes de estas semillas es en repostería: quedan perfectas para decorar postres, tartas y bizcochos, además de potenciar el sabor.

También son muy utilizadas en la elaboración de panes caseros, como aderezo en ensaladas, en pastas, sopas, batidos, smoothies, como toppings en yogures o como infusión.

Otra opción es utilizar las semillas en el relleno de algún guiso de carne, tomarlas junto a una macedonia de frutas, por ejemplo, o añadirlas a un vaso de leche.

Sin embargo, las semillas de amapola también pueden tomarse solas, simplemente tomando una cucharadita de ellas y ayudarnos de un vaso de agua para digerirlas mejor. Las semillas de amapola son perfectas para llevar una dieta sana, equilibrada y, sobre todo, variada. Al ser fácilmente combinables con infinitud de alimentos y poder ser utilizadas en muchas recetas,

Las semillas de amapola **potencian el sabor** en algunos platos como cremas, sopas, pastas, ensaladas e, incluso, zumos.



Originarias del Norte de África, pueden encontrarse en la mayoría de los países y comprarse en la mayor parte de supermercados, herbolarios o tiendas especializadas en productos de nutrición y alimentaciones.

BENEFICIOS

Tiene un **gran aporte de minerales esenciales** para el organismo como son el calcio (fundamental para los huesos), el hierro (básico para el sistema inmune), el potasio (eficaz para combatir calambres musculares, entre otras cosas), el magnesio (básico para regular la función de la musculatura y del sistema nervioso), el fósforo (implicado en favorecer la salud ósea y elevar nuestro nivel de energía) y el zinc (ayuda a fortalecer las defensas).

También influye en la salud capilar y de la piel, entre otras cosas).

Las semillas de amapola son **ricas en ácidos grasos Omega 3 y Omega 6**, siendo estos realmente eficaces para combatir y prevenir los problemas de colesterol alto. Las semillas de amapola son **ricas en vitaminas** del grupo B, vitamina A, C y E entre otras, por lo que suponen un gran aporte vitamínico a nuestra dieta.

Aporta una buena cantidad de **fibra** a nuestro organismo.

Estas semillas también son **ricas en hidratos de carbono y son una buena fuente de proteínas**, por lo que aportan energía.

Tienen **propiedades antioxidantes**, por lo que son perfectas para cuidar nuestra piel y nuestro cabello.

Combaten el estrés, por su **efecto calmante natural** que hace que sean muy eficaces

para combatir el estrés y relajarse. Son ideales contra el insomnio.

Buenas digestiones. Podemos incluir las semillas de amapola en nuestra dieta de muchas maneras ya que son de fácil asimilación para nuestro organismo.

Fortalecer las defensas. Las semillas de amapola son perfectas para el sistema inmune, ya que ayudan a fortalecer las defensas.

Por eso, es aconsejable incluirlas en nuestra dieta en invierno, cara a gripes y resfriados.

Contra el colesterol alto. Tomar semillas de amapola ayuda a reducir esos niveles elevados y equilibrarlos

La tos nerviosa, las semillas de amapola ayudan a combatirla de manera eficaz.





Joaquín Canales



Joaquín Canales, con sus 80 años, es probablemente el nadador máster más laureado en la historia.

Sus hazañas tanto en piscina como en aguas abiertas son conocidas en el mundo de la natación. Joaquín Canales de Mendoza demostró ser el mejor nadador máster de España al ganar 5 medallas de oro en el Mundial de Kazán en la categoría de 75-79 años (100, 200 y 400 libres, 200 estilos y 50 mariposa), lograr el triunfo en el Octatlón nacional y acumular 9 récords europeos. Sus gestas le sirvieron para recibir la distinción honorífica de la FAN.

Los últimos retos alcanzados en Corea del Sur: Tres Medallas de Oro de 400 y 800 metros libre y 200 estilos y tres Medallas de Plata en 200 libre y 100 espalda y en aguas abiertas.

Joaquín Canales se cuelga cinco medallas en el Europeo de Natación Máster 2018.

Entre los nadadores con récords brilló Joaquín Canales

cords brillo Joaquín Canales

(Mediterráneo) al superar las plusmarcas europeas de 200 estilos +80 (3.21.84) y 100 espalda (1.28.31). Canales entró el 1 de enero en la categoría de 80-84 años, por lo que se espera que siga batiendo récords durante todo el 2020.

En febrero se ha disputado el campeonato de Andalucía master de invierno en piscina corta con una participación de 682 nadadores de 48 clubes y un balance de 3 récords de Europa y 14 records de España batidos.

El máximo protagonista del campeonato ha sido Joaquín Canales (RC Mediterráneo), que en su estreno en la categoría +80 ha batido los récords continentales de 50 y 100 espalda y 200 estilos y a punto de hacerlo en los 400 estilos.

Fue un destacado empresario turístico y que lleva media vida sumergido en las aguas de las principales piscinas y en todos los mares. Y a pesar de todo ello, es des-

conocido para muchas personas. *"Se puede decir que he compaginado las dos cosas a lo largo de mi vida.*

Comenzó a trabajar en hostelería haciendo de todo. Pasó por distintas áreas a la vez que aprendía varios idiomas. Habla cuatro idiomas correctamente: inglés-francés-alemán e italiano.

Comenzó a nadar con 12 años en Málaga en el mar. Entonces pertenecía, al Real Club Mediterráneo, su club en la actualidad. Estuvo una larga temporada en el Club Natación Mijas, pero regresó de nuevo a su club.

Más de setecientas veces campeón de pruebas nacionales, internacionales y mundiales, eso sin contar los subcampeonatos obtenidos que sobrepasan los cuatrocientos.

“Yo soy un nadador amateur que no vive de la natación. Los desplazamientos y estancias me los pago yo”





ARRANCA LA VIII LIGA SOCIAL AUGUSTA GOLF CALATAYUD, PATROCINADA, UN AÑO MAS, POR LA D.O. CALATAYUD

El golf renueva su cita anual con la VIII Liga Social de Golf D.O. Calatayud. Esta competición contará un año más con el patrocinio de la Denominación de Origen de Calatayud.

Durante todo el año deportivo, desde febrero hasta noviembre, se celebrarán 6 pruebas de modalidad individual y otras 6 pruebas de parejas, que servirán para la elaboración de un ranking por categorías.

Al finalizar la liga se realizará un acto de entrega de trofeos, donde se premiarán a todos los ganadores absolutos de la liga, los cuales figurarán en el cuadro de honor de Augusta Golf Calatayud.

En la modalidad individual se reconocerá al ganador Scrach, a los dos mejores jugadores en primera y segunda categoría, las dos mejores damas, y al ganador senior.

En la modalidad de parejas se premiará a la mejor pareja Scrach, las dos primeras parejas unisex, y las dos mejores mixtas.



Fecha de Inicio - 23 de Febrero

23 DE FEBRERO - INDIVIDUAL STABLEFORD - PREMIO BODEGA CASTILLO DE MALUENDA
 8 DE MARZO - PAREJAS FOURBALL - PREMIO BODEGA VIRGEN DE LA SIERRA
 15 DE MARZO - INDIVIDUAL STABLEFORD - PREMIO BODEGAS ESTEBAN CASTEJON
 29 MARZO - PAREJAS FOURBALL - PREMIO BODEGAS SAN ALEJANDRO
 5 DE ABRIL - INDIVIDUAL STABLEFOR - PREMIO BODEGAS LANGA
 26 DE ABRIL - COPA CANADA - PREMIO BODEGA CASTILLO DE MALUENDA
 14 DE JUNIO - INDIVIDUAL STABLEFORD - PREMIO BODEGA VIRGEN DE LA SIERRA
 12 DE JULIO - GREENSOME CHAPMAN - PREMIO BODEGAS ESTEBAN CASTEJON
 2 DE AGOSTO - INDIVIDUAL STABLEFORD - PREMIO BODEGAS SAN ALEJANDRO
 23 DE AGOSTO - PAREJAS FOURBALL - PREMIO BODEGAS LANGA

Organiza:



Patrocina:



Colaboran:



Chelo Pablo, Presidenta de Augusta Golf Calatayud ha manifestado su satisfacción y agradecimiento por qué, un año más, la D.O. Calatayud haya querido patrocinar esta Liga “*Que la D.O. quiera seguir apostando por el deporte del golf nos alegra enormemente ya que es una institución que sentimos muy nuestra y cada vez más cercana a la sociedad. Y también nos satisface poder colaborar, de esta manera, con la promoción de los vinos y las bodegas de nuestro territorio. Pensamos que la relevancia que está adquiriendo la D.O. Calatayud a nivel nacional e internacional en los últimos años también puede ayudar a dar más notabilidad a nuestra Liga Social.*”

A su vez, **Michel Arenas, Presidente del Consejo Regular de la D.O. Calatayud** manifestó su agradecimiento a Augusta Golf Calatayud por ofrecerles la oportunidad de seguir siendo patrocinadores únicos de la Liga. Según Arenas, “*Cualquier acto de promoción que pueda ayudar a realizar y reactivar acciones de cualquier índole, como en este caso las deportivas, es uno de los objetivos que tenemos que seguir llevando a cabo. El buen resultado obtenido en las ediciones anteriores nos ha animado a seguir apostando por el patrocinio de esta prueba, que se celebrará en su totalidad en el espectacular campo de golf que tenemos en Calatayud.*”



TORNEO SAN VALENTÍN Augusta Golf Calatayud

El 16 de febrero se celebró en el Augusta Golf Calatayud el Torneo de San Valentín, las salidas fueron a tiro y la modalidad pareja fourball.

Se caracterizó por ser un recorrido exigente, con varios hoyos cercanos a los 500 metros, y dos de sus lagos situados estratégicamente para que entren en juego en varios hoyos, con lo que el entrenamiento y el reto está presente en todos los golpes.

El tiempo fue inmejorable para la práctica de este deporte, todos los participantes disfrutaron de una mañana soleada y sin aire, al término de la competición se hizo entrega de los trofeos en el salón social del campo de golf.

Augusta Golf Calatayud
C/ Sierra de Armantes Nº 2 bis
50300 CALATAYUD
Telf. 976891900-618950518
www.augustagolfcalatayud.com



Ganadores
Premios:
1^a Pareja Mixta
JESUS ANDRES/M^a PILAR ARROYO
1^a Pareja Unisex
JAVIER MARIN/JORGE GAYARRE
1^a Pareja Scratch
DIEGO FANLO/JAVIER HERRER

Crucero Fluvial por el río Júcar

¡Único en la Comunidad Valenciana!



Los
Cañones
del Júcar

VUÉLVETE A ENAMORAR DE LA NATURALEZA



viajes
SuAventura



aesfas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR

XXVIII Torneo de Golf Valle de las Uvas



Tras los disputados en Vistabella Golf, Altorreal, Villaitana Golf y Hacienda Riquelme, el Club alicantino se desplazó hasta este complejo dianense.



La XXVIII Edición del Circuito Valle de las Uvas celebra el ecuador de su circuito en el carismático campo de golf La Sella (Denia).

Aunque la jornada apareció fría, por suerte para los participantes, no llovió a pesar de las previsiones meteorológicas lo que hizo posible disfrutar de una agradable jornada de golf en uno de los campos más reconocidos de nuestra provincia.

La participación fue un éxito ya que jugaron 45 jugadores y, para ello, los participantes acudieron fletando un autobús, en el que, durante el trayecto, pudieron saborear los licores típicos de la zona de Monforte del Cid, donados por la empresa Anís Tenis ubicada en esa población.

La dificultad del recorrido hizo que los resultados no fuesen los más adecuados para la previsión de los participantes, los greenes estaban muy rápidos y las banderas complicadas.

La jornada finalizó con una comida de hermandad a la que asistieron la mayoría de participantes en el restaurante de la casa Club.

Los resultados fueron muy ajustados entre los cinco primeros clasificados, tanto en 1^a como en 2^a categoría.

El campeón en 1^a categoría fue Jaime Agulló con 33 puntos y en 2^a categoría Pedro Conesa también con 33 puntos.

1^a categoría:

Jaime Agulló Miralles	hcp 5,0	33 puntos
Manuel A. Isidro	hcp 8,0	33 puntos
Laureano Marín	hcp 12,8	33 puntos

2^a Categoría:

Pedro Conesa	hcp 19,6	33 puntos
Miguel Angel García	hcp 20,6	33 puntos
Alfredo Milla	hcp 19,7	28 puntos



aesfas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNCIONARIOS Y AMIGOS SÉNIOR

¿Quiénes somos?

Somos una asociación sin ánimo de lucro, independiente y democrática, dirigida a funcionarios, jubilados o pensionistas y sus familiares.

Nuestros objetivos

Sobre todo, uno de los fines principales es obtener los mejores beneficios económicos y de servicios a nuestros asociados, a través de la firma de convenios con diferentes empresas.

Pretendemos velar por la mejora de la calidad de vida de nuestros asociados en distintas facetas, como: salud, educación, ocio, economía, seguridad, asesoramiento, información...

Beneficios

Favorecer a las empresas y comercios aumentando sus ventas con una mínima inversión.

Beneficios para miembros de las fuerzas armadas, funcionarios, jubilados y personas mayores.

Para las empresas es una excelente oportunidad para llegar a los miembros de todas las asociaciones/organizaciones que se aglutan en torno a AESFAS y con ello incrementar sus oportunidades.

¿Qué ofrece AESFAS?

Asesoría jurídica, Seguros, Viajes, Balnearios, Hoteles, Vehículos, Tecnología, Información de ofertas...



Opel - Grandland X

¿Es usted funcionario, jubilado o trabajador público?

¿Le gustaría beneficiarse usted y su familia

SIN COSTE ALGUNO...?

Descuentos en:

GASOLINERAS,

BALNEARIOS,

VIAJES, HOTELES,

COMPRA Y ALQUILER DE COCHES...

entre otras muchas ventajas...



Consiga la acreditación y App

TOTALMENTE GRATUITAS

de AESFAS a través de

nuestra web: **www.aesfas.org**



Presentando su acreditación en el móvil obtendrá los beneficios que le ofrece AESFAS en multitud de establecimientos.

Miles de personas disfrutan ya de las ventajas de AESFAS

IMSERSO TERMALISMO

PRIMERA y SEGUNDA CURA TERMAL

DISFRUTA DE LOS MEJORES
BALNEARIOS

UDP
REGIONALES,
PROVINCIALES y LOCALES

consulta en:
www.aesfas.org



Informamos de cómo realizar
tu solicitud del IMSERSO sin coste en
cualquier Balneario de España

Plazos de solicitud IMSERSO:
Primer turno: hasta el 15 de mayo
Segundo turno:
del 16 de mayo al 30 de octubre

aesfas

WhatsApp 696 573 200



aesfas

96 226 03 36

TELÉFONO DE ATENCIÓN
AL ASOCIADO
LUNES - VIERNES de 9 a 13 h. y de 15 a 19 h
AGOSTO: solamente de 9 a 13 h



Escanea este
código QR
con tu móvil
y conócenos.

