Cocina Económica de La Coruña

Fundada en 1886

Memorándum 2018

132 años alimentando la esperanza

FUNDADA EN 1886

índice

Pág.

2 Dirección y teléfono de contacto
3 Imágenes de las instalaciones
4 Junta Directiva
5 Servicios, horarios y personal
6 Análisis del Servicio de comidas a familias
7 Análisis del Servicio de Trabajo Social
8 Ingresos - Gastos
9 Estados comparativos referentes a Suscripciones - Donativos
10 Desgravación Fiscal
11 Plan 2018 de ayuda alimentaria a las personas más desfavorecidas
12 Frutas y hortalizas recibidas por el FOGGA durante el año 2018
13 Conciertos benéficos de rock "Petoucos Arrebolos"
14 Comida solidaria de Koh Lanta
15 XIII Festival Solidario Coruña en Directo
16 Exposición solidaria de Mónica Centeno
17 XVI Festival Intercentros a beneficio de la Cocina Económica y el Padre Rubinos
18 Kilos de yoga tibetano solidario
19 Anxo Vigo presenta su nuevo disco en un concierto benéfico
20 El Colexio Rural Agrupado de Culleredo organiza un "Mercadiño Solidario"
21 Donación de las capturas en campeonatos de Pesca Submarina
22 XXXII Gran Premio Internacional de Marcha, en los Cantones
23 Los Loopy Hoppers organizan una sesión de bailes solidarios
24 Concierto de Zoar en la Real Academia Galega de Belas Artes
25 Conciertos en A Repichoca para recaudar alimentos
26 La Asociación Lírica Encantados canta a beneficio de la Cocina Económica
27 O Mercadillo, de Isabel Ruiz: venta de antigüedades y solidaridad
28 Campañas de recogida de alimentos en las reuniones de Coruña Bloggers
29 Navidad para todos
30 Campañas navideñas
31 Agradecimiento a nuestros colaboradores
32 Jubilación de la cocinera Pilar Castro



Cocina Económica de La Coruña
Fundada en 1886

Comedor
(rúa do Socorro, nº 49)



Servicio Integral de Aseo
(rúa do Socorro, nº 51)

web:

www.cocinaeconomica.org

* * * *

facebook:

facebook.com/cocinaeconomicadelacoruna

* * * *

e-mail:

info@cocinaeconomica.org

Oficinas
Punto Solidario
(rúa Cordelería, nº 10)

* * * *

Tfno.: 981 22 41 41

Fax: 981 21 87 81

Cocina Económica de La Coruña
Fundada en 1886

FUNDADA EN 1886



Cocina - Comedor







Punto Solidario





Servicio Integral de Aseo

FUNDADA EN 1886

Junta Directiva

PRESIDENTE



D. Jacinto Luís Torres Fraga

VICE-PRESIDENTE

Dña. Lourdes Lapido Lorenzo

TESORERO

D. Miguel Corgos López-Prado

VOCALES

D. Arsenio Mezquíriz Andrade

D. Antonio Amor Campo

SECRETARIO

D. Francisco Rey Rodríguez

PRESIDENTES FUNDADORES



Cocina Económica de La Coruña
fundada en 1886



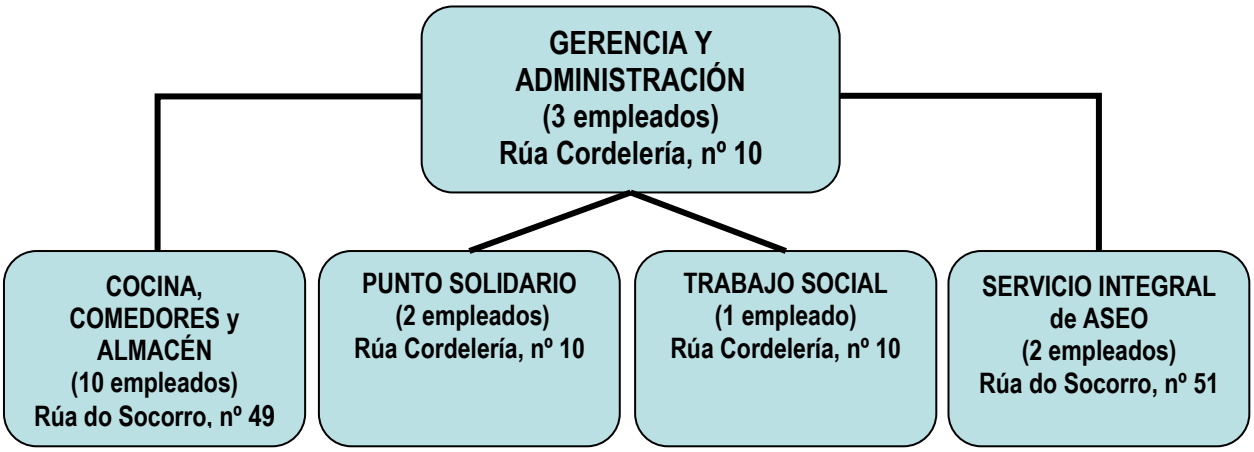
D. Antonio Lens Viera

D. Ramón Pérez Costales

servicios, horarios y personal

La **Cocina Económica de La Coruña** es una Asociación benéfica de carácter privado, con 18 empleados y que tiene por objeto fundamental proporcionar comidas **todos los días del año** a las gentes menos dotadas económicamente o sin recursos. Diariamente (excepto el Servicio Integral de Aseo y el Servicio de Trabajo Social, que cierran domingos y festivos) realiza los siguientes **servicios**:

TIPO DE SERVICIO	HORARIO	USUARIOS DIARIOS
DESAYUNOS EN COMEDOR	DE 8:00 A 9:00 H.	**100**
RACIONES PARA FAMILIAS QUE SE LAS LLEVAN A SUS DOMICILIOS	10:15 H. – EN CASTRILLON Y EN COCINA ECONOMICA 11:00 H. – BIRLOQUE 12:00 H. – SAGRADA FAMILIA	**948** **228 familias**
COMERDOR PÚBLICO GENERAL	12:00 H. (94 PERSONAS POR TURNO DE COMEDOR)	**200**
SERVICIO INTEGRAL DE ASEO	DE 8:00 A 11:00 H. – DUCHAS DE 8:00 A 13:00 H. – RECOGER ROPA LAVADA	**90**
PUNTO SOLIDARIO	DE 8:30 A 14:00 H. DE 8:30 A 12:00 H. – LOS DOMINGOS Y FESTIVOS	**40**
TRABAJO SOCIAL	DE 8:30 A 13:30 H.	**20**



análisis del servicio de comidas a familias

		CASTRILLÓN	BIRLOQUE	SAGRADA FAMILIA	ORZÁN (COCINA)	TOTAL FAMILIAS RACIONES
ENERO	FAMILIAS/DÍA	41	31	117	48	**237**
	TOTAL RACIONES	5.361	4.889	13.349	5.842	**29.441**
FEBRERO	FAMILIAS/DÍA	40	30	117	46	**233**
	TOTAL RACIONES	4.972	4.483	12.566	5.341	**27.362**
MARZO	FAMILIAS/DÍA	35	31	111	45	**222**
	TOTAL RACIONES	4.728	4.965	12.784	5.611	**28.088**
ABRIL	FAMILIAS/DÍA	33	30	109	45	**217**
	TOTAL RACIONES	4.339	4.698	12.255	5.506	**26.798**
MAYO	FAMILIAS/DÍA	37	27	115	47	**226**
	TOTAL RACIONES	4.859	4.811	13.488	5.812	**28.970**
JUNIO	FAMILIAS/DÍA	35	28	116	49	**228**
	TOTAL RACIONES	4.480	4.627	12.928	5.788	**27.823**
JULIO	FAMILIAS/DÍA	34	29	119	43	**225**
	TOTAL RACIONES	4.526	4.964	13.414	5.437	**28.341**
AGOSTO	FAMILIAS/DÍA	33	31	117	42	**223**
	TOTAL RACIONES	5.454	5.310	13.465	5.236	**29.465**
SEPTIEMBRE	FAMILIAS/DÍA	32	32	116	44	**224**
	TOTAL RACIONES	5.081	5.300	12.551	5.409	**28.341**
OCTUBRE	FAMILIAS/DÍA	32	32	119	44	**227**
	TOTAL RACIONES	4.034	5.410	13.744	5.581	**28.769**
NOVIEMBRE	FAMILIAS/DÍA	36	35	119	45	**235**
	TOTAL RACIONES	4.460	5.660	13.943	5.656	**29.719**
DICIEMBRE	FAMILIAS/DÍA	39	36	121	47	**243**
	TOTAL RACIONES	4.850	5.875	14.651	5.902	**31.278**

TOTAL RACIONES SUMINISTRADAS AÑO 2018_____ ***344.395***

MEDIA DIARIA:
- Familias atendidas: 228
- Raciones suministradas: 948

análisis del servicio de Trabajo Social

OBJETIVO GENERAL:
- Prestar una atención social directa, básica e individualizada a todas aquellas personas y familias que sean usuarias de alguno de los servicios asistenciales de la entidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
- Apoyar y complementar la cobertura de las necesidades básicas de todas aquellas personas y familias que acudan a la Cocina Económica y que se encuentren en una situación de pobreza, exclusión social o sin hogar.
- Facilitar y apoyar el acceso de los usuarios a los recursos, las prestaciones sociales y al sistema de ayuda tanto público como de iniciativa social.
- Contribuir a que las personas adquieran unas condiciones mínimas de vida en lo relacionado a los ámbitos de vivienda, recursos económicos y salud.
- Acompañar y seguir a los usuarios durante todo el proceso hasta que consigan establecer y mantener unos estándares mínimos de calidad de vida.
- Establecer los mecanismos de coordinación y cooperación necesarios con otras entidades sociales, con los servicios sociales municipales y con los diferentes organismos públicos para la consecución de las metas fijadas en cada caso.
- Poner de relevancia la atención social individualizada a las personas como metodología catalizadora del cambio de las situaciones problemáticas y de las dificultades que afectan a los usuarios de la entidad.
- Reforzar el papel de la Cocina Económica de La Coruña en el mapa de recursos asistenciales de la ciudad y optimizar el trabajo en red en beneficio de los usuarios de la entidad.

RESULTADO ANUAL:

Nº TOTAL DE PERSONAS ATENDIDAS EN 2018: **697**

PERSONAS NUEVAS ATENDIDAS: **452**
- HOMBRES: **294** / MUJERES: **158**
- DE NACIONALIDAD ESPAÑOLA: **250** / EXTRANJEROS: **202**
- QUE DISPONEN DE ALGÚN TIPO DE RECURSO ECONÓMICO: **204**
- QUE DISPONEN DE UN ALOJAMIENTO ESTABLE: **245**
- CON PROBLEMÁTICAS: Sin techo (han dormido en la calle en alguna ocasión): **88** - Adicciones: **23** - Enfermedad mental: **24** - Minusvalía: **55**

PERSONAS ATENDIDAS DE MANERA CONTINUADA DURANTE EL AÑO: **327**

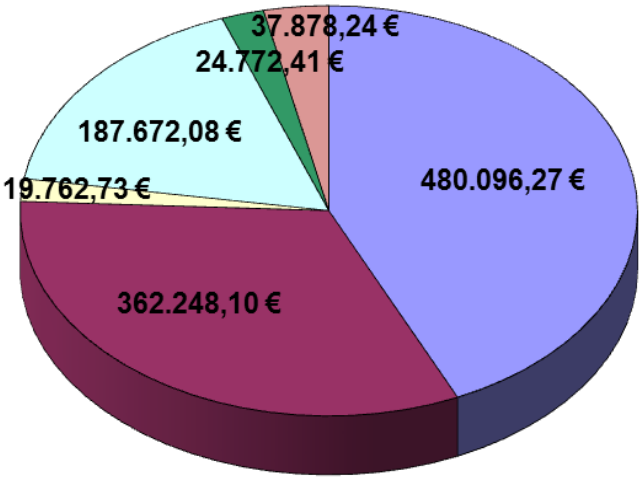
TOTAL AYUDAS: **2.361**
Medicación: **1.320**
Tarjetas transporte bus: **729**
Tasas documentación: **96**
Alquiler mensual habitación: **84**
Otras: **132**
GASTO EN AYUDAS: **43.455,58 €**



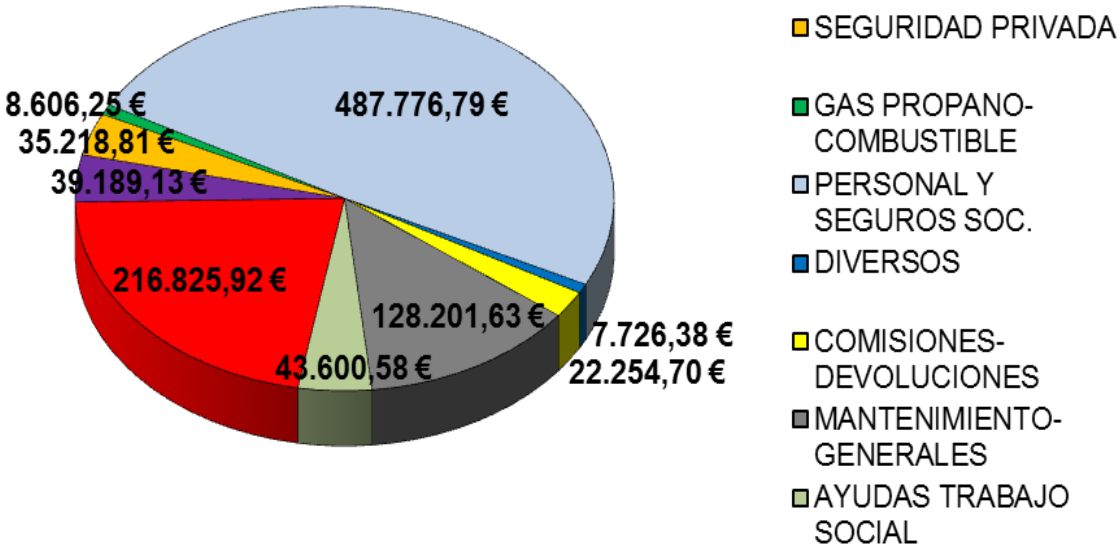
Pablo Sánchez, Trabajador Social de la Cocina Económica de La Coruña.

ingresos - gastos

INGRESOS



GASTOS



estados comparativos

referentes a suscripciones – donativos

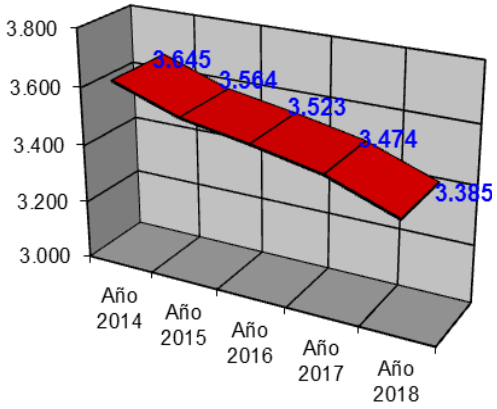
DONACIONES	
Año 2014	**2.824**
Año 2015	**2.527**
Año 2016	**2.214**
Año 2017	**2.045**
Año 2018	**1.855**

DONATIVOS	
Año 2014	**437.249,47 €**
Año 2015	**448.666,32 €**
Año 2016	**404.997,03 €**
Año 2017	**408.804,20 €**
Año 2018	**362.248,10 €**

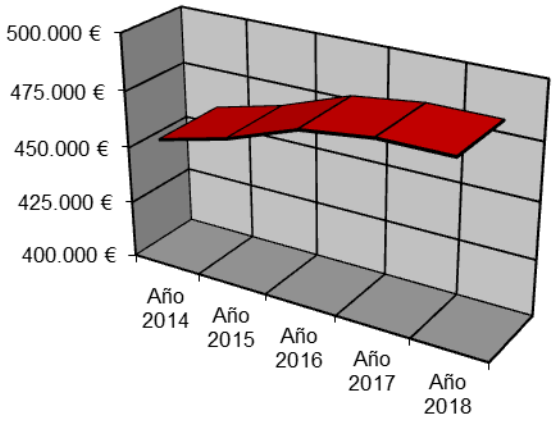
SOCIOS	
Año 2014	**3.645**
Año 2015	**3.564**
Año 2016	**3.523**
Año 2017	**3.474**
Año 2018	**3.385**

CUOTAS	
Año 2014	**457.467,09 €**
Año 2015	**465.085,92 €**
Año 2016	**476.148,07 €**
Año 2017	**480.051,81 €**
Año 2018	**480.096,27 €**

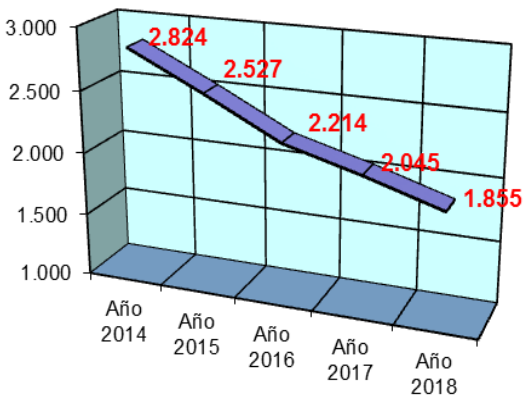
Nº DE SOCIOS



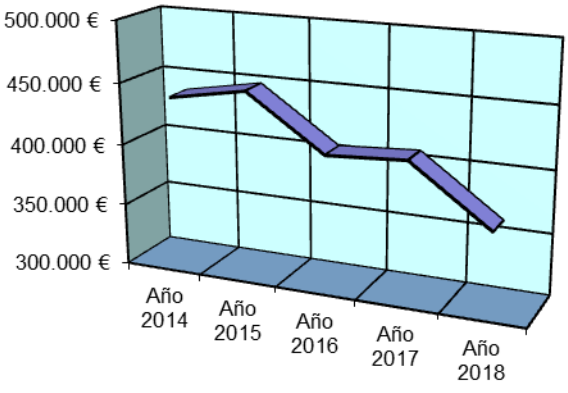
TOTAL CUOTAS



Nº DE DONACIONES



TOTAL DONATIVOS



desgravación fiscal

Todos nuestros colaboradores (socios y/o donantes) podrán gozar de beneficios fiscales por sus aportaciones económicas (cuotas y/o donativos), si así lo desean. Basta con facilitar los datos fiscales.

La Asociación benéfica Cocina Económica de La Coruña fue declarada de utilidad pública, con fecha 22 de marzo del año 2007, por el Ministerio del Interior (B. O. E. nº 81, de 4 de abril de 2007), y ello conlleva mayores incentivos fiscales que repercuten favorablemente en todos los benefactores que tengan una cuota de socio o realicen algún donativo. Las cantidades aportadas estarán sujetas a reducción del I. R. P. F., si así lo desea el socio o donante a la hora de hacer su Declaración de la Renta.

CUADRO DE DEDUCCIONES POR DONACIONES, DONATIVOS Y APORTACIONES
(Ley 49/2002)

Donante / Socio		**Modificación Ley 49/2002 según Reforma Fiscal**	**Año 2018 y siguientes**
Persona Física	IRPF (deducción en cuota del Impuesto)	Hasta 150 €	**75 %**
		Resto (con carácter general)	**30 %**
		Resto, si en los dos años anteriores se efectuó donación con esta Cocina Económica y la donación efectuada es igual o superior a la de años anteriores.	**35 %**
Persona Jurídica	Impuesto sobre Sociedades (deducción en cuota del Impuesto)	Con carácter general	**35 %**
		Si en los dos años anteriores se efectuó donación con esta Cocina Económica y la donación efectuada es igual o superior a la de años anteriores.	**40 %**

Plan 2018 de ayuda alimentaria a las personas más desfavorecidas

Producto	Total Kg. / Lts.	Total Nº de envases
ACEITE DE OLIVA	1.890,000	1.890
ARROZ BLANCO	3.864,000	3.864
CACAO SOLUBLE	1.161,600	2.904
CONSERVA DE ATÚN	2.577,600	10.740
FRUTA EN CONSERVA	3.790,080	4.512
GALLETAS	4.272,000	5.340
JUDÍAS VERDES EN CONSERVA	4.530,240	5.808
LECHE ENTERA UHT	24.990,000	24.990
PASTA ALIMENTICIA - MACARRÓN	3.648,000	7.296
TOMATE FRITO EN CONSERVA	4.380,000	8.760
TOTAL RECIBIDO :	***55.103,520***	***76.104***



Programa nacional que distribuye alimentos a las entidades benéficas que atienden a las personas más desfavorecidas (son aquellos individuos, familias, hogares o grupos que se encuentren en situación de pobreza económica, así como las personas sin hogar y otras personas en situación de especial vulnerabilidad social), cofinanciado por el FEAD (Fondo Europeo de Ayuda a Desfavorecidos) en un 85 % y en un 15% por el presupuesto de la Administración General del Estado, que comprende la compra de alimentos adquiridos en el mercado y su suministro a los centros de almacenamiento y distribución por las organizaciones asociadas Cruz Roja y Banco de Alimentos, quienes distribuyen esos alimentos entre distintas entidades benéficas de reparto autorizadas (las OAR, como la Cocina Económica de La Coruña) para que, a su vez, los entreguen (en el caso de esta Cocina Económica, confeccionados) gratuitamente a esas personas más desfavorecidas, junto con medidas de acompañamiento, entendiendo por éstas, un conjunto de actuaciones dirigidas a favorecer la inclusión social de las personas destinatarias de la ayuda alimentaria. Para todo ello, la entidad receptora ha de disponer de capacidad administrativa, operativa, financiera y de medios para asegurar dicha entrega de los alimentos.

frutas y hortalizas recibidas por el FOGGA durante el año 2018

PRODUCTO	ENTREGAS	KGS.
AJO	3	100,000
ALBARICOQUE	2	723,312
BERENJENA	2	409,304
CEREZA	2	990,000
CIRUELA	2	693,044
CLEMENTINA	5	2.227,622
KAKI	2	685,238
MANDARINA	5	2.377,286
MELOCOTÓN	4	1.206,124
NARANJA	10	5.105,432
NECTARINA	4	1.535,867
PARAGÜAYO	2	885,836
PERA	1	298,144
PIMIENTO	6	1.245,318
TOMATE	9	2.496,160
ZUMO melocotón	2	2.028,000
T O T A L	***61***	***23.006,687***

FOGGA
FONDO GALEGO DE GARANTÍA AGRARIA

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL E DO MAR

El Fondo Gallego de Garantía Agraria (FOGGA) es un organismo autónomo de carácter comercial y financiero, creado por la ley 7/1994, de 29 de diciembre, y adscrito a la Consellería de Medio Rural de la Xunta de Galicia. El FOGGA es el organismo pagador de los fondos europeos agrícolas en Galicia: Fondo Europeo Agrícola de Garantía (FEAGA) y el Fondo Europeo Agrícola para el Desarrollo Rural (FEADER). Canaliza las remesas de frutas y hortalizas procedentes de excedentes de mercado, que se reciben desde distintos puntos del Estado y las destina a entidades benéficas como la Cocina Económica de La Coruña, que es perceptora de sus productos desde el año 2011. Los Bancos de Alimentos se encargan de su distribución y suministran estos alimentos, que son el resultado de los problemas de comercialización que puntualmente sufren los agricultores por el exceso de oferta de un determinado producto en el mercado; éstos se acogen a procesos de retirada voluntaria por parte de la administración competente, la cual deriva los excedentes a los distintos centros benéficos. El Servicio de Intervención de Mercados del FOGGA es la unidad encargada de realizar el control, garantizando que los productos llegaron en buenas condiciones, y emitir el correspondiente informe antes de derivarlos a las entidades gestoras para que puedan entregar los alimentos a las personas más necesitadas.

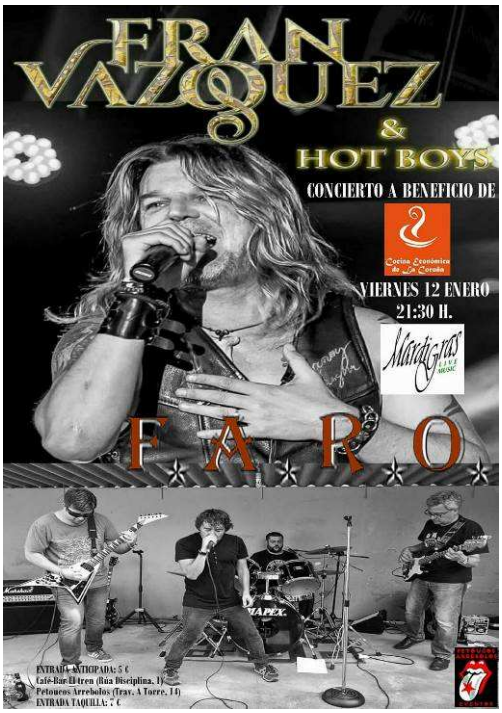
Conciertos benéficos de rock "Petoucos Arrebolos"

El rock y el metal mostraron su cara más solidaria en 2018 con dos conciertos en los que se recaudaron fondos para la Cocina Económica por la venta de entradas.

La idea partió de la gente de Petoucos Arrebolos Eventos, los organizadores, que decidieron que pasar una noche de fiesta y música podía compaginarse con echar una mano a los que más lo necesitan. Así, tras un primer festival de rock solidario "Petoucos Arrebolos", celebrado el pasado 6 de febrero de 2016, este año 2018 agasajaron a los amantes del rock por partida doble:

El 12 de enero, se subieron al escenario de la sala Mardi Gras con el aforo completo, en primer lugar, la banda coruñesa -más concretamente de Monte Alto- F.A.R.O., con sus versiones de rock nacional e internacional en las que abundan las guitarras afiladas; y a continuación, Fran Vázquez, andaluz afincado en Vigo y líder de la banda Cherokee, que posee una de las voces más potentes y peculiares de las que pueblan la escena roquera gallega, y que en esta ocasión se juntó con un grupo de músicos viejos conocidos de él llamados The Hot Boys, cuyo repertorio estuvo plagado de clásicos del heavy metal y el rock duro.

Y la noche del sábado 29 de diciembre se volvió a colgar el cartel de "completo", pero esta vez en la sala LeClub. Allí afinaron sus guitarras, una vez más, la banda F.A.R.O. junto a otras dos bandas coruñesas: Somos Nos, con su enérgico y poderoso sonido rock'n'Nos; y Metal Tribute, la banda de versiones heavy más relevante de A Coruña, que pusieron un punto y seguido a su importante carrera con decenas de míticos conciertos a sus espaldas.





Las salas Mardigras y LeClub fueron los escenarios de dos citas imprescindibles para los amantes del buen rock hecho en Galicia.

Comida solidaria de Koh Lanta



El viernes 19 de enero, tras atender a los 1.300 usuarios que diariamente reciben lo elaborado en los fogones de la Cocina Económica, en el comedor social coruñés se preparó un exquisito menú asiático confeccionado por los prestigiosos chefs del restaurante Koh Lanta.

Medio centenar de comensales degustaron deliciosos platos exóticos a 50 euros el cubierto. «Así serían 2.500 euros limpios para la Cocina Económica», destacaba Manuel Triay, cocinero del Koh Lanta, de la calle San Andrés nº 150, quien ya en el verano del 2014 había promovido una acción solidaria cocinando en la Cocina Económica y ahora repite.

«Queremos devolver a la sociedad parte de lo que nos ha dado en estos meses que llevamos funcionando», explica Gonzalo Somoza, propietario del restaurante especializado en el estilo de comida del sudeste asiático. «Todos los proveedores apoyaron desde el primer momento la iniciativa y el personal del restaurante decidió utilizar sus días libres para ir a cocinar allí de manera desinteresada», destaca Gonzalo, que para este solidario proyecto también estuvo acompañado por Pablo Paz, otro de los responsables del menú.

Prepararon especialidades tailandesas, japonesas y coreanas, además de hacer guiños a la gastronomía gallega. También hubo una fila cero para los que quisieron colaborar pero no pudieron acudir a la comida.





Los responsables del restaurante de comida asiática Koh Lanta pusieron todo su empeño sobre los fogones de la Cocina Económica en la elaboración del menú.

XIII Festival Solidario Coruña en Directo

La XIII edición del Festival se celebró en la sala O Túnel del Coliseum, el viernes 2 de marzo, con más de cuatro horas de música en vivo. La organización corrió a cargo de la Concellería de Participación e Innovación Democrática del Concello de A Coruña, a través del Área de Mocidade.

Regresó el maratón musical coruñés por excelencia con la participación de siete grupos noveles residentes en los Locales de Ensayo municipales. Así, junto a Wondermind, que debutaron en la anterior edición del Festival, se subieron al escenario las bandas rock de Chomoloco, Fatty Bop y Strob. Y también hubo espacio para la música folk, con DeQuenVesSendo; punk, con Theta Waves; o pop-rock, con Indigo.

Para acceder al auditorio, dado el carácter solidario del concierto, sólo fue necesario acompañar la invitación con la donación de tres kilos o litros de alimentos no perecederos, que fueron destinados a la Cocina Económica.

Las bandas de esta edición se suman así a los 60 grupos formados por más de 200 chicos y chicas que ya participaron en las anteriores ediciones del evento, lo que permite dar visibilidad a la cantera musical de calidad con la que cuenta la ciudad de A Coruña. A lo largo de su historia, Coruña En Directo contó con la participación, entre otras, de bandas como Senectud Sideral, Harakiri o Say My Name, que hoy en día forman parte del panorama musical de la ciudad, así como de grandes eventos como el Festival Noroeste Estrella Galicia.



Conciertos solidarios de siete grupos que hacen uso de los Locales de Ensayo.

Exposición solidaria de Mónica Centeno



Afundación, la Obra Social de ABANCA, albergó en su sede de A Coruña (Cantón Grande, 8) la exposición "Centeno... a través del vino", firmada por la artista gallega Mónica Centeno.

El día de la inauguración, que tuvo lugar el viernes 2 de marzo, a las 19.30 h., se pusieron a la venta unas camisetas diseñadas por la propia artista con un fin solidario, ya que la recaudación fue íntegramente destinada a la Cocina Económica de La Coruña.

En esta muestra, que contó con el apoyo de la Bodega Terras Gauda, Mónica Centeno realizó un recorrido por escenas relacionadas con el mundo del vino. Un total de 27 obras, realizadas con técnica mixta primando la espátula, el carboncillo y el spray, conformaron este viaje enológico en el que el color cobró un especial protagonismo.

«Estaba en Arcade tomándome unas ostras con un vino blanco y de repente se me ocurrió la idea», comentaba con simpatía Mónica Centeno, que durante 15 días (hasta el 17 de marzo) expuso estas obras originales en las que el mundo del vino fue el protagonista. Pintura que se bebe y, además, camisetas diseñadas con arte y solidaridad.



El mismo éxito de la exposición obtuvo la venta de las exclusivas camisetas diseñadas por la artista Mónica Centeno a beneficio de la Cocina Económica.

XVI Festival Intercentros a beneficio de la Cocina Económica y el Padre Rubinos



El viernes 16 de marzo, a partir de las 17:00 h., se celebró en el Coliseum de A Coruña, el XVI Festival Intercentros 2018 a favor de las instituciones benéficas Padre Rubinos y Cocina Económica. El total de lo recaudado en taquilla, con entradas a un precio de 7 euros, fue para estas dos entidades de la ciudad y, además, los concursantes y sus familiares recolectaron alimentos para la Cocina Económica durante la gala.

La Asociación Cultural Festival Intercentros organizó esta XVI edición de su certamen y reunió a más de 30 colegios de la ciudad y el área metropolitana en una gran gala artística y solidaria, de 4 horas de duración, plagada de música y baile a favor de los más necesitados.

Participaron 1.100 jóvenes, que mostraron su trabajo en los concursos de Directo, Canción y Coreografía. Como novedad, este año todas las instituciones recibieron un diploma, suprimiéndose de este modo la ceremonia de premiación. Hubo 7 reconocimientos a los primeros puestos, que se repartieron entre los mejores números.

«En cada edición constatamos que las actuaciones están muy bien trabajadas y cuidadas hasta en sus más mínimos detalles, algunas de ellas, diríamos, son profesionales, ¡siendo colegios! y si a esto le sumamos la producción audiovisual del evento, todo esto cristaliza en una gran tarde de música, amistad y mucha solidaridad.», remarca Rodrigo Hidalgo, el padre dominico fundador del evento, que gracias a su labor al frente del festival vemos como cada año ambas iniciativas (artística y solidaria) se van consolidando.

Este año el público del Coliseum participó en la coreografía de la gala con la canción "Te mueves tú", tema muy alegre y con un estribillo muy pegadizo. También una academia de la ciudad, con su monitora, entre bloque y bloque iba enseñando los pasos, lo que hizo que la gente se levantara, se moviera de sus sillas y, en paralelo, se preparaba el siguiente bloque. La interpretación final vino con la esperada descarga de los mil globos que cerraron el trabajo de un curso y abren, a su vez, el proyecto para el siguiente. La solidaridad y la educación en valores volvieron a ganar. «¿Te mueves tú? Sí, seguiremos moviéndonos, trabajando, en favor de la gente que más lo necesita.», en palabras de Rodrigo Hidalgo.

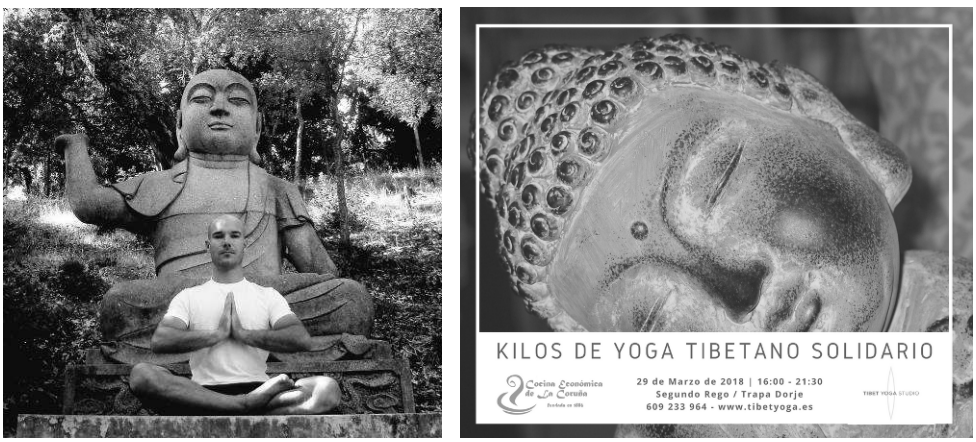
Kilos de yoga tibetano solidario



La escuela Tibet Yoga Studio (Rúa Panaderas, nº 27) ofreció clases gratuitas de Yoga Tibetano y Meditación, durante toda la tarde del día 29 de marzo (Jueves Santo), a cambio de alimentos no perecederos de primera necesidad para la Cocina Económica.

Los participantes, previa inscripción, aportaron al menos 1 kg. de alimentos por la asistencia a alguna de las sesiones de Yoga Tibetano (en horarios de 16:00 a 17:15 h., de 17:45 a 19:00 h. y de 19:30 a 20:45 h.) y de Meditación (de 21:00 a 21:30 h.) en la Gompa (Sala de Meditación, en la foto superior), impartidas por el profesor Segundo Rego, Maestro y Terapeuta Profesional Reiki, Delegado de la Federación Europea de Reiki Profesional para La Coruña y fundador de la escuela.

La palabra sánscrita "yoga" tiene dos significados principales. Por un lado, define el estado al que pretendemos llegar con su práctica: el samadhi, la iluminación, el nirvana o el estado de budeidad; y, por otro, la serie de técnicas físicas y mentales que nos van a llevar hacia ese estado. Se refiere, pues, a un camino y a una meta. Sin embargo, el nombre de "yoga tibetano" puede no ser muy adecuado, ya que el yoga se aplica a técnicas desarrolladas en la India. Las prácticas tibetanas reciben varios nombres: ejercicios de Tsa-Lung (canales-vientos), Trulkhors (rueda o movimientos mágicos) y ejercicios de Lü Jong (transformación del cuerpo), entre otros. Todas son prácticas terapéuticas y saludables, demostradas científicamente: mejoría en la cantidad y calidad del sueño, disminución de efectos secundarios de los tratamientos (nauseas, fatiga) y reducción en la cantidad de medicinas necesarias. En el aspecto mental, se ha podido cuantificar cómo, mediante el yoga, el paciente tiene una mayor aceptación del cáncer, con disminución de la depresión y el estrés (fundamental para reducir las metástasis) y más espiritualidad.



El Maestro Segundo Rego, impulsor de la práctica de yoga por una buena causa.

Anxo Vigo presenta su nuevo disco en un concierto benéfico

El músico coruñés Anxo Vigo dio un concierto en Afundación, el 16 de mayo, víspera del Día das Letras Galegas, donde tocó los temas de su último disco, "A ledicia de ser galego". Los beneficios de lo recaudado en taquilla, que ascendió a 1.330 euros, se destinó a la Cocina Económica de La Coruña.

Anxo Vigo es un hombre de marcado carácter altruísta, que cuenta con una larga carrera musical. En esta ocasión, presentó su primer disco en gallego en un exclusivo concierto-celebración del Día das Letras Galegas, con temas propios que giran alrededor de su vida, plagados de pasión y sensibilidad. Sus melodías y letras reivindican la música en gallego que se aleja de lo tradicional.

Tras largos años de silencio editorial y en su celebrado retorno a los escenarios, el cantautor se sacó una espina que tenía clavada: poder lanzar un disco íntegro en gallego. Y, además, presentarlo en un concierto benéfico, lo que le dio mayor satisfacción.

«Hai trinta anos vivía da música, pero logo, nos oitenta, o de sempre: fillos na universidade, a hipoteca do piso, o coche e se me presentou unha oferta de traballo. Deixeino. O primeiro é a familia. Xubileime e gravei a canción "Paxariños de Galicia". Tivo moito éxito no programa "Luar" e empecei con isto. Antes quería cantar en galego e no me deixaban. Agora si, o fago en galego.», comentaba Anxo Vigo.

Con el disco "A ledicia de ser galego" consigue llegar al corazón de todos los gallegos y gallegas, interpretando en cada uno de sus temas historias «da nosa xente e da nosa terra».



Cartel del concierto ofrecido por el cantautor Anxo Vigo.

El Colexio Rural Agrupado de Culleredo organiza un "Mercadiño Solidario"

El viernes 18 de mayo, de 15:00 a 17:00 h., el parque de la Torre de Celas, en Culleredo, acogió el "Mercadiño Solidario" organizado por el Colexio Rural Agrupado de Culleredo, que agrupa a cuatro escuelas en las parroquias de Almeiras, Ledoño, Sésamo y Vinseira, con 60 niños y niñas del 2º Ciclo de Educación Infantil (edades de 3 a 6 años). Todo lo recolectado fue donado a la Cocina Económica coruñesa.

Esta iniciativa solidaria forma parte del proyecto educativo "Mans á masa", en el que el centro de interés es la alimentación. En el tercer trimestre del año, los alumnos conocen las ferias gastronómicas, llegando a confeccionar diferentes obras de arte que intercambiarán por alimentos (en una compra-venta), posteriormente donados a la Cocina Económica. Y de este modo crearon el "Mercadiño Solidario".

El total de lo recaudado fueron 260 kg./l., tras el intercambio por alimentos de los siguientes productos hechos a mano por el alumnado: juegos tres en raya, bolsas de merienda, botes de calma, cuadros de fotos, llaveros, colgantes, limonadas, mirlitones, portavelas y jabones. Todos esos artículos tenían un valor simbólico de 6 "eurocrás", que conjeaban por alimentos ya desde las 12:00 h. en el mercadillo.

Con tan ingeniosa idea, el C. R. A. de Culleredo ha sido capaz de concienciar a su alumnado sobre dos importantes facetas en la vida: el reciclaje y la solidaridad.



El "eurocrás" fue la moneda ficticia de cambio por alimentos.

Donación de las capturas en campeonatos de Pesca Submarina

Los tres campeonatos de Pesca Submarina celebrados durante el año 2018 en la zona de Galicia Norte tuvieron un fin solidario, pues todo ellos se llevan a cabo sin fines de lucro, donando todas las capturas a la Cocina Económica coruñesa.

Deporte y solidaridad fueron de la mano en los siguientes campeonatos:

- Campeonato clasificatorio Zona Norte Galicia (29 de abril, en Ortigueira). Primer lugar para Andrés Pita, del Club del Mar San Amaro de A Coruña, siendo segundo Manuel Santamaría, de la misma entidad, y tercero Miguel Bruquetas, del Club de Remo de San Felipe. Mientras que el trofeo de la pieza más grande fue también para Andrés Pita, quien atrapó un bacalao de más de 5 libras. La captura total llegó a los 200 kg.
- LVIII Campeonato Gallego individual (26 y 27 de mayo, en A Coruña). Con el siguiente resultado: Jacobo García, del Club Sotavento, campeón gallego absoluto; Genaro Díaz, del Real Club Naútico de La Coruña, campeón gallego de veteranos; Pablo Tobío, del Club Sotavento, campeón gallego categoría sub23. El peso total de todas las piezas capturadas fue de 167 kg.
- XXXII Campeonato Ciudad de La Coruña (19 de agosto, también en aguas coruñesas). Ganó Sergio de Julián, del Club Getxo, seguido de Elías Villar, del Club Sotavento, ambos con 14 piezas capturadas. Andrés Pita, del Club del Mar San Amaro, logró la pieza mayor, una captura de 2,140 kg. Más de 250 kg. de pescado fueron donados a la Cocina Económica.

Cabe destacar la excelente organización a cargo del Club del Mar San Amaro y de la FEGAS (Federación Gallega de Actividades Subacuáticas), con la no menos admirable colaboración del Club de La Coruña Nauga y el Real Club Naútico de La Coruña, así como el patrocinio de Garmin y Cressisub.







Todas las capturas de los distintos campeonatos de Pesca Submarina celebrados en la zona norte de Galicia son donadas a la Cocina Económica.

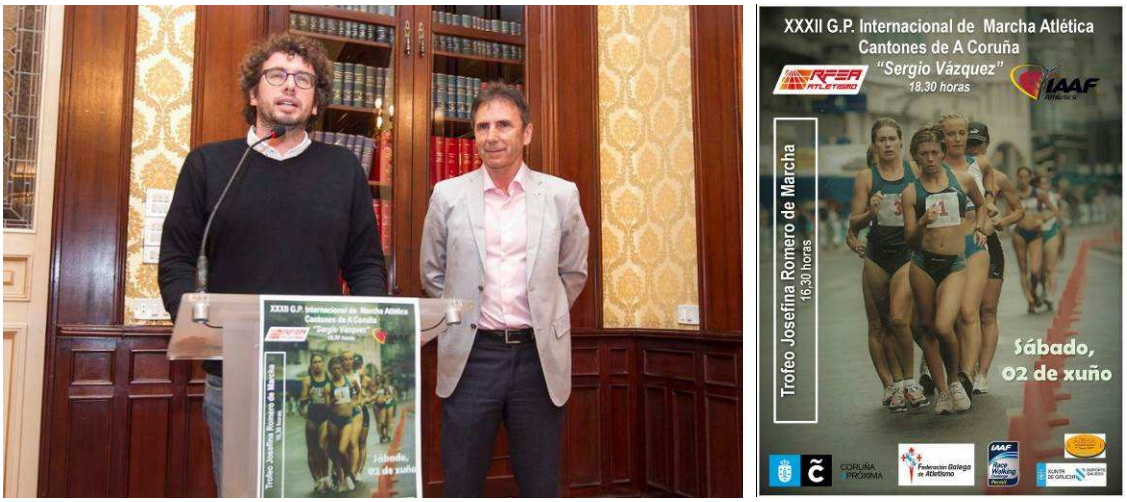
XXXII Gran Premio Internacional de Marcha, en los Cantones

A Coruña ha sido escenario, la tarde del sábado 2 de junio, del XXXII Gran Premio Internacional de Marcha Cantones, que se celebró junto a la II Marcha Popular Solidaria, una prueba abierta a todos los públicos, sin límite de edad, en la que se cubrieron dos kilómetros y cuyos beneficios por el pago de las inscripciones se destinaron a la Cocina Económica de La Coruña.

Por segundo año consecutivo, y con el objetivo de favorecer la participación y la práctica deportiva saludable, además de la visibilización de este deporte, el Gran Premio estuvo precedido por la Marcha Popular Solidaria, prueba abierta al público de cualquier edad, que tuvo la ocasión de caminar o marchar en un circuito de dos km. con salida y meta en el céntrico Obelisco de A Coruña.

Los participantes en esta marcha de carácter solidario tuvieron que formalizar la inscripción abonando una cuota de 5 euros para las personas adultas y 3 euros para los menores de edad, destinando el importe total de lo recaudado a la Cocina Económica coruñesa.

Por otra parte, el Gran Premio de los Cantones de 20 km. marcha, que lleva celebrándose de forma ininterrumpida desde 1987 y es puntuable para el XVI Challenge Mundial, sigue suscitando un gran interés en el panorama atlético internacional. El presidente de la FGA, Isidoro Hornillos, explicó que a lo largo de estos 32 años «pasaron por A Coruña más de 35 medallistas y participantes en los Juegos Olímpicos. Este circuito es, sin duda, uno de los mejores a nivel mundial para conseguir buenos registros, no sólo por sus características sino también por el acompañamiento del público.» Los ganadores en este año 2018 fueron: en la categoría masculina, el colombiano Eider Arévalo; y en la categoría femenina, la atleta china Quiyang Shenjie.



El Concejal de Deportes, José Manuel Sande, presentó la carrera junto al presidente de la Federación Gallega de Atletismo, Isidoro Hornillos.

Los Loopy Hoppers organizan una sesión de bailes solidarios

Los Loopy Hoppers Coruña son un grupo de baile que montaron varios profesores para transmitir su entusiasmo por el swing a todos aquellos que quieran apuntarse a sus clases colectivas, abiertas y gratuitas, todos los jueves de 20:30 a 22:00 h., en el local del Círculo de Artesanos (Rúa San Andrés, nº 36).

Una de esas clases, la del jueves 27 de septiembre, ha sido todo un éxito de asistencia y de solidaridad. Ese día, todos los asistentes recaudaron algo más de 200 kg. de alimentos para la Cocina Económica y disfrutaron de una magistral clase de iniciación a cargo de la bailarina Isa Pastor *Missis Isis Blues*, quien introdujo a sus alumnos en el fabuloso mundo de los Jazz Steps, finalizando el evento con el habitual baile social.

Nadia Medina es una de las profesoras que decidió iniciar esta actividad gratuita. «El grupo empezó en mayo del 2017, el día de las Letras Galegas. Y bailando en la calle llevamos desde mayo del 2018», comenta sonriendo. Esta disciplina, conocida por muy pocos, es una danza que recuerda al charlestón de los años 20, mezclado con algunos pasos que se asemejan mucho al claqué. «Sobre todo es muy divertido, engancha un montón y es muy sociable porque no siempre estás ligada a una pareja, sino que bailas con una persona e inmediatamente bailas con otra», afirma Nadia.

Así pues, todos los jueves tienes una cita para soltarte el pelo, dejar atrás las vergüenzas y lanzarte a divertirte y bailar swing, cantando bien alto "You've got that swing", y puede que encuentres tu nueva pasión.



Clase especial la del jueves 27 de septiembre, por la recogida de alimentos entre los asistentes, impartida por la experta profesora de baile Isa Pastor.

Concierto de Zoar en la Real Academia Galega de Belas Artes



La Cocina Económica herculina fue la destinataria de lo recaudado en el concierto benéfico con entrada libre y donativo voluntario, ofrecido el martes 23 de octubre, a las 20:00 h., en el Salón de Actos de la Real Academia Galega de Belas Artes, por el quinteto de vientos "ZOAR", integrado por Joan Ibáñez (flauta), David Villa (oboe), Antonio Suárez (clarinete), Benjamín Iglesias (trompa) y Álex Salgueiro (fagot).

El programa del recital, titulado "Nada mejor que Mozart", incluyó, exclusivamente, obras del famoso compositor austríaco Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791):

- "Suite de La Flauta Mágica KV620" (arreglos de Guido-Schäfer y Álex Salgueiro).
- "Serenata nº 11 para vientos en Mib KV375" (arreglo de David Walter).



Cartel del concierto benéfico ofrecido por el quinteto "ZOAR".

Conciertos en A Repichoca para recaudar alimentos



El local de A Repichoca (Rúa Orillamar, nº 13) fue el escenario del Festival de música, a beneficio de la Cocina Económica, celebrado los cuatro sábados entre el 10 de noviembre y el 1 de diciembre.

Los siguientes grupos y artistas locales actuaron con el objetivo de recaudar alimentos no perecederos entre el público asistente:

- **The Homeless**: rockeros coruñeses de toda la vida, con el bajo de Luis López al frente y con el único afán de hacerte sentir libre para cantar y bailar, que no es poco... "It´s only rock and roll... but I like it!!!", según reza su eslogan.
- **Salamandra**: las mejores versiones de rock español, de Leño a Extremoduro, pasando por Los Suaves, Rosendo, La Fuga... en boca de la magistral voz de Mayte Selas y, en ocasiones, con la guitarra eléctrica del maestro Carlos Campoy.
- **Juan Vázquez e Pablo Balseiro**: dos nombres fundamentales en la música de bares coruñeses y celebraciones varias con un amplio repertorio pop-rock.
- **Juanpiños**: dúo imprescindible en las sesiones vermouth de la escena musical coruñesa, capaces de ofrecer versiones exclusivas a ritmo de cajón y guitarra.





Noa Paradela, al frente de A Repichoca (a la izquierda) y Luis López, bajista del grupo The Homeless (a la derecha), fueron los artífices de los conciertos solidarios.

La Asociación Lírica Encantados canta a beneficio de la Cocina Económica



La Asociación Lírica Encantados ofreció, el jueves 20 de diciembre, en el auditorio de Afundación, un concierto benéfico con entradas a un precio de 6 euros (y "fila cero"), cuya recaudación se destinó a sufragar los gastos de la Cocina Económica coruñesa, alcanzando la importante cifra final de 1.050 euros.

El repertorio del recital estuvo compuesto por piezas de grandes autores como Mendelssohn, Vivaldi, Bellini, Puccini, Donizetti, Sorozábal o Chané, que fueron interpretadas por los cantantes que componen esta asociación sin ánimo de lucro, formada en el año 2005 con el objetivo cultural y divulgativo de hacer del canto lírico un «elemento próximo e insertable en la vida cotidiana de todos los públicos», en palabras de la mezzo Marta López, así como un instrumento de colaboración con ONGs y asociaciones, como la Cocina Económica, que apoyen a gente necesitada.

Encantados agrupa a un elenco de cantantes líricos que tienen como nexo común a su maestra, Diana Somkhieva, y su desinteresado amor por la música. Su actividad se basa en la organización de recitales, conciertos benéficos, participación en concursos, galas líricas, etc., actuaciones en las que los cantantes (solistas, dúos, tríos, cuartetos...) son acompañados por instrumentación pianística o por otras formaciones instrumentales.



El elenco de cantantes líricos que componen Encantados al finalizar el concierto.

O Mercadillo, de Isabel Ruiz: venta de antigüedades y solidaridad



El rastro benéfico más longevo de A Coruña abrió en este año 2018 su edición nº 26, como siempre en fechas navideñas, en dos puntos de la ciudad: la calle Marcial del Adalid, nº 15; y la Plaza de Pontevedra, nº 2. Su impulsora, Isabel Ruiz, batió el récord de recaudación por las ventas, con un total de 26.165 euros, destinados a la Cocina Económica de La Coruña.

Los esfuerzos de Isabel y su equipo de "O Mercadillo", movidos por el afán de ayudar al prójimo, dieron sus frutos y lograron superar sus expectativas de venta de antigüedades con la novedad, este año, de poder contar con dos locales para la exposición y venta de valiosos objetos. A lo largo de estos 26 años ocuparon espacios en distintos lugares de la ciudad. Este año, Isabel no pudo estar todo el tiempo que desearía porque su marido, el cirujano maxilofacial ya jubilado, Antonio Aguado, no atraviesa por un buen momento de salud. «Pero tengo unos colaboradores de 10 y la gente es muy buena. Empresas como Mudanzas Hércules se porta fenomenal. La gente confía en nosotros. Habrá quien piense que nos enriquecemos, pero me da igual. Me rio. Mucha gente me pregunta por qué no monto tienda propia, y ni se me ocurre. Yo vivo de mi pensión digna», apunta sonriente Isabel. Y es que «la clave de la vida es llegar a envejecer sin ser adultos... y amar al prójimo es vivir con pasión las vida de otras personas», sentencia Isabel sin dejar de sonreír y de hablar como una profesora, profesión que ejerció desde 1977 hasta el 2001, dando clases de Francés en el ahora I. E. S. Salvador de Madariaga. Y, un año más, dio una lección magistral de solidaridad.



Momento de la entrega de lo recaudado, con Isabel Ruiz y Jacinto Torres (presidente de la Cocina Económica) en el centro de la imagen.

Campañas de recogida de alimentos en las reuniones de Coruña Bloggers

Coruña Bloggers es una comunidad de blogueros y de gente que le gusta internet y la tecnología, impulsada por Manolo Rodríguez, periodista del diario La Opinión de A Coruña. Es abierta (puede formar parte de ella quien quiera, aunque no tenga blog), colaborativa y siempre en fase beta. Su objetivo es ser un punto de unión de todos los blogueros y de gente que le guste la tecnología en A Coruña.

Esta comunidad coruñesa de blogueros realiza, en su sede (el salón de actos de la Fundación Barrié) y varias veces al año, eventos con la finalidad de que las personas con inquietudes digitales compartan conocimiento en un ambiente distendido y que cambia avatares por el cara a cara. Esas reuniones también tienen un carácter solidario, pues los participantes únicamente han de registrarse en la web *corunabloggers.com* y aportar, al menos, 1 kg. de alimentos no perecederos para poder acceder al recinto. Y esos víveres recaudados finalmente se donan a la Cocina Económica.

Durante el año 2018 se celebraron los siguientes Coruña Bloggers, que recaudaron un total de 454 kg. de alimentos:

14ª edición (31 Enero) -> 142 kg.
15ª edición (28 Febrero) -> 58 kg.
16ª edición (21 Marzo) -> 45 kg.
17ª edición (25 Abril) -> 72 kg.
18ª edición (30 Mayo) -> 34 kg.
19ª edición (27 Junio) -> 48 kg.
20ª y 21ª ediciones (26-27 Noviembre) -> 55 kg.



coruña bloggers

El Coruña Bloggers es un evento gratuito en el que los espectadores han de donar un kilo (o más) de alimentos no perecederos para poder asistir.

NAVIDAD PARA TODOS

Un año más, celebramos la Campaña de Navidad con el único afán de acoger a los más necesitados y transmitir la generosa solidaridad de nuestros colaboradores, proporcionando en estas fechas navideñas unos menús especiales para todos los beneficiarios de esta Cocina Económica.

Iniciamos la confección de menús especiales de Navidad con la entrega el día 24, tras la comida, de las bolsas con la cena de Nochebuena. Los tradicionales menús de Navidad y Año Nuevo cuentan con platos de exquisita elaboración. El personal de la Entidad al completo pone su máximo empeño en la preparación de los mismos. Y todo ello gracias a la solidaridad de los ciudadanos de buen corazón que contribuyen con sus aportaciones (económicas y de víveres) a que también disfruten de tan entrañables fechas las personas más necesitadas. El contenido de estas comidas especiales fue el siguiente:

DIA 24, BOLSA CON CENA DE NOCHEBUENA: SANDWICH DE CANGREJO, FIAMBRE, CROQUETAS, MUSLITOS DE MARISCO, REFRESCO y BOLLITO DE PAN.

DIA 25, NAVIDAD: 1º) LANGOSTINOS; 2º) ZAMBURIÑAS; 3º) CARNE ASADA CON PATATAS.

DIA 1, AÑO NUEVO: 1º) ENTREMESES VARIADOS; 2º) ALMEJAS EN SALSA; 3º) CORDERO CON GUARNICIÓN.

+ POSTRES NAVIDEÑOS EN TODOS LOS MENUS.

Asimismo, el miércoles 19 de diciembre, se realizó la entrega de cestas a 275 familias que a lo largo del año acudieron de manera habitual a nuestros centros de reparto de comidas (Castrillón, Birloque, Sagrada Familia y en la propia Cocina Económica) para que así puedan degustar también los productos típicos de estas fechas navideñas.





El día de Navidad recibimos la visita del Alcalde de A Coruña, Xulio Ferreiro; y en el día de Año Nuevo el plato estrella fueron unas exquisitas almejas en salsa.

CAMPAÑAS NAVIDEÑAS

Hemos de agradecer la colaboración de las siguientes entidades sociales, centros de enseñanza y empresas, por las diferentes campañas de recogida de alimentos, ropa y juguetes realizadas durante las fechas navideñas a favor de la Cocina Económica:



Ártabros CrossFit
Asociación Cultural Draco
Asociación Grupo Mayores Telefónica A Coruña
Asociación Policía Local A Coruña
Barbería, S. C.
Café-Bar Chaflán
CEIP Juan Fernández Latorre
CEIP Ramón de la Sagra
Centro de día Mimos
Centro de Negocios Despachos y Servicios Coruña
Centro Ricardo Baró - Aspronaga
Chíos Formación
Club Deportivo Amodiño
Club Deportivo Cristal
Club Deportivo NoSportLimit
Club Deportivo Rialto (Carrera popular San Silvestre)
Club Social Banco Pastor
Colegio Santo Domingo
Colexio Calasanz
Comunidad Propietarios Pol. Bergondo
Confitería Flory
DXC Technology Coruña
El Corte Inglés (El árbol solidario)
Escola Infantil Trasnos (Cambre)
Extel Contact Center
Floristería María Merelas
Gimnasio Gantesport
Global Sport Limit
Go Talent Online
IES Rafael Puga Ramón
Jungle World
RadioVoz Coruña (El árbol solidario)
Teiga Tmi, S. L.
Unidade de Atención á Diversidade - UDC
Xerencia de Xestión Integrada da Coruña - SERGAS





FUNDADA EN 1886

AGRADECIMIENTO A NUESTROS COLABORADORES

Afronta Consultoría y Formación, S. L.
Agerlat, S. L.
Ambical Proyectos
Artbys. Galería de arte
Arzobispado de Santiago de Compostela
Asociación Empresarios Pol. PO.CO.MA.CO.
Asociación de Fiestas del Rosario
Asociación de Vecinos Viviendas del Carmen
Banco de Alimentos Rías Altas
Carnicería Marita (Mercado San Agustín)
Casa Claudio
Catering Perea Rojas, S. L.
Centro Formación e Experimentación Agraria
CEIP Emilia Pardo Bazán
Centro Asturiano de La Coruña
Centro Hípico Casas Novas (Grilse, S. L.)
Centro Oceanográfico de A Coruña
CIFP Someso
Col. Of. Aparejadores y Arquitectos Técnicos
Col. Of. Agentes Comerciales de La Coruña
Colegio de Mediadores de Seguros La Coruña
Colegio Obradoiro
Concello de A Coruña
Cooperación Internacional
Coro ADAYEUS
Coruña Bloggers
CPR Concertado A Ponte Pasaxe
CPR Plurilingüe Karbo
Cubicaje, S. L.
Deputación da Coruña
Desarrollos Logísticos Gallegos, S. L.
DESIN, S. L.
Distribuciones Seoane e Hijos
Escuela de Tae Kwon-Do Garrapucho
Escola Oficial de Idiomas da Coruña
Eudita Fair Value Auditores, S. L.
Ezequiel - Embutidos y jamones
Farmacia Villa de Negreira, 42
Frigodiz (Empleados)
Fuerza Logística Operativa en A Coruña
Funcionarios de Xustiza da Coruña
Fundación Amancio Ortega
Fundación Familia Naveyra Goday
Fundación Legado Manuel Piñeiro Pose
Fundación Orona, Soc. Coop.
Gardacostas Xunta de Galicia
Gesgal Asesores, S. L.
Gremio Prov. Joyeros, Plateros, Relojeros
Integra2
IPASA
Isidro de la Cal Fresco, S. L.
Jamonería La Leonesa
Kadotex, S. L.
La Carballesa, S. L.
Librería Azeta
Lo que de verdad importa (Congreso)
Lonja de La Coruña, S. A.
Lotería La Estrella, Admin. nº 24
Mercadona (C. C. Espacio Coruña)
Metalúrgica Galaica, S. A.
Monceros, S. L.
Motoclub Coruña – Escudería Centollo
Mulleres Colleiteiras
Nakadama, S. L.
Parrillada La Estancia
Peña Deportivista La Fuente de 4 Caminos
Pesquerías Pombo, S. L.
Plazadent, S. L.
Policía Local – Jefatura A Coruña
Pompas Fúnebres de La Coruña, S. A.
Quercus Legal, S. L.
Radio Voz ("Voces de A Coruña")
Real Academia Galega de Belas Artes
Real Club de Golf de La Coruña
Real Club Naútico de La Coruña
Real Orden de Caballeros de María Pita
Remeco, S. A.
Russula, S. A. U.
Saeco Ibérica, S. A.
Siambells, S. L.
Tiger (C. C. Marineda City)
Vegalsa - Eroski
Xosé Luis Vila López pola súa xubilación
Xunta de Galicia

Jubilación de la cocinera Pilar Castro

El 31 de diciembre de 2018 siempre será una fecha para el recuerdo. Ese día, la ardua labor diaria se mezcló con profundos sentimientos de tristeza entre los trabajadores y voluntarios de la Cocina Económica por la emotiva despedida por jubilación de la que fue su cocinera durante 15 años, Pilar Castro. Como feliz testimonio de su paso por su Casa, reproducimos lo publicado en "La Voz de Galicia" el 13 de diciembre:

La mujer de los millones de raciones de callos

por Pablo Portabales

Pilar Castro, al frente de los fogones de la Cocina Económica durante los últimos años, se jubila esta Navidad tras haber dado de comer a miles de personas necesitadas.

«Al principio me iba para casa hundida. Lloraba. Soy sensible y me costó adaptarme a lo que veía», recuerda Pilar Castro Gómez. Tras muchos años al mando de los fogones de la Cocina Económica, esta mujer natural de la aldea de Barrio, Grixalba (Sobrado dos Monxes) se jubila. En todo este tiempo cocinó millones de raciones de callos, una de sus grandes especialidades, o fabada. Frió miles y miles de filetes. La Pilar de ahora es muy distinta a la de antes. «Esta experiencia me ha valido para ser más humana. Te das cuenta de la suerte que tienes y de que existen personas a las que las circunstancias les llevan donde les llevan», reflexiona mientras los últimos usuarios abandonan la instalación. «Voy a seguir siendo voluntaria. Fue una experiencia maravillosa. La gente aquí dentro se porta de diez. Muchos te dan las gracias. Hoy mismo (por ayer) me dijeron que el guiso de choupa salió riquísimo», resume Pilar, que antes de cocinar para los más necesitados trabajó en el sector de la limpieza. Madre de dos hijos y abuela de un niño de 6 años dice que a partir del 31 de diciembre va a «disfrutar de la jubilación». Seguirá cocinando en su domicilio y tendrá que prestar especial atención a las raciones. «Siempre me dicen que soy un poco bruta con las cantidades. Es la costumbre», asegura Pilar, que acaba de cumplir 65 años. Cuando empezó a trabajar lloraba por lo que veía. Ahora llora por lo que deja.




Pilar Castro con sus compañeros de cocina (Paco, Chus, Roi, Juan, Julián, Teresa y Adrián) el día de su despedida, que preparó unos deliciosos macarrones con pollo.


Cocina Económica
de La Coruña
fundada en 1886