Nº 0 - AÑO 2002

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

PRESENTAMOS UNA NUEVA REVISTA

..."un nuevo cauce de participación y enriquecimiento para todos vosotros"...

en el interior

Oficios que se pierden PÁGINA 5

Gastronomía tradicional PÁGINA 8

A vueltas con las pensiones PÁGINA 12

Asamblea internacional del mayor PÁGINA 15

Educación vial: un problema de doble dirección PÁGINA 19

Viajes del IMSERSO PÁGINA 20

Salud y calidad de vida PÁGINA 22

Aniversario de Miguel Hernández PÁGINA 24

Junta de Castilla y León

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y BIENESTAR SOCIAL

sumario

PÁGINA

EDITORIAL 3

PRESENTANDO UNA NUEVA REVISTA 4

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

Profesiones u oficios perdidos o en decadencia 5
Por Jesús Martínez Herrero

El tonelero 7
Por Agustín de Prado García

Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Platos típicos de nuestra provincia 8
Por Emilia González

Recetas prácticas de diferentes platos
Bacalao al ajo arriero al estilo Mansilla;
Bacalao a la vizcaína; Turrones caseros; Licor de café 9
Coordinado por Nina y Fely Barrio

Nota de participación 11

NOTICIAS BREVES

A vueltas con las pensiones 12
Asamblea General "Centro de Personas Mayores Colón" 12
II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento 14
I Feria Internacional del Mayor 15

OPINIÓN

Alimentación y Progreso 16
Educación Vial: Un problema de doble dirección 19
Viajes y vacaciones IMSERSO 2001-2002 y otros 20

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Píldoras 22
La miel: oro líquido 23

SECCIÓN CULTURAL

Aniversario de Miguel Hernández 24
Por Fely Barrio

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS 25

LA PANERA

N.º 0 - Año 2002

EDITA:
Gerencia de Servicios Sociales
de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:
Felícitas Barrio González
Fernando Franco Rodríguez
Emilia González Álvarez
Severina González Ruano
Jesús Martínez Herrero
Manuel Peñamil Lobato
Ángel Sánchez del Palacio

COORDINACIÓN:
Mercedes González Rojo

DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:
RSP Sistemas Gráficos, S.A.

Depósito Legal:
LE-1482-2002

La redacción de la revista, no se hace responsable ni está necesariamente de acuerdo con las opiniones que se dan en esta revista.

EJEMPLAR GRATUITO

H-3.779

Editorial

Es en el otoño cuando maduran los últimos frutos del año. La calidad y abundancia de la cosecha depende de muchas cosas: de la lluvia de primavera, de una buena floración, del calor del verano, del trabajo y cuidados que se le haya prestado. De todos estos factores depende el que la recolección en otoño nos proporcione frutos abundantes y sabrosos.

...el éxito de esta revista dependerá sobre todo de la acogida, apoyo y colaboración que entre todos, seamos capaces de prestar a este equipo que la inicia...

Esta referencia a las cosechas no ha sido más que un pretexto para hablar de esta nueva publicación que ahora ve la luz. Lleva madurando casi un año. Un grupo de socios de los dos Centros de Personas Mayores de León, iniciaron su trabajo orientado desde el principio a hacer esta revista. Superaron el proceso de aprendizaje inicial, maduraron como equipo y cada cual participó con su bagaje personal, sus conocimientos, sus vivencias y sobre todo, con la ilusión de llevar este proyecto adelante.

El resultado de este trabajo es la revista que hoy tenéis en vuestras manos. También es el punto de partida a una nueva actividad de vuestros Centros. Un nuevo cauce de participación y enriquecimiento para todos vosotros. Su éxito dependerá sobre todo de la acogida, apoyo y colaboración que, entre todos, seamos capaces de prestar a este equipo que lo inicia.

María Aurora Rodríguez García
Gerente Territorial de Servicios Sociales de León

Llegado este momento deseo felicitar a todos los que han participado en este proyecto a la vez que animaros para continuar con la labor que ahora comienza.

Contad con mi apoyo personal y por supuesto con el de la Gerencia Territorial de SS.SS. tanto para la continuación de este trabajo como para otras iniciativas que puedan surgir en el futuro. Ello significará que estáis viviendo intensamente los años de vuestra jubilación a la vez que se enriquece el colectivo, cada vez más amplio, de personas mayores.

Repito mi enhorabuena por esta iniciativa y ánimo para seguir adelante.

Un abrazo.

Presentando una nueva revista

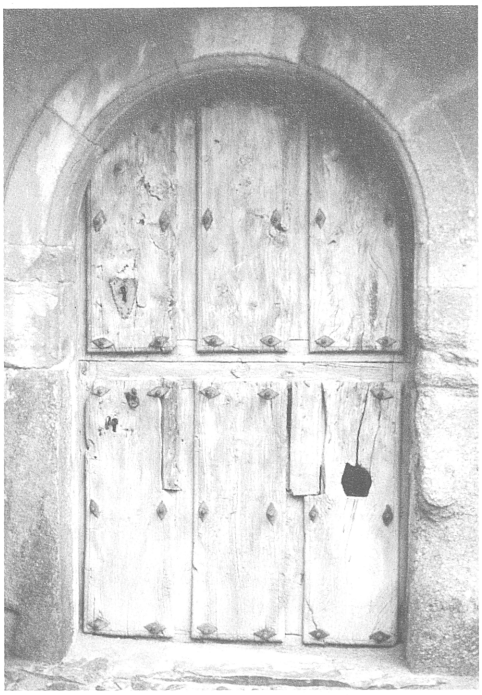
Hace ya casi un año que comenzamos una nueva experiencia con lo que llamamos un "Taller de Prensa". A través de él nos enfrentamos con una nueva visión a lo que los periódicos nos ofrecen día a día y, sobre todo, a un pequeño experimento: el reto de crear nuestra propia revista, a partir de la cual tener una vía de participación que –de alguna manera– nos permitiera recoger una serie de informaciones y temas que son de interés para nosotros y que no siempre encontramos en otros medios.

...somos más bien como una "panera", donde se guarda con mimo la cosecha del verano para disfrutarla durante el resto del año...

El reto es grande porque ninguno de nosotros somos expertos, ni del periodismo ni de la escritura. Pero nuestra ilusión y nuestras ganas son aún mayores, así que nos pusimos manos a la obra.

Por el camino se ha ido quedando alguno de los que comenzaron, pero estamos seguros de lograr nuevas incorporaciones. Porque la revista que hoy comienza su andadura pretende ser un foro abierto de participación a cuantos quieran colaborar.

Y en esta difícil (aunque hermosa) tarea comenzada, una de las partes más complejas fue la de darle nombre a nuestra revista. Se barajaron muchos nombres, de los que unos nos convencían más que otros. Al final nos decidimos por éste, bajo el que hoy os la presentamos: LA PANERA.



Nos pareció que sonaba lo bastante tradicional y a la vez lo bastante sugerente como para interpretar bajo el mismo todo lo que queríamos decir. Estamos cansados de que nos llamen, nos vean o nos traten como trastos viejos. No somos un "desván" donde va a parar todo lo inservible, lo que nos estorba, lo que de alguna manera queremos olvidar. Somos más bien como una "panera", donde se guarda con mimo la cosecha del verano para disfrutarla durante el resto del año, lejos de la podredumbre y el estropicio.

Hemos vivido mucho pero no somos nostálgicos del pasado, aunque queremos recordarlo para no perder nuestras raíces y para mostrarlo como ejemplo de vida a los más jóvenes. Tenemos aún mucho que decir y, sobre todo, mucho que disfrutar en este presente que no siempre nos tiene en cuenta. Y también en el futuro.

Por eso lanzamos este reto de ilusión que supone nuestra revista, una revista que queremos convertir en la vuestra y en la de vuestros familiares más jóvenes, con vuestra lectura y vuestra participación directa. Sólo así conseguiremos que tenga un futuro digno y que se convierta realmente en parte de nuestra voz. Esperamos vuestra colaboración para conseguirlo.

El equipo de trabajo

OFICIOS QUE SE PIERDEN

Iniciamos esta sección haciendo alusión a una serie de oficios que se están perdiendo y a partir de los cuales iremos entrando en el estudio de alguno de ellos para recuperación de nuestra memoria y salvaguarda de la importancia que tuvieron en relación con nuestro pasado.

Muchos de ellos, hoy, ya no tienen sentido en nuestra cultura dada la forma de vida actual. Pero tal vez recordarlos nos ayude a retomar la importancia del "buen hacer" en todo tiempo y lugar. Que lo que aquí contamos sirva como inicio de una sección que esperamos sea de interés para mayores y jóvenes.

Profesiones u oficios perdidos o en decadencia

Recopilación realizada por ***Jesús Martínez Herrero***

Vamos a rememorar antiguos oficios y tradiciones que ya se han extinguido, y otros que son la vela que se va apagando paulatinamente. En esta ocasión, queremos recordarlos con nostalgia desde este apartado de una revista que empieza, para rememorar con ellos nuestras vivencias de infancia y también para que nos hagan pensar por unos momentos en nuestros familiares más allegados y queridos, con los que convivimos en esta época de nuestra ya dilatada edad de mayores.

...muchos de ellos, hoy, ya no tienen sentido en nuestra cultura, dada la forma de vida actual...

Al mismo tiempo, esta lista nos servirá -en el futuro de la revista- para ir desgranando uno por uno, entre otras cosas, sus características de más interés, aún cuando somos conscientes de que -a buen seguro- no están todos los que son.

ADOBERO → Fabricaba adobes con tierra y paja.

AGUADOR → Se dedicaba a acarrear agua por las casas.

ALMADREÑERO → Trabajaba la madera, sobre todo la realización de madreñas y pequeños objetos de dicho material.

ARMERO → Se dedicaba a la fabricación de todo tipo de armas.

BOTERO → Realizaba pellejos y botas, principalmente para el vino.

CARBONERO → Hacía carbón de leña, fundamentalmente de encina y roble.

CARRETERO → Fabricaba y reparaba carruajes.

CARROMATERO → Se dedicaba más bien al transporte de mercancías varias (en algunas zonas de la provincia se llamaban "arrieros").

CASTAÑERO/A → Vendía en la calle castañas asadas en el tiempo propicio para ello. Aún se pueden ver algunos.

CAPADOR → Se dedicaba a castrar animales.

CESTERO → Realizaba toda clase de trabajos en mimbre.

COLCHONERO/A → Hacían los colchones y jergones, primero de paja y luego de lana.

COSTURERO/A → Cosía.

CUBERO → Fabricaba y reparaba cubas.

CHURRERO (popular) → Trabajaban a la intemperie haciendo y vendiendo churros.

ESQUILADOR → Cortaba el pelo y la lana a todo tipo de ganado, caballar, mular, ovejas....

GUARNICIONERO → Confeccionaba y reparaba aperos de labranza de cuero para los animales de trabajo y, en general, arreos y otros elementos para las caballerías.

HERRERO → Trabajaba en la manufactura del hierro y en la reparación de objetos de dicho material. Según los pueblos, en ocasiones también herraba.

HERRADOR → Fundamentalmente su labor era colocar herraduras a toda clase de animales.

HOJALATERO → Reparaba y confeccionaba instrumentos y cacharros con hoja de lata.

LECHERO/A → Venta de leche ambulante en las poblaciones.

MALETERO → Figura ligada a las estaciones, transportaba maletas y otros bultos.

MOLINERO → Llevaba el molino y molía el grano para hacer harina.

MATARIFE → Hacía matanzas de animales a domicilio.

PELLEJERO → Compra, venta y tratamiento de pieles de animales.

PESCADOR (de río, red) → Pescaba en los ríos con barca y red para la posterior venta de lo obtenido.

PREGONERO → Pregonaba ventas y avisos en los pueblos.

PICAPEDRERO → Picaba piedras para la construcción de carreteras.

POCERO → Hacía pozos de manera artesanal (a mano).

PODADOR → Podaba viñas y otros.

SEGADOR → Cortaban con hoz y guadaña los cereales.

SERENO → Vigilaba nocturnamente las calles de poblaciones más grandes y abría el portal de las casas de vecinos.

SERRADOR → Talaban y cortaban árboles con tronzador.

TEJERO → Con barro fino hacía las tejas.

TRAPERO → Se dedicaba a comprar trapos o ropa vieja.

VERANERO → Temporero contratado para efectuar las labores de recolección en el campo, en la época de verano.

Tras esta lista de pérdidas en el mundo laboral, en este apartado de "**OFICIOS QUE SE PIERDEN**", hoy vamos a comenzar con la figura del "TONELERO". Ni en todos los lugares ni en todas las épocas se ha llamado a este profesional de la misma manera ni se han utilizado las mismas terminologías para su trabajo o para los materiales utilizados. Este que va a continuación es el recuerdo de un participante que salva para nosotros un fragmento de su memoria.

El tonelero

*Por **Agustín de Prado García***

Uno de los oficios a extinguir es el de tonelero. No soy ni he sido tonelero, pero sí conocí a un artesano de esta rama llamado Alfonso González Domínguez, más conocido por el Sr. Zamora, pues era oriundo de aquella tierra. Realizaba esta tradición u oficio en un almacén de vinos de esta ciudad de León, y tuve ocasión de verle ejecutar este trabajo de forma totalmente artesanal, es decir, sin ningún medio mecánico.

...no hay un buen vino
que no haya sido guardado
previamente en un tonel
o cuba de madera...

Aseguro que para mí era una gozada ver que con tan pocos medios realizaba unas cubas o toneles francamente de exposición. Aquí, en León, casi todos los almacenes de vinos tenían tonelero, pues el grueso de sus ventas lo realizaban en toneles y barricas, por lo tanto, dicha figura era casi imprescindible.

No sé si me acordaré de todo lo que vi y decía el Sr. Zamora que le era necesario para hacer barricas y toneles, pues de esto ya ha pasado bastante tiempo. Pero aquí van mis recuerdos:

Utilizaba unas tablas que podían ser de castaño o roble. Cogía un primer aro que le servía de molde. Las duelas o tablas las rebajaba con una cuchilla por los extremos, rompiendo así su forma rectangular. Una vez realizada esta operación, en el aro molde, sujetaba o metía las tablas hasta completarlo. Con otros aros sujetaba por un extremo todas las tablas. Para domar el tonel, que es según él lo que diferenciaba a un tonelero artesano del industrial, utilizaba un artilugio hecho por él mismo -del que no recuerdo el nombre- que bien podía ser una especie de caldereta de hierro; la llenaba de virutas y trozos de madera, prendía fuego, metía allí el tonel y con el calor y agua que utilizaba iba logrando la temperatura ideal para que, sin quemarse, pudiera ser domado, operación que hacía con una especie de cinchos que, junto con un **husillo** y unas alambres gruesas colocadas alrededor del tonel, conseguían darle la forma adecuada. Una vez conseguida ésta, le ponía los aros por el otro extremo. Para ello utilizaba una pequeña herramienta de hierro con punta alargada plana a la que llamaba "repretador". Tenía otra que llamaba "galceador", y que utilizaba para hacer las hendiduras o gargallos donde van sujetos los fondos del tonel. Estos los hacía con tablas unidas con puntas, que eran iguales en los extremos; les ponía también, entre tabla y tabla, una espadaña seca, para hacer mejor punta. A continuación, con un compás, medía la circunferencia del gargallo, lo pasaba al fondo y lo cortaba a su medida con una sierra que no era de las normales que se emplea en cualquier carpintería. Rebajaba con una "zuela" los cantos de los fondos para que entraran bien los gargallos, les ponía una masilla a base de harina y, con otro hierro que él denominaba "tirafondos", los colocaba haciendo una unión perfecta entre gargallo y fondo.

Para terminar le pasaba el cepillo por las tablas o duelas, las pulía con una rasqueta, le colocaba los aros que faltaban (a los que llamaba "vientres" o "testas", según la posición que ocupaban), le hacía la boca con un barreno, la pulía con una escofina cónica y "tonel, barril o barrica, terminado".

Comentaba a continuación que no hay un buen vino que no haya sido guardado previamente en un tonel o una cuba de madera.

parte 2

COCINA TRADICIONAL

Esta va a ser la segunda sección relacionada con el mundo de las tradiciones. En la seguridad de que la cocina forma una parte muy importante de nuestra cultura, y que merece la pena ser salvada para el futuro de las generaciones más jóvenes, pretendemos hacer incursiones en ella, con la ayuda de todos, y rescatar -no sólo para la memoria sino también para el paladar- la riqueza gastronómica de nuestras comarcas, apoyada en una amplia variedad de productos propios de la tierra, aunque muchos de ellos sean de carácter muy humilde pero con resultados siempre espectaculares a la hora de su preparación.

En este primer número (o más bien nº 0) comenzaremos con un listado general de platos provinciales que esperamos poder incrementar en próximas ocasiones a partir de vuestras sugerencias y aportaciones, y recogemos algunas recetas que deseamos os resulten sugerentes de cara a las fechas a las que nos acercamos.

Platos típicos de nuestra provincia

Recopilación hecha por ***Emilia González***

La Gastronomía en toda la provincia de León es muy variada. Los platos típicos de algunos pueblos se realizan con productos de la tierra. Os presentamos a continuación una lista, creemos que más o menos representativa, de diferentes platos en los que esperamos haber reflejado todas las comarcas. Sabemos que pueden ser muchos más, pero mejor las personas que un libro para completar ese listado real. Por lo tanto esperamos vuestra participación para próximos números.

Sopas de ajo, variedades según las distintas comarcas.
Sopa de truchas, zona del Orbigo.
Cocido Maragato, Astorga y Maragatería.
Caldereta de cordero, de Babia y Luna.
Cecina de chivo, de Vegacervera.
Empanada de Batallón, del Bierzo.
Lechazo guisado, de Villahornate.
Menudillo, de Luyego de Somoza.
Ancas de rana, de La Bañeza.
Imperiales, de La Bañeza.
Genaritos, de Soto y Amío.
Lazos de San Guillermo, de Cistierna.
Almendrado y galletas de hierro, de Sahagún.
Bizcocho, de Luyego de Somoza.
Quesos, de los Bevos de Sajambre, de Posada de Valdeón, de Babia.
Vinos, de Cacabelos, Valdevimbre, Bembibre.
Tostadillo, de Ardón.
Orujos y aguardientes, del Bierzo.
Alubias, de La Bañeza.
Pote, de Luna y de Babia.
Pimientos, del Bierzo.
Menestra berciana.
Cachelada berciana.
Lamprea, de Sahagún.
Bacalao al ajo arriero.
Botillo.
Mantecadas, de Astorga.
Nicanores, de Boñar.
Fiyuelas.
Derritas de manzana.
Pestiños de carnaval.

Recetas prácticas de diferentes platos

Sección coordinada por ***Nina y Fely Barrio***

Este primer apartado de cocina va a estar dedicado fundamentalmente al bacalao porque, aunque inicialmente fue un plato asociado a épocas de Cuaresma, hoy en día se ha convertido en uno de los platos más tradicionales y exquisitos de la gastronomía típica que se ofrece en muchas de nuestras comarcas, y ello a pesar de tratarse de una provincia de interior (o quizá precisamente por eso). Introducido su consumo tal vez a través del antiguo ejercicio de la "arriería", hoy podemos encontrarlo entre la cocina típica de lugares como Maragatería (bacalao al ajo arriero), Jiménez de Jamuz, Mansilla de las Mulas o Valderas, atravesando la amplia geografía provincial de punta a punta.

También tenemos conocimiento de que en algunas zonas y provincias, es un plato típico del día de Nochebuena, por lo que hemos creído interesante ofreceros algunas recetas como contribución a un menú de Navidad diferente a los impuestos desde el consumo o desde otros puntos de la geografía española.

Y como dulce aportación al mismo, incluimos la receta de unos turrones caseros, transmitidos de generación en generación, que se pueden acompañar con uno de los licores más tradicionales de la provincia, ligado a la destacada producción de aguardiente en zonas tan diversas como El Bierzo, La Cabrera o la zona de los Oteros, con su centro en Cubillas de los Oteros. Buen provecho.

1. Bacalao al ajo arriero, estilo Mansilla

Ingredientes (para 6 personas):

- *1 kilo de bacalao*
- *300 gr. de aceite*
- *Un vaso pequeño de vinagre*
- *Ajo*
- *Laurel*
- *Pimentón*

Preparación:

Ponemos el bacalao a remojo 24 horas (si es muy gordo algo más), y se le quita la piel. En una cazuela ponemos agua a hervir, metemos el bacalao y lo tenemos cinco minutos, lo sacamos y lo secamos con un paño. Lo pasamos por harina, lo freímos ligeramente y lo ponemos en una cazuela.

Aparte se fríen los ajos y el laurel y los majamos en el mortero. Se le añade el aceite, el pimentón y el vaso de vinagre y lo vertemos encima del bacalao.

Añadimos un poco de agua y lo dejamos cocer unos diez minutos.

Se sirve acompañado de medio huevo duro, un trozo de pimiento y un trozo de pan frito por ración.

2. Bacalao a la vizcaína

INGREDIENTES (PARA UN KILO):

4 pimientos choriceros (si no se tienen pimientos choriceros, echar un bote de pimientos morrones con una gota de pimentón)
2 cebollas medianas
4 dientes de ajo
1 guindilla
1 tostada de pan frito
3 cucharadas de tomate frito
Un poco de pimienta molida
Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se desala el bacalao durante 2 días, cambiando el agua dos o tres veces. Los pimientos choriceros se abren, se limpian bien de pepitas y se ponen a remojo durante dos horas en agua caliente (reservar el agua). El bacalao se pasa por harina y se fríe con aceite no muy caliente hasta que quede pasadito pero sin dorarse. Se pone en una cazuela de barro con la piel para abajo.

SALSA:

En la sartén donde se ha freído el bacalao, se pican las dos cebollas y los ajos, dejando "apochar" durante 30 ó 40 minutos a fuego lento y moviendo continuamente. Posteriormente se añade la guindilla, las cucharadas de tomate, el pan frito troceado y la pimienta, dejándolo cocer y añadiendo el agua de los pimientos choriceros poco a poco. Una vez hecha la salsa, pasar por el chino y echar encima del bacalao, dejándolo cocer unos minutos. No echar sal hasta no probar.

3. Turrones caseros de yema y fruta

*Según receta facilitada por **Mercedes G. Rojo**, utilizada por su familia durante al menos 3 generaciones.*

Turrón casero de yema

INGREDIENTES:

Medio kilo de almendra, pelada, cruda y finamente molida
Medio kilo de azúcar glas
5 yemas y un huevo entero

REALIZACIÓN:

Moler finamente la almendra ayudándonos de la picadora y mezclar con la misma cantidad de azúcar glas. Una vez bien mezclado, añadir las yemas y el huevo y mezclar bien en un bol. Cuando empiece a estar todo mezclado, sacarlo y amasar sobre el mármol con fuerza y golpeando a menudo la masa para que ligue bien. Cuando tengamos una masa homogénea, bien mezclada, que ya no se pegue en el mármol, procederemos a meterla en los moldes(1), cubiertos de oblea para dulces (si la tuviésemos) o de papel aluminio o parafinado en su defecto.

Turrón casero de frutas

INGREDIENTES:

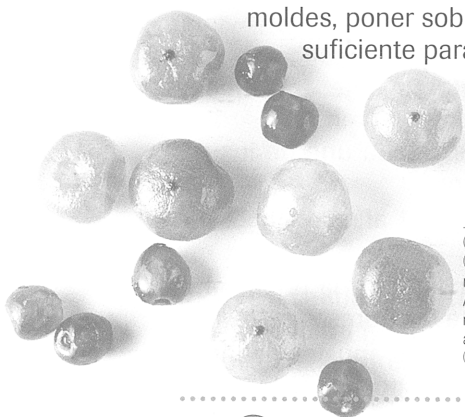
Medio kilo de almendra, pelada, cruda y finamente molida
Medio kilo de azúcar glass
2 claras de huevo(2)
Frutas confitadas

REALIZACIÓN:

Moler finamente la almendra ayudándonos de la picadora y mezclar con la misma cantidad de azúcar glass. Una vez bien mezclado, añadir las claras y mezclar bien en un bol. Cuando empiece a estar todo mezclado, sacarlo y amasar sobre el mármol con fuerza y golpeando a menudo la masa para que ligue bien. Cuando tengamos una masa homogénea, bien mezclada, que ya no se pegue en el mármol, procederemos a meterla

en los moldes[3], cubiertos de oblea para dulces (si la tuviésemos) o de papel aluminio o parafinado en su defecto. Ponemos una base de masa sobre la que iremos colocando las frutas confitadas elegidas al respecto, procurando cortar aquellas que sean excesivamente grandes y alternando los diferentes colores que presentan. Sobre ellas colocaremos el resto de la masa, procurando que quede bien compacta y que cubra suficientemente las frutas.

En ambos casos, tras meter en los moldes, poner sobre el turrón peso suficiente para que lo aglutine y dejar unos días al fresco.



[1] Mejor si éste es de madera.
[2] Las claras dan más liquidez a la masa, por eso se echan menos. Aún así, si viésemos que queda la masa demasiado seca, podemos añadirle una a mayores.
[3] Mejor si este es de madera.

4. Licor de café

Según receta facilitada por ***Anselma Doncel***

INGREDIENTES:

1 litro de aguardiente
1/2 kilo de azúcar (si os gusta poco dulce podéis echar algo menos)
5 tazas de café

PREPARACIÓN:

Se quitan dos cucharadas colmadas de azúcar del 1/2 kilo, el resto se vierte en una cazuela. Se añade aguardiente hasta que cubra el azúcar y se pone al fuego, dejándolo hervir hasta que se haga un almíbar. Lo retiramos del fuego y añadimos el resto del aguardiente y el café. Con las dos cucharadas de azúcar, hacemos un caramelo que quede oscuro pero sin que se queme. Añadimos el requemado revolviendo hasta que se disuelva y quede la mezcla oscura.

NOTA DE PARTICIPACIÓN:

Esta es una sección que será tanto más enriquecedora cuanto más participación haya en ella. Por este motivo, os invitamos a todos a que nos enviéis vuestros trabajos con las siguientes características:

– Apartado de cocina tradicional: Para el próximo número buscamos platos tradicionales de invierno en nuestras tierras y también platos propios de Cuaresma y Semana Santa, mejor aún si están hechos con productos propios de la zona. Será necesario incluir en los trabajos: época concreta del año a la que se refiere y zona en la que se hacía. La extensión de los trabajos será de 2 a 3 recetas por persona como máximo. El informante deberá especificar como datos personales su nombre, dirección, D.N.I. y edad (que serán de uso exclusivo para el equipo de redacción de la revista). En la publicación -salvo que se nos especifique lo contrario- sólo aparecerá el nombre del correspondiente colaborador.

– Apartado de oficios que se pierden: Se puede escribir sobre cualquiera de los especificados en la lista que se ha incluido en este número cero, así como sobre otros que pudieran resultar de interés. Se seleccionarán principalmente aquellos relacionados con la experiencia personal del autor o con la experiencia real a partir de recuerdos. La extensión, en este caso, será de 1 folio como máximo si el texto está escrito a máquina.

La presentación de los trabajos deberá ser, en cualquiera de los casos, a máquina, ordenador o letra muy clara.

– Fecha de recogida de los trabajos:
20 de enero.

– Lugar de recogida:
Direcciones de los Centros de Personas Mayores de la C/ Colón o de San Isidoro.

A vueltas con las pensiones

Las pensiones de viudedad han experimentado, desde primeros del año en curso, unas mejoras económicas que se concretan en dos aspectos:

• El aumento del porcentaje sobre la base reguladora que estaba vigente desde hace treinta y cinco años, en un punto, pasando del 45 % al 46%, con carácter general para todas las pensiones de viudedad.

• El otro punto sería percibir el 70% de la base reguladora en caso de cumplir tres requisitos esenciales sin los cuales no se alcanza el derecho, y que son:

- Que la pensión constituya la principal o única fuente de ingresos.
- Que los rendimientos sumados por todos los conceptos no supere la cuantía que resulte de sumar a la pensión mínima de viudedad (según la edad del beneficiario) a la cantidad que como límite se establece cada año para el reconocimiento del complemento por mínimos.
- Que el pensionista tenga cargas familiares, es decir, que se acredite convivencia con hijos menores de 26 años o mayores incapacitados, siempre que los rendimientos de la unidad familiar no superen el 75% del salario mínimo interprofesional.

Otra modalidad que afecta a los pensionistas de viudedad es que no se extinga el derecho de percibir la pensión en caso de contraer matrimonio, –como estaba previsto hasta el pasado uno de enero–. Pero, naturalmente, para poder seguir cobrando dicha pensión, se deben reunir todos y cada uno de los siguientes requisitos:

1. Ser mayor de 61 años o menor incapacitado.
2. Que su pensión sea la principal o única fuente de ingresos.
3. Que los ingresos anuales del nuevo matrimonio, por todos los conceptos, no superen en dos veces el salario mínimo interprofesional.

Estas medidas son de aplicación a las pensiones del sistema de la Seguridad Social solamente.

Asamblea General "Centro de Personas Mayores Colón"

Comentario a vuela pluma de la Asamblea General celebrada en el "Centro de Personas Mayores Colón", con fecha de marzo de 2002. El objetivo: informar a los socios del movimiento de esta casa en el ejercicio del pasado año 2001 y también de la programación correspondiente al año en curso. La asamblea dio comienzo en la segunda hora de convocatoria programada, sorprendiéndome la "masiva participación" de asistentes en el local del primer piso del Hogar, a pesar del elevado número de personas censadas en el mismo. Para que quede constancia voy a reseñar al completo la asistencia en dicha reunión:

Presidiendo la mesa, seis miembros de la Directiva (presidente, vicepresidente, secretario y tres vocales), además de la Sra. Directora del Centro y la Asistente Social del mismo, con un total de ocho personas en la mesa de presidencia.

En cuanto a la participación general estuvo representado por el descomunal número de diecisiete personas.

Esto puede darnos a entender que, al menos en cuanto a los mayores se refiere, ya pasamos olímpicamente de estos eventos –aunque nos atañan de cerca– y que tenemos otras prioridades para consumir nuestro tiempo, aunque puede que algunas de ellas puedan ser menos provechosas.

Pero volvamos a la línea informativa de los aspectos que se trataron en esta reunión, que dio comienzo marcando las pautas con las que se suelen celebrar estas reuniones. Se comienza por nombrar un presidente de mesa entre los asistentes y se inicia la sesión dando lectura, por parte del presidente nombrado por el público, a la pauta a seguir, según el orden del día que se relaciona:

...el objetivo: informar a los socios del movimiento de esta casa en el ejercicio del año pasado y también de la programación correspondiente al año en curso...

1º. Hechos anteriores a dicho nombramiento.

2º. Lectura y aprobación del acta de la anterior asamblea (del pasado año), siendo aprobada con algunas matizaciones que hubieron de aclararse y que se relacionaban con el lugar donde se celebraba esta Asamblea y el hecho de si era conveniente paralizar el resto de actividades que se desarrollan en esta casa, durante el desarrollo de la misma.

La votación realizada entre todos los asistentes dio el resultado de dieciséis votos a favor de la suspensión de las mismas, siete votos en contra y dos abstenciones, resultado con el que se dió por zanjado este capítulo.

3º. La Sra. Directora dio lectura al resumen de gestión del pasado año, siendo aprobado sin paliativos todo el organigrama de actividades realizadas. En este punto también se realizó un inciso relacionado con unas asistencias a la Asamblea Nacional en Valencia, con respecto al viaje y otras minutas sin aparente importancia, tras lo cual se pasó al siguiente punto.

4º. En este punto se indican los planes por los que se van a regir las actividades del año en curso, un extenso programa de ellas, que aparecen publicadas en una circular editada al respecto. También es comentado en este punto, por parte de un asistente, el viaje a la Feria de Muestras de Valladolid en el aspecto del cobro de entrada a la misma, que no queda muy claro si se cobra a todo el mundo o solo a los jubilados de León.

5º. Para concluir, el punto de ruegos y preguntas se da por finalizado sin más, por haberse agotado todas las preguntas y sugerencias con anterioridad, dando por terminada la sesión con buena armonía entre todos los asistentes, a las 19,00 horas de un día lluvioso.

II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento

Se llevó a cabo entre el ocho y el doce de abril del presente año, y tuvo lugar en Madrid. En ella se dieron cita representantes de casi doscientos países, organismos internacionales de Naciones Unidas y de ONG's, con objeto de planificar acciones para solucionar los retos planteados en el siglo XXI de cara a la consecución de la perfecta integración de los mayores.

Las ponencias que se presentaron en este encuentro versaron sobre los siguientes temas:

- Envejecimiento y desarrollo. Implicaciones del proceso de envejecimiento en estrategias de erradicación de la pobreza y de la exclusión social.
- Políticas y estrategias para un nuevo planteamiento del envejecimiento activo.
- Envejecimiento y vida productiva. Participación activa de las personas mayores en todos los ámbitos de la sociedad.
- Eliminación de las barreras y creación de puentes intergeneracionales a nivel local.

...la población de personas mayores prevista para el año 2050 duplicará en algunos países el número de niños...

- Biología del envejecimiento: límites de la vida humana.

Como resumen diremos que los datos relativos a la población de personas mayores previstos para el año 2050 que se manejaron en esta Asamblea resultaron reveladores, llegando en algunos países a duplicar el número de niños.

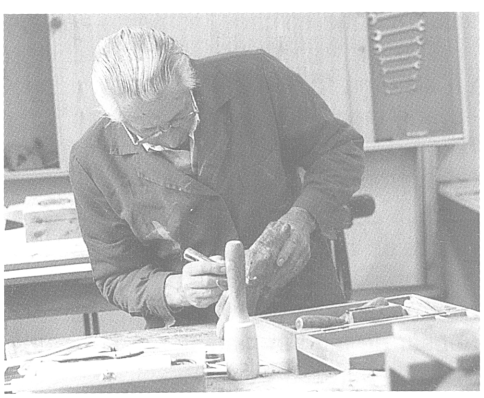
En estos momentos, los mayores de 65 años representan en España algo más del 16% de la población total. Se prevé que en el año 2030, esta cantidad pueda incrementarse hasta el 20%.

La primera de estas Asambleas se celebró en Viena, hace nada menos que veinte años, en 1982.

I Feria Internacional del Mayor

Durante los días ocho a once del pasado mes de abril, coincidiendo con la II Asamblea Mundial de Envejecimiento, se celebró en el Pabellón de Cristal de la Casa de Campo de Madrid, la I Feria Internacional del Mayor, promovida y organizada por instituciones públicas del Estado español.

El recinto –de unos diez mil metros cuadrados de superficie– se dispuso en zonas destinadas a actividades culturales, de ocio y stands que ofrecieron al visitante la posibilidad de asistir a conferencias sobre salud, ocio, alimentación..., así como a presenciar distintas actuaciones de grupos de bailes populares, rondallas y grupos tradicionales de determinadas comunidades autónomas de nuestro país.



En la zona reservada a los stands se ofrecía también información de los patrocinadores y colaboradores de esta Feria, además de algunas Autonomías nacionales, entre las que se encontraba Castilla y León.

opinión

Alimentación y progreso

Por ***Miguel Domínguez Vaca***

Para comenzar este breve relato, creo necesario expresar que el denominado "progreso" alcanza y abarca todos los aspectos de la vida en sí. Y esta sencilla frase que parece no indicar nada, daría para hablar de ella largo y tendido.

Sería preciso adaptar la alimentación, en términos generales, en relación a la edad en que nos encontramos y desenvolvemos. No creo necesario entrar en detalles, pues cualquiera comprende que a mayor esfuerzo se necesita alimentación más adecuada y concreta.

...cualquiera comprende que a mayor esfuerzo se necesita alimentación más adecuada...

Hemos dicho que la edad es muy digna de tener en cuenta, pero también influye, y mucho, el clima y la época del año. Por último, la situación y estado de salud en que en cada momento nos encontramos. Por eso no es fácil establecer un sistema fijo de alimentación y, para llevarlo bien, se precisaría observación y recomendación médica frecuente, lo que normalmente no se hace.

Para concretar, y como medida casera que es lo que estamos haciendo al rememorar la vieja cocina en alguna sección de esta revista, se recomendaría no abusar de ningún manjar, por agradable que nos parezca y resulte.

Y dicho esto vamos a entrar en detalles de alimentación. Comenzando por el BACALAO, rico y sabroso, ya en fresco o curado metido en sal, y en las maneras de cocinarlo, casero, por supuesto, porque en términos industriales hoteleros es otra cosa.

Es muy antigua la historia del bacalao. En otros tiempos sería comida de pobres. Hoy, sin embargo, es un verdadero lujo debido al precio alcanzado y la escasez. (Luego dedicaré algunas líneas relacionadas con el progreso en términos generales, porque creo que también con el trato del bacalao tenga algo que ver). Al correr del tiempo, y que viene de largo, el aprovechamiento de este producto ha requerido varias fórmulas y modos de cocinarlo, según las distintas regiones y sus costumbres. Las que han adquirido mayor fama y popularidad serían las siguientes:

Bacalao a la vizcaína, bacalao al pil –pil (también propio de la cocina vasca), bacalao al ajo arriero, en trozos o chamorrillos, con arroz o patatas,... Maneras todas ellas sencillas de cocinar y frecuentes en la región castellana y leonesa.

Se han editado muchos libros con variadas recetas de cocina, entre las que se trata el bacalao, pero ¡qué poco se parecen a las que hemos dejado expuestas como de práctica casera general!

A decir verdad, en menos de 3 décadas se han perdido infinidad de cosas, no solo en cuestiones de alimentación. Los alimentos simplemente cocidos o aderezados, presentados bien en botes o latas, llenan las estanterías de las tiendas y centros comerciales de alimentación, dejando a las amas de casa con las manos libres para ver novelas televisivas o ejercer trabajos por cuenta ajena.

La cocina requiere, además de la selección de las materias a condimentar, tres cuestiones esenciales como son: tiempo, dedicación y afecto; al igual que el trato debido a los animalitos de compañía y plantas de jardinería en general.

Pero en estos tiempos modernos en que andamos deprisa y corriendo (a veces sin saber por qué) no se nos puede pedir sacrificios. Y así es difícil desterrar arraigadas costumbres ajenas a nuestra cultura que poco a poco nos han ido dominando y que son la causa de muchos males de todos conocidos. Así, nos hemos pasado de la tradicional tortilla de patatas a la pizza; de la sopa de ajo, al café con leche…

Alguien dijo en no lejanos tiempos que, en pocos años, "no conocería a España ni la madre que la parió". Pero ¿es que acaso conocemos al resto del mundo? Ciertamente hemos sido testigos, cuando no actores, de grandes cambios sociales y culturales, a consecuencia de lo que llamamos "progreso". De esta manera, progresando, hemos llegado:

→ del azadón y arado romano hasta el tractor para el cultivo de la tierra en grandes superficies,

→ de la pata y andando, con apoyo del borrico de carga, al moderno y lujosos coche, barco, tren o avión,

…nos hemos pasado de la tradicional tortilla de patata a la pizza; de la sopa de ajo, al café con leche…

→ de la inocente jota regional a la pícara Justina, digo, Macarena, Paloma y meneíto,

→ de la vela y candil de petróleo o aceite de arder o de linaza a las lujosas lámparas de 500 kilos de peso, capaces de hacer competencia al sol de medio día y que podemos contemplar en el Vaticano, algunos casinos y el Palacio Real,

→ del analfabetismo al ordenador,

→ de la temible vara del profesor al tímido profesor sin fuerza moral ni vara,

→ del paso de la calle a la escuela para instruirse a la escuela en la calle para no sé qué,

→ desde el temor a las barbas del prestigioso juez –con la balanza de la

Justicia en las manos– al tímido juez ante las poderosas barbas de los delincuentes,

→ de las familias numerosas a la nada,

→ desde el jarrón de vino con gaseosa en medio del corro de mozos o jóvenes hasta el botellón de mezclas alcohólicas o drogas para divertirse más y mejor,

→ desde el todo es pecado al ancha es Castilla y ¡anda ya!

→ ...

A las personas mayores en edad, que somos muchas –incluyendo a las que se toman el atrevimiento de poner su puntito en el nacimiento de una nueva revista, a tono con los no muchos conocimientos y fuerzas, pero sí con buena voluntad–, creo que solo nos queda rogar a estas "cultas" generaciones que lo encuentran casi todo hecho, que lo conserven con cariño de herencia; que nos dispensen

...hemos sido testigos de grandes cambios sociales y culturales, a consecuencia de lo que llamamos "progreso ...

de los errores –comenzando por su precaria educación–, y que nos permitan emprender tranquilos y en paz el último viaje, del que hasta la fecha nadie se libra, por lo que hay que tomarlo con la mayor naturalidad, ¡como la vida misma!

¿No os parece que con este bagaje y larga trayectoria no hay por qué temer?

Si es verdad que existe un Paraíso, ¡bien ganado está! Si no hubiera nada, queda la satisfacción del deber cumplido.

Hemos sido fieles y leales y ¡basta! ¡Qué gran virtud es ser leal! Todos no lo saben ser. Es quién la ha de poseer, superior a los demás.

Educación vial: Un problema de doble dirección

Por ***Fely Barrio***

"¡No pierdas la calma, alguien puede perder más!", empiezan diciendo los spots que pasan por televisión al hilo de las últimas campañas de Educación Vial. Las imágenes son duras pero necesarias si tenemos en cuenta que alguien puede perder la vida cuando cometemos una imprudencia conduciendo. El conductor lleva en sus manos una máquina y, como toda máquina, es peligrosa si no se ponen los cinco sentidos en su manejo. Se debe tener muy claro que el que va en el coche va más protegido que el ciclista y el peatón, máxime si éste es un anciano o un niño.

Ahora centrémonos en la ciudad. En los pasos de peatones sin semáforo muchos coches no paran, cuando entre sus obligaciones están:

- la de hacerlo sólo con que vean que el peatón tiene intención de cruzar la calzada,
- reducir la velocidad en zona escolar o zona por donde pasen frecuentemente personas mayores,
- parar en el momento que vean salir un balón –porque detrás de un balón siempre sale un niño–.

Sin embargo, los peatones no sólo tenemos derechos, también tenemos **deberes**. El peatón, para cruzar un paso de peatones sin semáforo, debe calcular la distancia y la velocidad a la que viene el vehículo que se aproxima, y cruzar con seguridad ***(vale más perder un minuto que perder la vida)*** y respetar una regla sagrada: cruzar por donde está señalizado el paso, no unos metros más arriba o unos metros más abajo. Por los pasos de los colegios se debe pasar sin prisa, pero sin pausa; el hecho de que los controladores escolares corten el paso a los vehículos para que pasen los niños no implica que –cuando están a medio paso– les hagamos volver para darles un beso. Pensemos en las personas que esperan en los coches para pasar y no les hagamos perder más tiempo del necesario.

Los pasos con semáforo sólo se deben cruzar cuando el muñeco está en verde, nunca si el muñeco está en rojo, aunque veamos los vehículos parados. Puede venir un coche de otra dirección –porque el semáforo está abierto para él– y costarnos cara la imprudencia.

...debemos respetar una regla sagrada: cruzar por donde está señalizado el paso, no unos metros más arriba o unos metros más abajo...

Prediquemos con el ejemplo. Los niños se fijan en cómo actúan las personas de su entorno: **¡crucemos con el semáforo siempre en verde!**

El jefe de la Policía Municipal dijo en una ocasión, en una emisora de televisión, que –en los accidentes de circulación– las responsabilidades están repartidas al cincuenta por ciento entre conductores y peatones.

Como podéis ver esto es, pues, cosa de educación. Apliquémonos el cuento: **cumplamos cada cual con nuestros deberes y mejorará la circulación.**

Viajes y vacaciones IMSERSO 2001-2002 y otros

Por ***Jesús Martínez Herrero***

Aún cuando ya estamos en el periodo de vacaciones del IMSERSO Otoño–Invierno 2002–2003, vamos a tratar de exponer algunas opiniones referidas a partir de lo ocurrido en el periodo 2001–2002, y respecto al procedimiento por el cual se hace la adjudicación de las plazas que este organismo adjudica para su disfrute, incluyendo destinos, hoteles, etc., (todo ello sin tener en cuenta las que se asignan a españoles residentes en Europa y países latinoamericanos, que eso es harina de otro costal).

PUNTO PRIMERO

La prioridad para la solicitud de los viajes la tiene el mes de septiembre. El IMSERSO establece tres fases para tales peticiones: la primera, solicitudes realizadas en los dos primeros días del mes; la segunda, solicitudes en los dos o tres días posteriores a esta primera opción; y la tercera y última, los dos o tres últimos días de septiembre, éstos prácticamente para recoger las opciones que no se hayan pedido en las dos anteriores oportunidades. El sistema parece que está bien ideado para que en las agencias no se amontone la gente a la hora de hacer las peticiones pertinentes. Hasta aquí, correcto.

Lo que ya no entra dentro de lo normal es cómo se distribuyen estas prioridades, aún cuando creo entender que se asignan según el montante de las pensiones que se perciben, de menores a mayores. ¿Es esto correcto? Si entendemos como ingresos lo que se percibe de la Seguridad Social, podría serlo ¿pero son estos ingresos verdad? Yo discrepo de este sistema. En muchos casos falla porque –según lo que yo pienso– se da mucha picaresca en esto. Considero que sería más acertado que se presentara copia de la declaración de la renta anual, indicativo más real de lo que se posee y se cobra. Sé de buena tinta de personas que cobran la pensión mínima por haber sido autónomos y que sin embargo disponen de un patrimonio tanto en valores como en propiedades, que fácilmente haría que no entraran en ninguno de los turnos. Y estas realidades sólo se conocen a través de la declaración de la renta.

...hay personas que cobran la pensión mínima por haber sido autónomos y que sin embargo disponen de un patrimonio que fácilmente haría que no entraran en ninguno de los turnos...

PUNTO SEGUNDO

En cuanto a los destinos que se ofertan a esta nuestra provincia de León, tal parece que seamos de tercera categoría, tanto a nivel nacional como regional. Nos asignan unas zonas o regiones (claro que desconozco el criterio utilizado para tal asignación) que no son las más idóneas, teniendo en cuenta la crudeza de nuestra climatología que nos hace ir buscando el calor. Desde este punto de vista ¿no sería mejor que nos dieran más

destinos hacia el sur de la península como Alicante, Murcia, Granada, Málaga, Cádiz o Huelva, sin despreciar las Islas, además de Almería que es lo único que de momento nos dan con facilidad?

Referente a los hoteles, parece que también tenemos mala suerte con los mismos. Esta pasada temporada no nos ha tocado ninguno en Benidorm, Altea, Torremolinos, ..., por decir alguno. Sí hemos tenido oportunidad de más hoteles (entre ellos el Hotel Olimpo, en El Arenal de Mallorca), cuando hemos optado a ellos en el mes de enero. Pero debe ser mala suerte que si nos toca Benidorm –como en las dos temporadas anteriores– solo nos toquen hoteles como el Acapulco, el Sol y Sombra o el Sirena, todos de dos estrellas. Mientras, mejor suerte tienen los jubilados de Valencia, que en la campaña 1999-2000, tuvieron para ellos solos el hotel Olimpus (de 3 estrellas), y en la siguiente temporada 2000–2001, les tocó –en exclusiva también– a los jubilados de Mallorca.

...no sería mejor que nos dieran más destinos hacia el sur de la península como Alicante, Murcia, Granada, Málaga, Cádiz o Huelva?...

¿Cuestión de suerte? No lo sé. Pero la repetición de dicha mala suerte año tras año, casi da que pensar, ¿o no?

Seguiremos comentando...

píldoras

Iniciamos esta sección dedicada a la mejora de nuestra calidad de vida, estableciendo un poco las pautas que va a tener por si alguno de nuestros lectores se anima a enviarnos material para su publicación en los próximos números. En primer lugar se abre la sección que hemos denominado "píldoras". En ella, irán apareciendo breves comentarios de nuestros lectores y colaboradores que afectan de una u otra manera a nuestra calidad de vida, en todos los aspectos que ésta abarca: salud física, psíquica, social; alimentación, ejercicio, ocio, ...

En segundo lugar irán apareciendo informaciones y artículos relacionados con distintos aspectos que pueden ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida.

En cualquiera de los casos, y como en anteriores apartados, todas las posibles colaboraciones tienen que llegar a nosotros convenientemente firmadas e identificadas con los datos del autor/a o recopilador/a, aunque dichos datos sean para archivo –salvo en el caso de que el autor nos autorice a la publicación de su nombre junto con el texto–.

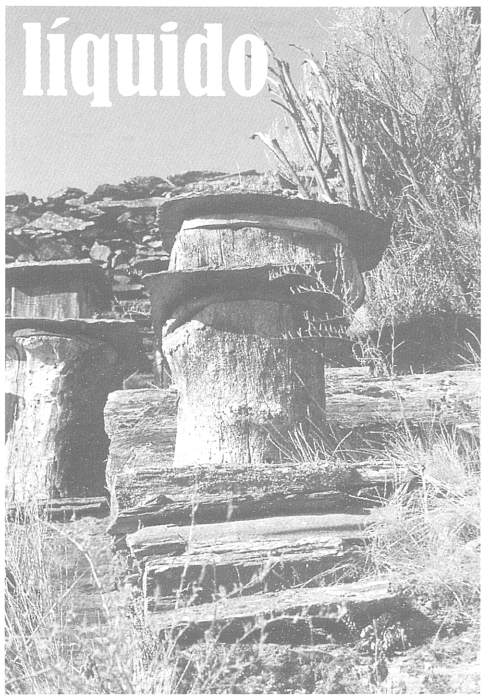
¿Por qué "ciertos" amos de perros no recogen las cagadas de sus chuchos, que a nada que te descuides te empastelas el calzado con dichas cacas? En La Condesa hay carteles que dicen que está prohibido que los perros entren en los jardines. Pero parece que **nadie los ve, a pesar de que son bastante grandes.**

Ya hace un año que fue publicado en los medios de comunicación que sería derribado el Mercado de Colón para que, **en el plazo de dieciocho meses**, estuviera finalizado el nuevo edificio para el Hogar y otros usos. Parece ser que ese año y medio está aún en su primer mes.

¿Por qué en el servicio de recogida de paquetes de Correos hay sólo dos personas para entregarlos y **tienes que estar hora y media en la cola** para recogerlos?

¿En qué pensaba ese edil del PP de Algeciras en la última convocatoria del concurso de Miss España cuando dijo que la mejor "miss" era la de León **porque era sordomuda?** ¿Le traicionó el subconsciente y soltó lo que piensan muchos hombres de este país? Si ya lo decía mi abuela: "por mucho que algunos traten de demostrar educación, no sueltan el pelo de la dehesa".

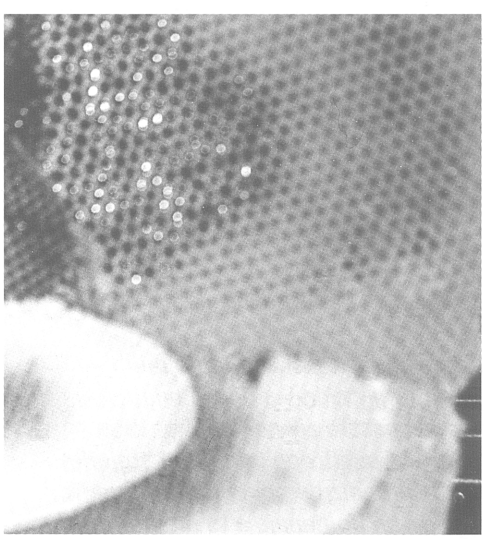
La miel: oro líquido



Siempre es un buen momento para poner de relieve alguna de las maravillas de un producto tan antiguo y a la vez tan actual como la miel. A buen seguro que no serán todas, pero esperamos que las suficientes para despertar el interés por dicho producto, o para mantenerlo en el caso de ser consumidores habituales.

De todos los recursos que nos ofrece la naturaleza en forma de alimento, uno de los más preciados es la miel. Magnífica síntesis de los poderes medicinales que contienen las plantas, este producto natural de la abeja, dulce y aromático, posee excepcionales cualidades: su gran proporción de hidratos de carbono (75%) lo convierte en uno de los alimentos más energéticos, ideal para la dieta de los niños, ancianos, deportistas y embarazadas.

Su riqueza en hierro y calcio la hace de incalculable valor en los casos de anemia y en las afecciones óseas y pulmonares. Además de vitaminas, entre otros minerales contiene fósforo, cobre, azufre, yodo, potasio y magnesio, éste último en proporción semejante a la presente en la sangre humana.



Si la miel se conserva en perfecto estado durante largo tiempo, es debido al ácido fólico que contiene, absolutamente inocuo por ser natural. Este ácido confiere a la miel poderosas propiedades antisépticas, tanto ingerida como aplicada externamente, actuando en este caso como cicatrizante de úlceras y quemaduras. Muy útil en el tratamiento de la úlcera gástrica, normaliza la acidez y la secreción del jugo gástrico y regulariza las funciones intestinales.

Debido a la levulosa que contiene, ejerce una acción vasodilatadora y diurética, es un tonificante cardiaco y mejora el riego sanguíneo; actúa además como normalizador de la presión sanguínea y aumenta la tasa de hemoglobina.

Una o dos cucharadas de miel al día proporcionan una mayor resistencia a los catarros y mejoran los casos de gripe, asma o alergias, facilitando la expectoración. Actuará también como sedante en los casos de nerviosismo e insomnio, especialmente si se toma con alguna tisana (bebida medicinal de hierbas).

Aniversario de Miguel Hernández

Por **Fely Barrio**

El 28 de marzo de este mismo año, hizo sesenta años que murió Miguel Hernández. Ricardo Gullón llamó a la generación de 1936 la generación escindida, y de ésta era Miguel Hernández, el poeta con el caudal más intenso en verbo. Seguramente era el único que podría haber llenado el enorme pozo que dejó García Lorca, de no haber muerto tan joven.

Miguel Hernández murió en la cárcel de Alicante a la edad de 32 años, y entre rejas escribió "Cancionero y Romancero de Ausencias", un hermoso libro, y las "Nanas de la Cebolla", poema dedicado a su hijo, y que a mí –después de tantos años– aún me encoge el alma cuando lo leo o se lo escucho cantar a Serrat.

...seguramente era el único que podría haber llenado el enorme pozo que dejó García Lorca, de no haber muerto tan joven...

La primera vez que leí sus poemas sentí: dolor, rabia, impotencia,... y todas estas sensaciones me inspiraron este poema. Lo escribí hace muchos años, pero –para esta ocasión– no he querido cambiarle nada, porque está escrito con el alma rebosante de dolor.

He enviado varios poemas a concurso, pero a éste le tengo un cariño especial. No lo había leído hasta hoy más que mi profesora de literatura y, ahora, con motivo de este 60 aniversario, me satisface publicarlo en nuestra revista, con la consideración de oportunidad del resto del equipo.

A la memoria de Miguel Hernández

Al leer tus poemas, sentí un escalofrío,
Sentí un soplo de muerte,
Un renacer de vida tan latente
Que corre por mis venas la apetencia
De ser, saeta azul que culebrea
Cegadora una noche de tormenta.
Bajar a las entrañas de la tierra,
Matar el epicentro de la guerra;
Emerger y caer asoladora
Abriendo rojos ríos coralinos,
Arrasar el instinto asesino
Que cegó tu fontana creadora.
Abierto el ígneo cráter de amapola
En un río de lava incandescente
Esas turbias conciencias vengadoras
Ahogar entre sus fauces para siempre.

Te encerraron tras sólidas rejas,
En espacios de muerte y dolor.
¡Voló el genio! No existen cadenas.
No hay cadenas que anuden la voz.
Entre muros salobres de cárcel
Con una tormenta de palabras
Sin desmayo domaste el lenguaje,
derramando esperanza y soledad amarga.

Quisiera de la tierra rescatarte,
Disputarte a la muerte, darte vida,
A tu huerto y tu higuera retornarte
Hortelano de lunas, rayo con tres heridas,.
Tanto dolor emana de mi pecho,
Tuvo que estar la muerte equivocada,
Te estoy llorando Miguel en el barbecho,
¡Niño Yuntero! Me duele la palabra.

Cordilleras de lutos y lamentos,
Arenas de desiertos, quemazones,
Ríos de llanto en mi alma siento
Y un rugido feroz de sin razones,
Que sin piedad me hielan el aliento.

Tarde llegó la gloria, y tarde fuera
Si en alas y clarines de victoria,
No traspasara allende las fronteras.
¡Libre Miguel!, con miríadas de gloria.
Esta aprendiz de poeta, solo quiere
Rendir un homenaje a tu memoria.

Los Centros de Personas Mayores en León

Son dos los Centros de Personas Mayores con los que contamos en León:

- El Centro de Personas Mayores León I (COLÓN), situado en la C/ Colón, n.° 18 (Teléfono: 987 23 59 07).
- El Centro de Día de Personas Mayores León II (SAN ISIDORO), situado en la C/ Fernando González Regueral, n.° 7 (Teléfono: 987 22 03 56).

Requisitos para ser socio:

- No tener carnet de Socio de ningún otro Centro de Personas Mayores de la Administración de la Comunidad de Castilla y León.
- Tener cumplidos los 65 años.
- Ser pensionista y tener más de 55 años.
- Ser mayor de 55 años y percibir prestación por desempleo o jubilación anticipada (justificado documentalmente).
- Ser cónyuge o mantener relación de convivencia con un Socio. En este caso, acreditar con Certificado de Convivencia.

Los documentos que se necesitan presentar para adquirir tal categoría son:

- Carnet de identidad (D.N.I.).
- Nota o informe médico.
- Tarjeta sanitaria.
- Una fotografía reciente, tamaño carnet.

El horario general de los centros es el siguiente:

- **León I:** de lunes a domingo, de 10,00 a 13,30 horas de la mañana y de 15,30 a 21,00 horas de la tarde.
- **León II:** de lunes a domingo de 10,00 a 13,30 horas de la mañana y de 15,00 a 20,30 horas de la tarde.

Los servicios que ofrecen los centros son, también, los siguientes:

León I:

- **Departamento de Trabajo Social**, con el siguiente horario de atención al público: lunes a jueves de 10,00 a 13,30 horas y de 16,00 a 18,00 horas; y viernes de 10,00 a 13,30 horas.
- **Servicio de Podología**: reservando día y hora en Conserjería, previa presentación del carnet de socio.
- **Servicio de Cafetería y Comedor**: el primero en horario de funcionamiento del Centro; el segundo a las 13,30 horas, previa reserva anticipada del mismo.
- **Servicio de Peluquería**: para señoras de lunes a viernes, excepto martes y jueves por la mañana, en horario de 10,00 a 13,00 horas y de 16,00 a 19,00 horas. Para caballeros, de lunes a viernes en horario de 10,00 a 13,00 horas de mañana y de 16,00 a 19,00 horas de tarde.

León II:

- **Departamento de Trabajo Social**, con el siguiente horario de atención al público: lunes a jueves de 10,00 a 13,30 horas y de 17,00 a 19,00 horas; y viernes de 10,00 a 13,30 horas.
- **Unidad de Estancias Diurnas**, para personas dependientes física y psíquicamente.
- **Servicio de Podología**: reservando día y hora (a las 17,00 horas) en Conserjería, previa presentación del carnet de socio.
- **Servicio de Cafetería y Comedor**: el primero en horario de funcionamiento del Centro; el segundo, previa reserva del mismo el día antes o el mismo día antes de las 11,00 de la mañana..
- **Servicio de Peluquería**: de lunes a viernes en horario de 10,30 a 13,30 horas y de 16,30 a 19,30 horas.

Las actividades ofertadas desde cada uno de los centros, han sido las siguientes (además de otras propuestas por las distintas comisiones de trabajo como charlas divulgativas, visitas a exposiciones, concursos de juegos, etc.):

- **León I:** Yoga, Gimnasia, Tai-chi, Coro, Bailes Regionales, Manualidades, Dibujo y óleo, Aula de cultura, Taller de lectura, Taller "Vivir con Vitalidad", Taller de memoria, Taller de psicomotricidad, Taller de habilidades domésticas, Taller de recuperación de oficios y tradiciones, Natación.
- **León II:** Yoga, Gimnasia, Tai-chi, Coro, Bailes regionales, Sevillanas, Decoración, Óleo, Madera, Aula de cultura, Tertulias literarias, Teatro, Taller de memoria, Psicomotricidad, Natación.

En cuanto a las **excursiones**, cada uno de los centros tiene su propia programación, que se puede consultar en la respectiva sede de cada uno de ellos.

Algunos teléfonos útiles

En esta sección iremos incluyendo, poco a poco, algunos TELÉFONOS DE UTILIDAD para diversos aspectos relacionados con la Personas Mayores, con el fin de facilitar el acceso a la información que a veces se convierte en un proceso largo y complicado. Si a lo largo de la vida de esta revista, se detectase por parte de los lectores errores en este sentido o ausencias que pudieran resultar de interés, nos gustaría que se lo notificaran al equipo de redacción de la misma, con el fin de subsanar el error o la ausencia.

ADMINISTRACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN

Club de los 60. Información sobre los "Programas de Mayores"	902 10 60 60
Plan Gerontológico y Programas de Mayores	913 44 88 88
Gerencia Territorial de Servicios Sociales. León	987 25 66 12

SERVICIOS SOCIALES

Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) Centro de Atención e Información. Avda. de la Facultad. León	987 21 87 37

TELÉFONO DORADO

Servicio Social para paliar la soledad de las Personas Mayores	900 22 22 23
Teléfono de la Esperanza	983 30 70 77
Información sobre pensiones. Unidad de clases pasivas. Delegación de Hacienda. León	987 87 78 00
Pensiones no contributivas. Gerencia de Servicios Sociales. León	987 29 61 00

SEGURIDAD

Policía Local de León	092
Policía Nacional	091
Protección Civil. Plaza de la Inmaculada, 6. León	987 22 22 52

Publicaciones de
la Gerencia de Servicios Sociales

La información al servicio de todos

Junta de Castilla y León

GERENCIA DE SERVICIOS SOCIALES