

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO



...sois los guardianes de una sabiduría popular inmensa que se está perdiendo...

INVITANDO A LA PARTICIPACIÓN

en el interior

Oficios
que se pierden PÁGINA 7

Subida de las
pensiones PÁGINA 15

La nueva
rebaja
del I.R.P.F. PÁGINA 16

Opinión
y participación PÁGINA 18

El ocio y tiempo libre
de las
personas mayores PÁGINA 23

Salud:
nuestra memoria
y los pasatiempos PÁGINA 25

Dormir
o no dormir PÁGINA 28

Actividades
de los Centros PÁGINA 30



**Junta de
Castilla y León**

CONSEJERÍA DE SANIDAD

sumario

PÁGINA

INVITANDO A LA PARTICIPACIÓN	3
HOY ESCRIBE... EL PADRE ALBANO	
Sepamos del Padre Isla	5
CULTURA Y TRADICIONES	
Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN	
El aguador. <i>Por Jesús Martínez Herrero</i>	7
Algunas notas sobre la hacendera. <i>Por Mercedes González Rojo</i>	8
La hacendera. <i>Por Miguel Domínguez Vaca</i>	10
Parte 2: COCINA TRADICIONAL	
Carnaval: <i>Orejas de Carnaval</i>	11
Cocina de cuaresma: <i>Garbanzos con espinacas y bacalao</i>	11
<i>Empanada de pulpo</i>	12
Semana Santa: <i>Limonada casera</i>	12
Nota de participación	12
NOTICIAS BREVES	
SOBRE ACTIVIDADES	
Navidad 2002/2003	13
Asamblea general en el Centro de Personas Mayores León I	13
Taller de tareas domésticas y cocina, para hombres	14
SOBRE VARIOS	
Subida de las pensiones y la compensación por el aumento del I.P.C.	15
La nueva rebaja del I.R.P.F.	16
Nuevo centro de mayores "León I"	16
II Congreso Regional de Mayores	17
OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN	
Algunas reflexiones sobre Gaudí y su obra. <i>Por Fernando Franco</i>	18
Multitud de "Días". <i>Por Fely Barrio</i>	20
Recuerdos de un viejo hospital. <i>Por N.P.R.</i>	21
La hija del tiempo. <i>Por Lupe</i>	22
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	
El ocio y tiempo libre de las personas mayores. <i>Por Fernando Rguez. Peláez</i>	23
Salud: Nuestra memoria y los pasatiempos. <i>Por Mercedes González</i>	25
<i>Sopa de letras y más. Por Zabar</i>	26
Agua, el bien más preciado. <i>Por Fely Barrio</i>	27
Dormir o no dormir. <i>Por J. Martínez</i>	28
SECCIÓN CULTURAL	
¿Sabía usted...?	29
CREACIÓN: Sonríe a la vida. <i>Por Emilia Fernández</i>	29
AGENDA Y DATOS DE INTERÉS	
Actividades de los centros y otras	30
Cosas que hacer y conocer	32
Algunos datos de interés:	
Rectificaciones a los requisitos para ser socios de los Centros de Personas Mayores	33
Viajes del club de los 60	34
Otros teléfonos de interés	34



LA PANERA

N.º 1 - Marzo 2003

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Felicitas Barrio González
Fernando Franco Rodríguez
Emilia González Álvarez
Máximo Martínez González
Jesús Martínez Herrero
Manuel Peñamil Lobato
Fernando Rodríguez Peláez
Ángel Sánchez del Palacio

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

IMÁGENES CEDIDAS POR:

Marcos de la Cuesta García
Mercedes González Rojo
Jesús Martínez Herrero
Centros de Personas Mayores León I y León II

DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

RSP Sistemas Gráficos, S.A.

Depósito Legal:

LE-1482-2002

AGRADECIMIENTOS:

El equipo de redacción agradece su colaboración al Pabre Albano por su artículo sobre una figura emblemática en la historia de León, así como a cuántas personas han colaborado con su material a la consecución de esta nueva revista.

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

Invitando a la participación

Por **M.G.R.**

La participación. Es éste un aspecto que nos preocupa a todos y cada uno de los que conformamos este equipo de trabajo, porque consideramos que una vez llegados a esta llamada Tercera Edad, es una experiencia que puede permitirnos seguir sacando todo el provecho posible a la sociedad que nos rodea, al mismo tiempo que utilizar nuestros conocimientos para seguir sintiéndonos útiles en un ambiente que no siempre tiene en cuenta todos nuestros valores, *que por cierto son muchos*, y, sin habérselo propuesto previamente, parte de los textos que hoy os ofrecemos, inciden en diversos aspectos de dicho tema, haciendo alusión a este fenómeno bajo distintas formas y enfoques. Desde estas líneas, yo voy a aportar el mío.

En el tiempo que llevo trabajando con personas mayores si hay algo que he apren-



Conociendo el perdido oficio del "sangrado de pinos" para la obtención de resina.



Enseñando a niños y niñas juegos tradicionales de nuestra infancia.

dido es a respetar su saber y sus potencialidades en aspectos que afectan a la sociedad en general. Siempre he defendido ante ellos la necesidad de reivindicar sus saberes y sus valías, independientemente de la formación que se tenga. Porque si hay algo muy extendido entre los mayores, sobre todo en las zonas rurales, es un marcado sentimiento de inferioridad, referido al tema de estudios fundamentalmente. Esta inferioridad, llevada a otros campos, hace que en muchas ocasiones los demás tampoco nos valoren, porque comenzamos por no valorarnos nosotros mismos.

Y ahí es donde entra uno de los campos de participación en el que más hincapié me gusta hacer. Independientemente de la formación que se tenga *-casi siempre escasa por las circunstancias de la vida en aquellos tiempos en que fuisteis jóvenes-* sois los guardianes de una sabiduría popular inmensa que se está perdiendo. Yo siempre he defendido que si no somos capaces de valorar nuestras raíces los logros de nuestro futuro serán parciales, y seguiremos cayendo en los mismos errores en los que generación a generación nuestro mundo se empeña en reincidir, debido precisamente al olvido de lo vivido.



Personas mayores compartiendo sus saberes con niños y niñas de la provincia.

Veamos por ejemplo el tema de los juegos. Es gracioso observar a los más pequeños y ver como disfrutaban de juegos de moda como el diábolo o los tazos, y presumir de ellos como que acabaran de inventarlos. Pero aún es más divertido observar su cara de sorpresa y admiración cuando ven a uno de esos mayores, lanzar el diábolo como nadie, bailar la peonza con una habilidad pasmosa o descubrir en unos extraños elementos hechos por ellos mismos los antecedentes de sus tan ansiados tazos. Y de pronto es como si de golpe se hubiera acortado la enorme distancia de años y experiencias entre unos y otros, y nos hace recuperar esa antigua relación en la que *-justo con ese salto generacional de abuelos a nietos-* los más mayores iniciaban a los más pequeños en los secretos y la grandeza de la vida, en la capacidad de observación, en los pequeños trucos para hacer más efectiva una tarea. Y como prueba de ello ahí quedan adivinanzas, refranes, juegos, habilidades,... que estamos dejando perder.

Y hay muchas cosas que se pueden hacer: ser transmisores de esos juegos, de esa sabiduría popular que tiene un lugar de honor en vuestra memoria; recordar para los más jóvenes las posibilidades que el trabajo en común puede traer como mejora de una comunidad

...seguir sintiéndonos útiles en un ambiente que no siempre tiene en cuenta todos nuestros valores...

(las antiguas "hacenderas" ven hoy sucesores del tipo "campos de trabajo"); trabajar juntos en nuevas tecnologías como forma de compartir los nuevos medios de comunicación y de sentirnos próximos unos a otros...

Habría aún mucho que decir, y muchas propuestas que aportar. Pero de momento baste con animaros a ser miembros activos de cuantas propuestas de ocio creativo os ofrece la sociedad y en proponeros la participación como forma especial de sentirnos vivos.

Sepamos del Padre Isla

Jesús Martínez, miembro del equipo de redacción de LA PANERA, revista de mayores, viene a pedirme posible colaboración en la misma. La verdad es, Jesús y compañeros, que ando bastante ocupado en diversas colaboraciones, pero vamos a hacer lo posible.

Quizá ha sido precisamente la palabra MAYORES la que me ha inspirado el tema: hablar del P. Isla, con lo cual entre mayores va la cosa.

El P. Isla tiene dedicada la calle mas larga de León, el Instituto más antiguo, varias bibliotecas y librerías y creo que el mayor número de bustos esculpidos sobre su figura. Con todo y con eso, todavía encuentro que hay gente que se pregunta ¿Y eso por qué?

Se trata de uno de nuestros mayores y de una de las mayores glorias de León. Me parece oportuno y hasta obligado dedicarle varios recuerdos, queridos amigos de la mayoría, que nuestro célebre compatriota no se merece menos y además precisamente este año. Veamos por qué.

Este año 2003 se celebra el Tercer Centenario del nacimiento del P. Isla. Nació en Vidanes, el 24 de abril de 1703, y murió en Bolonia -de Italia- el 2 de noviembre de 1781. Dicho así, en una síntesis biográfica tan resumida, podrían quedar los lectores en ayunas de conocimiento isleño, como antes de haber leído nada. Aunque ya los índices de una vida larga y de una distancia tan amplia pudiera significar algo, y de hecho lo significan. Por eso he dicho que era de obligación y nobleza dedicarle algunos recuerdos.

El P. Isla, jesuita de renombre internacional, se llamaba José Francisco Isla Rojo, Pis de la Torre Cordido, Cobián Hurtado, por recordar tres apellidos paternos y otros tantos maternos. Nació en Vidanes, de padre asturiano (*Loreño, Concejo de Colunga*) y madre palentina (*de Osorno, un poco mas allá de Carrión de los Condes*). Su padre se llamaba José Isla y su madre Ambrosia Rojo, ambos



hidalgos y de familia noble, como probaron en varias ocasiones por acto de formación y nobleza, al ser Gobernadores o Administradores del Marqués de Astorga en Rivesla, Valderas, Astorga y Santiago de Compostela.

Durante este año centenario se celebrarán Actos Culturales en León, Valderas y Vidanes (*Cistierna*), como ya se celebraron el año 1981 con motivo del Segundo Centenario de su muerte en 1781. Fueron rumbosos pero, por lo que he podido constatar, la información para el mayor conocimiento de nuestro protagonista no llegó muy allá.

He nombrado Vidanes (*Cistierna*) como lugar de su nacimiento y Valderas como el de su infancia, niñez y adolescencia. Él mismo escribió varias veces, sin negar la de su nacimiento, que propiamente Valderas era su patria, pues no sólo se es de donde se nace, sino también de donde se adquiere el uso de la razón. Y donde él fue infante, niño, adolescente, y donde adquirió la primera formación fue en Valderas, como él mismo



José Francisco de Isla nació en Vidanes, el 24 de abril de 1703, y murió en Bolonia, el 2 de noviembre de 1781.

dice también expresamente. Se consideraba auténtico terracampino, “legitimus vir de Campis”, por decirlo con sus propias palabras. Todo ello, sin negar su patria de nacimiento, pues uno de sus principios de mente culta y abierta era que el espíritu localista y terruñero reduce y achica la dimensión en ser, pensar y hacer.

Tenía buena idea sobre la Europa de su tiempo, el siglo XVIII. Hablaba varios idiomas, entre ellos el francés, que entonces era lo que hoy es el inglés lingüísticamente hablando. De hecho tradujo varias obras. El italiano lo tuvo que practicar durante los trece años que en este territorio tuvo que residir. Expulsado, como todos sus Hermanos Jesuitas en 1767, por Italia vivió y trabajó hasta morir en Bolonia, ciudad de tanto eco universitario en Derecho, incluso en España.

Naturalmente, el idioma que más cultivó fue el español y en él están escritas sus obras de alcance nacional e internacional, como son FRAY GERUNDIO DE CAMPAZAS, CARTAS FAMILIARES, EL AÑO CRISTIANO (*traducido del francés*), y otras obras y textos de charlas, Ejercicios y sermones.

En fin, una gloria literaria española, como el P. Feijoo, José Cadalso o los fabulistas Iriarte y Samaniego.

...el Padre Isla tiene dedicada la calle mas larga de León, el Instituto más antiguo, varias bibliotecas y librerías y creo que el mayor número de bustos esculpidos sobre su figura...

Tuvo buenos principios de formación en el Colegio de Carmelitas de Valderas, y después en el de Jesuitas de Villagarcía de Campos, y algún colegio más. El Norte de España no tuvo secretos geográficos ni topográficos para él, y a sus obras me remito para comprobarlo. Campos, el Páramo, la Ribera, el Camino de Santiago. Y lo que es más interesante, con el reconocimiento de la manera de ser, estar y proceder de los respectivos habitantes. Otro día pienso insistir en esos aspectos con pruebas sacadas de sus obras escritas: talante, habla, costumbres respectivas.

Viajó por Segovia, Burgos, La Rioja, Zaragoza, San Sebastián, Valladolid. En León estuvo varias veces en el Colegio Jesuita, cuya Capilla era parte de la actual iglesia de Santa Marina. Hasta visitó la Real Fábrica de Telas, que estaba por donde hoy el Edificio Fierro, con la alusiva portada que hoy está en la del antiguo Palacio de Justicia de la calle del Cid. Y mucho más que queda por decir.

Esta vez era más bien una especie de presentación del P. Isla sobre todo para aquellos que aún se preguntan por qué tal Calle, y tal Instituto y tales bustos esculpidos en León. Una gloria mayor de esta tierra, completada con buenos rasgos de la asturiana y de la palentina.

Entre mayores nos movemos. Él también fue mayor, pues vivió 78 años (1703-1781). Luego a mayor fuerza el interés por parte de los mayores, con las antenas puestas durante este año en el que se dirán tantas cosas y noticias sobre el P. Isla, gloria mayor de León, de España y buena parte del extranjero.

El aguador

Por **Jesús Martínez Herrero**

Nos remontamos allá por los años cuarenta y cincuenta, sin necesidad de ir más atrás, pues aún en esta época, salvo raras excepciones, las viviendas rurales carecían de agua corriente. Algunas se servían *-para su abastecimiento-* de pozos ubicados en los patios o corrales, como se les llamaba antes: pozos provistos de su polea, sogá y cubo para extraer el agua. Otra forma de abastecerse era la correspondiente bomba extractora que, mediante una palanca manual, extraía el agua por aspiración o succión. Lógicamente, se entiende que esto era en viviendas rurales, en los pueblos y villas, ya que en los edificios altos con varios pisos de la ciudad no podían hacer lo mismo.

Por entonces, las casas que podemos denominar pudientes y algunos que otros establecimientos (*bares, panaderías, obradores,...*), si no estaban en posesión de los artilugios nombrados anteriormente, necesitaban que alguien les proporcionara el agua necesaria para sus necesidades, ya que también hay que reseñar que *-sobre todo en los pueblos-* sólo se disponía de un pozo o fuente en el centro del pueblo para abastecimiento general, con su correspondiente pilón para abrevadero del ganado.

Aquí es donde entra la figura del **AGUADOR**. Él se dedicaba a transportar el agua



Fuente del tipo "aljibe", utilizada desde 1776. Localidad de Tabladillo.



Fuente acondicionada con esta estructura a finales del siglo XIX. Castrillo de los Polvazares. Las fuentes también eran un punto de reunión y encuentro para las gentes del pueblo. En muchas ocasiones eran las mozas en quienes recaía esta tarea, y allí las aguardaban los mozos para cortejarlas.

de la fuente o caño hasta la casa donde se la solicitaban, claro está, previo pago del servicio prestado. Este transporte se realizaba con unos cántaros de hoja de lata u otros recipientes, y, normalmente, se hacía cargando un par de cántaros en un animal *-generalmente un asno-* provisto de unas "**cargas**"¹ que soportaban cuatro cántaros a la vez.



Cántaros y vasijas de barro para transportar y contener agua. De los alfares de Jiménez de Jamuz.

Esto en sí fue lo que podemos denominar el oficio del aguador, que en estas fechas que hoy vivimos, prácticamente es desconocido por nuestros hijos y totalmente ignorado por nuestros nietos.

¹ **Carga**, es la palabra que se utilizaba en la zona de Campos para referirse a un artilugio de hierro para los asnos que les permitía "cargar" el agua, en las condiciones que en el artículo se especifican.



El mantenimiento del buen estado de las fuentes era, normalmente, tarea de los vecinos, y uno de los aspectos para los que se convocaba la hacendera. Hoy, que todo depende del dinero, muchas localidades han llegado a perder sus fuentes o a descuidarlas hasta hacerlas completamente inútiles.

Algunas notas sobre la hacendera

Por **Mercedes González Rojo**

Ante el tema que se nos presenta a continuación, no he podido resistir la tentación de acompañarlo con unas breves notas de reflexión que le den, si aún puede ser, mayor importancia de la que tiene, desde la mirada *-mi mirada-* de una persona que trabaja al mismo tiempo con colectivos de mayores y con colectivos infantiles y juveniles y que trata de orientar la experiencia de los primeros hacia el conocimiento y adquisición de valores de los segundos.

No se trata "la hacendera" de una profesión ni oficio propiamente dicho. Pero el hecho de incluir aquí este pequeño artículo, tiene dos razones fundamentales. Por un lado, dejarle un espacio a una labor tradicional que antaño se hacía en prácticamente

*...hoy en día todo lo arreglamos
con el dinero, sobre todo los dineros
municipales. Y así están muchas veces
las cosas, "manga por hombro"...*

todos nuestros pueblos a partir de la colaboración vecinal, contribuyendo con ella a mejorar el entorno público y por tanto nuestra calidad de vida, en un claro ejemplo de colaboración y solidaridad entre los vecinos, y también con el medio. Por otro lado servir de acicate para que contéis experiencias de esta actividad en vuestros pueblos, como manera de ilustrarnos de las diferentes posibili-

dades que la misma tenía según las zonas. En mis recorridos y trabajos con gente mayor de toda la provincia, he podido ver como se la llama **hacendera**, **facendera**, incluso **concejo** en algunos puntos, pero con el mismo sentido de colaboración en tareas comunes; y se aplicaba al arreglo de calles y edificios públicos, al mantenimiento de caminos y sistemas de riego y abastecimiento de aguas, limpieza de la masa forestal del pueblo, y muchas cosas más. Hoy en día, todo lo arreglamos con el dinero, sobre todo los dineros municipales. Y así están muchas veces las cosas, “manga por hombro”, a veces hasta que el remedio llega tarde.

Dice el refrán que “lo cortés no quita lo valiente”; podemos aplicarnos el cuento y recordar que a veces un poquito de buena voluntad por parte de todos hace más que un buen dinero, o al menos puede ayudar a mejorar lo que sólo el vil metal no puede conseguir.

Las condiciones de vida han cambiado, en muchos aspectos para mejorar. Pero en lo social a veces el esfuerzo de todos consigue mucho más. ¿Solamente ha de ser la necesidad la que nos haga sentirnos solidarios? Echemos la vista atrás y recordemos la cantidad de cosas bonitas que se consiguieron entre todos: la belleza de nuestros bosques, limpios y productivos, donde rara vez entraba el fuego; el buen estado de nuestros caminos; nuestras fuentes en funcionamiento... Aunque hoy seáis mayores y no podáis participar con el mismo ímpetu en estas actividades, hay otras formas de contribuir a esta tarea. Y la más importante es transmitirles a todos vuestras hermosas experiencias al respecto. Así, tal vez a más de uno se le ilumine la imaginación y se le ocurran caminos para recuperar los valores de nuestros entornos rurales más bellos, sin esperar exclusivamente por un dinero que puede no llegar nunca o llegar tarde. ¿No nos dice también otro refrán que “Dios ayuda a quien se ayuda” o “A Dios rogando y con el mazo dan-



En épocas de recogida de cosechas, muchas de las labores también se hacían en colaboración de unos con otros. Tal vez no fuese una hacendera en toda sus características, pero unas familias ayudaban a otras con la cosecha. Foto: barriendo la era.

do”? Pues tal vez si las generaciones más jóvenes descubren que con un poquito de esfuerzo pueden salir adelante las cosas y se ponen manos a la obra, ante el interés general, acaben apareciendo los dineros siempre necesarios para toda obra de carácter social o comunal.

*...aunque hoy seáis mayores y
no podáis participar con el mismo
ímpetu en estas actividades,
hay otras formas de contribuir
a esta tarea...*

Démosles un ejemplo de participación animándoos a enviar a esta revista *-que tratamos de hacerles llegar también a ellos-* esas hermosas experiencias que han jalonado desde siglos las obras de “hacendera” por todos los rincones de nuestra geografía. Sabemos que en algunos lugares aún se siguen haciendo, y que en otros se intenta recuperar. Tal vez vuestros relatos al respecto, puedan contribuir a dar el empujón final a una actividad que desde lo más tradicional puede estar en perfecta actualidad.

Ánimo y adelante. Os esperamos.

La hacendera

Por **Miguel Domínguez Vaca**

Hacendera: *“trabajo al que debe acudir todo el vecindario”.*

En efecto, mediante esta forma de trabajos se realizaban en los pueblos muchas faenas en común de vecinos, como serían: arreglo de caminos y calles, regueras, etc.; incluso se ayudaba a construir casa-vivienda a gentes que llegaban al pueblo con las manos vacías y, ¿cómo no?, obras de mayor consideración como la Casa Concejo, la Iglesia, las Escuelas...

Era un espejo de convivencia, pero también una necesidad. Serían poquitos los vecinos que podían defenderse plenamente y había que hermanarse para sobrevivir: se prestaban e intercambiaban herramientas de trabajo, y se compartía el pan. Al toque de campana, a modo de reclamo, acudían los vecinos para poner manos a la obra.

Para demostrar que este breve relato no es simple palabrería, me tienta citar como ejemplo el pueblo de Santibáñez de Valdeiglesias que, allá por el año 1928, descubrió

aguas subterráneas para el riego, originando con ello un cambio de vida espectacular. Y San Pedro de Pegas que, de la misma forma, allá por el año 1977 llevó el agua potable a los hogares, y el alcantarillado, en ambos casos sin ayuda estatal.

...era una necesidad: serían poquitos los vecinos que podían defenderse plenamente y había que hermanarse para sobrevivir...

Está claro que las necesidades tienden a la unión. Por el contrario la abundancia puede ser motivo de independencia que puede llegar a degenerar en soberbia.

No estaría mal reparar en los acontecimientos de Galicia y probar si es fácil evitar la carencia de vivienda de gente humilde en un mundo adinerado y vicioso.



Vuestra experiencia está a buen seguro llena de recetas tradicionales que esconden los sabores característicos de nuestra tradición. Algunos de ellos recuerdan a niñez, otros a momentos especiales en el devenir cotidiano. Pero todos ellos demasiado interesantes como para

dejarlos caer en el olvido definitivo. En esta ocasión, las recetas aportadas lo han sido por Felicitas, Jesús, Miguel y Nina. Como siempre en este campo, seguro que alguien conoce otras variantes de las mismas, pero si no es así tal vez os animéis a poner alguna de ellas en práctica.

Orejas de Carnaval

INGREDIENTES:

*1 huevo. 1 taza de vino blanco o de orujo. 1 taza de aceite.
1 taza de azúcar. 1 pellizco de sal*

PROCESO:

Batir el huevo. Añadir el aceite, el azúcar y el vino. Batir bien y añadir la sal.

Hacer la masa, añadiendo la harina necesaria. Dejar reposar dicha masa durante 15 minutos.

Para hacer las orejas, se extiende la masa muy fina, cortando trozos en forma de oreja. Después se pone en la sartén aceite abundante y, cuando esté bien caliente, se ponen a freír las orejas cuidando que no se pasen, pues como la masa es muy fina, se fríen pronto.

Si se quiere que la masa quede más hueca se le añade royal o bicarbonato; sólo un pellizco.



Exterior de un típico horno maragato adosado a la estructura general de la casa.

COCINA DE CUARESMA: Garbanzos con espinacas y bacalao

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 gr. de garbanzos aprox. 500 gr. de espinacas.

200 gr. de bacalao. 1 cucharada sopera de pimentón.

Cebolla. Sal. 2 dientes de ajo. Perejil. 1 hoja de laurel.

Aceite de oliva. 1 rebanada pequeña de pan tostado

PREPARACIÓN:

Se ponen los garbanzos a remojo la noche antes, en agua caliente y sal. Se pone a desalar el bacalao.

Se cuecen los garbanzos con la hoja de laurel, un casco de cebolla y sal. Cuando estén casi cocidos se les añaden las espinacas, bien lavadas y escurridas, y el bacalao desmigado.

En una sartén se hace un refrito con la cebolla y los ajos. Se deja que se dore, se retira la sartén del fuego y se le añade el pimentón.

Se maja en el mortero un ajo, una rebanada de pan tostada y un poco de perejil. Se añade el majado a la sartén, se deja que rompa a hervir y se vierte sobre los garbanzos.

NOTA:

En este plato se puede prescindir del bacalao, y se puede hacer con arroz en vez de espinacas. Las espinacas se pueden cocer en una cazuela aparte con poco agua y se añaden a los garbanzos con el agua de la cocción.

Empanada de pulpo

INGREDIENTES PARA LA MASA:

1 vaso (de los de agua) de leche templada. 1 vaso (algo menos lleno) de aceite. 1 cucharada pequeña de sal. 1 cucharada pequeña de levadura de panadería. 1 cucharada pequeña de azúcar. 600 gr. de harina (que no quede dura la masa, pero que no se pegue a las manos).

INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

1 pulpo de un kilo, aproximadamente. 2 patatas grandes. 2 dientes de ajo. Cebolla. Sal. Pimentón. Aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

Mezclamos la harina con todos los ingredientes para la masa, se amasa y se deja reposar una hora tapada con un paño en un sitio templado. Si es necesario se le añade más harina o más leche.

Lavamos el pulpo y lo ponemos a cocer en una cazuela con agua hirviendo y sal. Lo cocemos 35 minutos. Lo escurrimos y lo cortamos en trozos pequeños.

En una sartén ponemos aceite abundante, rehogamos los ajos y la cebolla picados finos, unos diez minutos, añadimos el pulpo y el pimentón y lo revolvemos cinco minutos más.

Freímos las patatas.

Repartimos la masa en dos mitades y las estiramos muy finas. La parte de abajo tiene

que ser un poco más grande que la de arriba. Untamos la bandeja de horno con mantequilla y colocamos la masa más grande. Extendemos sobre ella una capa de patatas, una de pulpo y otra de patatas. Ponemos la otra parte de la masa y cerramos la empanada con los bordes de la tapa de abajo. Se unta con aceite. Se pincha la tapa con un tenedor tres o cuatro veces para que salga el aire y se mete al horno a 190° C, 45 ó 50 minutos.

ESPECIALIDADES DE SEMANA SANTA:

Limonada casera

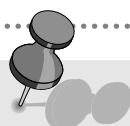
LO NECESARIO PARA UNOS 5 LITROS:

Un recipiente, preferiblemente de barro. Una mezcla de 4 litros entre vino y agua, en la proporción que se desee según se quiera más o menos fuerte. 1 Kg. de limones (aproximadamente 9-10 de tamaño mediano). 1,3 Kg. de azúcar. 6-8 palitos de canela en rama.

PREPARACIÓN:

Se pican de 3 a 5 limones en trozos. Los otros se pasan por el exprimidor y se echa todo en el recipiente. Se añade la canela y el azúcar y, por último, el vino. Se pone a macerar un mínimo de 48 horas.

Para consumirla se va sacando a medida que se necesite, pasándola previamente por un colador.



NOTA DE PARTICIPACIÓN:

Seguimos insistiendo en la idea de que es ésta una sección que resultará tanto más enriquecedora cuanto más participación haya en ella. Por este motivo, insistimos en la invitación a todos para que nos enviéis vuestros trabajos con las siguientes características:

– **Apartado de cocina tradicional:** para el próximo número buscamos platos tradicionales relacionados con el verano o las tareas y actividades propias del mismo, (aunque el resto pasaría a nuestro archivo para números posteriores), preferiblemente de nuestras comarcas, y aún mejor si están hechos con productos propios de la zona. Será necesario incluir en los trabajos: época concreta del año y momento de consumo a los 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 incluyó en La Panera nº 0, 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 a 2 folios como máximo. Se amplía la participación a actividades de carácter tradicional, aunque no se refieran propiamente a oficios. Interesante también especificar la zona a la que el autor se está refiriendo en el trabajo.

La presentación de los trabajos deberá ser, en cualquiera de los casos, a máquina u ordenador.

Fecha de recogida de los trabajos: **30 de abril.**

Lugar de recogida: Centros de Personas Mayores de la C/ Colón o de San Isidoro, especificando: para la revista "La Panera".

Navidalia 2002/2003

Durante la Navidad de 2002/2003, se celebraron en el aula de informática del Centro de Día León II las I Jornadas de acercamiento de los escolares de León al manejo del ordenador, bajo el patrocinio de la Gerencia Territorial de Servicios Sociales y organizadas por la Entidad "Fundación La Caixa", a través de su página web "EDUCALIA".

El curso iba dirigido a niñas y niños de 3 a 7 años, y chicos y chicas de 8 a 12 años, con una duración total de 6 horas, distribuidas en tres días alternos durante el periodo comprendido entre el 23 de diciembre del pasado año y el 3 de enero del actual. Asistieron al mismo 16 niños y niñas que fueron ayudados en el manejo del ordenador por el grupo de voluntarios de informática de los Centros de Día León I y León II.

El programa que se impartió se llevó a cabo bajo el lema "Navidad para todos", con el objetivo de impulsar el intercambio de felici-



El curso tuvo una duración total de 6 horas, distribuidas en tres días alternos.

taciones de Navidad a través de la página "Educalia" que, por medio de la opción Navid@lia permitía, utilizando diferentes herramientas, la creación de imágenes, su inclusión en postales de Navidad y su envío tanto al Árbol de portada de Navid@lia como a familiares y amigos con dirección electrónica.

Asamblea general en el Centro de Personas Mayores, León I

Para no perder la costumbre y de obligado cumplimiento, con fecha 20 de Febrero, se celebró en este Centro la Asamblea General correspondiente al presente año, con el objetivo de informar a los socios, principalmente, de las actividades a realizar durante el mismo.

A la hora prevista dio comienzo la sesión, con la novedad este año de que tuvo lugar en la cafetería del Centro. La asistencia por lo tanto fue más numerosa; unos porque ya tenían intención de asistir y otros porque venían a pasar la tarde y les sorprendió el programa.

Después de formar la Mesa de Asamblea y dar lectura al acta de la anterior, el Presidente leyó la Memoria del año 2002, y los distintos Vocales del Consejo de Centro informaron a los socios de las actividades programadas para el presente año: talleres, actividades culturales, excursiones, etc. De todo ello y como es habitual, se informará oportunamente a través del tablón de anuncios del Centro.

Por último, el Sr. Vicepresidente dio lectura al Proyecto del nuevo Reglamento de Régimen Interior del Centro, que se aprobó por la mayoría de los asistentes. La Asamblea finalizó sobre las 19,30 horas.



Taller de tareas domésticas y cocina para hombres

Dentro de las actividades de este nuevo curso, han sido programados los siguientes talleres:

- *Taller de tareas domésticas*, para realizar en los meses de enero, de abril y mayo, en el Centro Colón, las tardes de los miércoles.

- *Taller de cocina*, que se celebra durante los meses de febrero y marzo en la Fundación Social y Cultural Sopeña (OSCUS), durante la tarde de los jueves.



La particularidad de estos cursillos radica en el hecho de que la participación es exclusiva para hombres.

El primero de los cursos tiene como objetivo participar en el aprendizaje de las tareas más comunes de la casa: manejo de electrodomésticos, compras varias y otros aspectos. El segundo se dedica en exclusiva a la elaboración de comidas. La particularidad de estos cursillos radica en el hecho de que la participación es exclusiva para hombres, socios de los Centros León I y II.

El taller de cocina, en el que se realizará la teoría y práctica de diversos platos que al final de las sesiones serán degustados por los propios participantes, fue inaugurado el día 6 de febrero, bajo la dirección de Dña. Cristina Masa. A su presentación acudieron las respectivas directoras de ambos centros.

A pesar de ser la primera vez que se organiza un cursillo de tal naturaleza, recordamos, sólo para hombres, ha sido muy bien acogido en ambos centros, como lo demuestra el número de inscripciones recibidas. El taller dio comienzo con veinticinco alumnos.

DESEAMOS A TODOS BUEN PROVECHO.

La subida de las pensiones y la compensación por el aumento del IPC (Índice de Precios al Consumo)

Cuando estas líneas aparezcan en nuestra revista "La Panera", ya habrán surtido efecto, en las nóminas de todos los pensionistas, las normas que sobre Revalorización de las Pensiones del Sistema de la Seguridad Social, fueron ya dictadas en el año pasado por el Gobierno. En vista de ello, se me ocurre que lo que se pretende con esta breve información es extractar lo más básico de la normativa legal para que nos sirva de recordatorio y, si es posible, aclarar algún concepto que pudiéramos tener confuso.

Revalorización de pensiones, año 2003

Como viene siendo costumbre desde hace algunos años, el Gobierno, en cumplimiento de pactos y normativa legal, ha aprobado por Decreto -para este año 2003- el aumento previsto de un 2%, en general, para las Pensiones, igual a la inflación prevista.

*...las viudas y viudos, así como otros
perceptores del antiguo S.O.V.I. y los
huérfanos, tienen otros incrementos
por encima del IPC...*

Ahora bien, como la previsión de inflación para el año 2002 fue rebasada, alcanzando el 3,9 % (dato de referencia al mes de noviembre de dicho año), resulta que el aumento es de este último porcentaje. De lo anterior se desprende el hecho de que la Tesorería de la Seguridad Social haya tenido

que abonar la diferencia entre el 2% y el 3,9%, es decir, el 1,9% de desvío en dicho año 2002, cantidad que me supongo todos los pensionistas hayamos percibido en el mes de enero pasado (la llamada "paguilla").

Sin embargo, no todas las pensiones se habrán incrementado en la misma medida, porque las viudas y viudos, así como otros perceptores del antiguo S.O.V.I. (seguro de vejez e invalidez) y los huérfanos, tienen otros incrementos por encima del I.P.C., al igual que las pensiones mínimas.

*...se calcula un alza del 5,4% para las
pensiones mínimas de jubilación...*

Revisión y cálculo de la viudedad y otros

El cálculo de estas pensiones se modifica este año 2003, pasando del 46% al 48% de la base reguladora del cónyuge fallecido (o de la pensión que éste tenía). Por ello, estas pensiones son las que más suben, hasta un 8% que incluye también la compensación por el desvío de la inflación a la que antes nos referimos.

Se calcula, así mismo, un alza del 5,4% para las pensiones mínimas de jubilación, orfandad y a favor de familiares y S.O.V.I.

Finalmente, indicar que la cuantía única de las pensiones máximas del Sistema de la Seguridad Social, no pueden rebasar el importe bruto de 1.989 € al mes, por 14 pagas anuales, es decir, 27.852 € al año.

La nueva rebaja del IRPF

(Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas)

El Gobierno también aprobó en el mes de diciembre pasado, la 2ª reforma del I.R.P.F. desde que accedió al poder, habiendo entrado en vigor el día 1 de enero de este año.

Una vez conocida la rebaja de dicho impuesto, algunos dicen que la media alcanza un 11%, de la que se favorecerán preferentemente las mujeres trabajadoras, las familias, los mayores de 65 años, los discapacitados y las rentas más bajas.

También se puede leer y oír que la bajada de este impuesto no es exactamente como nos la presentan sino que, haciendo un análisis profundo del problema, los resultados no son tan halagüeños, según argumentos de especialistas económicos.

Pero aquí hacemos abstracción a la política y nos fijamos en datos básicos concretos, concluyendo que sí se produce una bajada en el Impuesto porque sí han aumentado las "reducciones" del mismo y las de la tarifa, que pasa de 6 a 5 el número de los tramos.

Algunos datos de la Reforma (que pueden interesarnos):

Tarifas y tramos:

Hasta 4.000	15 %
De 4.000 a 13.800	24 %
De 13.800 a 25.800	28 %
De 25.800 a 45.000	37 %
Más de 45.000	45 %

Reducciones a Personas Mayores:

Mayores de 65 años	800 €
Mayores de 75 años	1.000 €

Reducciones a discapacitados:

Discapacidad entre el 33% y 65%:

- por renta trabajo	2.800 €
- gastos asistencia	2.000 €

Discapacidad mayor del 65%:

- por renta trabajo	6.200 €
- gastos asistencia	2.000 €

Reducción general por rendimiento del trabajo:

Hasta 8.200 €	3.500 €
De 8.200 a 13.000 €	fórmula
Más de 13.000 €	2.400 €

La reforma del I.R.P.F. también afecta a:

- Alquiler de viviendas.
- Ahorro (*rendimiento del capital mobiliario, plusvalías, etc.*).
- Fondos de inversión (*libertad para cambiar de "fondo" sin coste fiscal*).
- Aportación de planes de pensiones, etc.

No consideramos oportuno insertar aquí sus detalles ya que es más propia la información en la Agencia Tributaria del Estado y entidades bancarias.

Nuevo centro de mayores "León I"

Con fecha 30 de noviembre del 2001, en El Diario de León se publicó: "La Junta de Castilla y León aprobó, en el día de ayer, una inversión de 507 millones de pesetas para la construcción del Centro de Mayores que se ubicará en el antiguo mercado de Colón, sito en dicha plaza, según informó el Sr. Consejero de Sanidad y Bienestar Social, portavoz de la

Junta, D. Carlos Fernández Carriedo." El Diario seguía diciendo que el nuevo edificio que se construiría en el solar del antiguo mercado, ya contaba con los correspondientes permisos municipales para su demolición, y que -de acuerdo con el proyecto de la Junta- el nuevo edificio constaría de sótano, planta baja y dos plantas superiores.

Con fecha 17 de enero de 2002, en el mismo Diario, se publica en primera plana: "La Gerencia y el Centro Social de Colón estarán listos en un año. La Consejería de Bienestar Social ha sacado a concurso la demolición del actual Mercado de Colón y la construcción del edificio que será la sede de la Gerencia de Servicios Sociales. La obra deberá realizarse en un plazo máximo de veintidós meses y estar terminada en la primavera del 2003. El proyecto contempla la edificación de un inmueble de tres plantas, con una superficie construida de más de 5.000 m²". Unas páginas más adelante se vuelve a hacer mención al tema añadiendo datos para el concurso técnico de la obra, aunque en esta ocasión haciendo alusión a la primavera del 2004 como fecha de terminación de la misma, tras un plazo máximo de 22 meses de obra. (¿Quién me compra un lío?).

Dando por válida ésta última fecha, en aplicación de los cálculos sobre la de aparición de la noticia, queremos hacernos eco

de cual es la situación que día a día observamos desde esta redacción.

Cuando redactamos el presente escrito estamos a 15 de febrero de 2003, y las obras han pasado por el siguiente proceso:

- Julio-agosto de 2002: se suspenden los mercadillos que en esta plaza se celebraban los martes y viernes, siendo trasladados al Paseo de Papalaguinda. Este impedimento, que era el que frenaba la obra, por fin se libera.

- Agosto-septiembre de 2002: fue demolido el Mercado Colón. Se retiraron los escombros del mismo, se montaron unas casetas de obra y un vallado metálico en todo el perímetro del solar.

- Febrero 2003: la construcción sigue totalmente dormida (con 22 meses de por medio para su ejecución ya no llegamos ni con mucho a la primavera del 2004).

Por tanto nos parece de razón preguntar: ¿Para cuando será la fecha definitiva? ESPERAREMOS SENTADOS.

II Congreso Regional de Mayores

En los días 26 y 27 de marzo próximos, está previsto celebrar en Valladolid, el II CONGRESO REGIONAL DE PERSONAS MAYORES DE CASTILLA Y LEÓN, promovido por la Junta de esta Comunidad, a través de la Gerencia de Servicios Sociales de la misma.

Los objetivos primordiales de este CONGRESO son los siguientes:

1º.- Dar continuidad al avance que supuso en el año 1999, la celebración del Año Internacional del Envejecimiento y a los avances, también, del I Congreso Regional.

2º.- Avanzar en el conocimiento y afrontar los problemas asociados al envejecimiento de las Personas Mayores, con especial atención al problema de la "dependencia" y la imagen social que de ellos se proyecta en la sociedad.

Participarán en este Congreso 579 delegados en representación de Asociaciones de Personas Mayores, Consejos de Centros de Día, Consejo Regional de la Comunidad y Consejos Municipales de Personas Mayores.

Las ponencias básicas presentadas a debate son:

- **Ponencia I:**

Los Derechos de las Personas Mayores.

- **Ponencia II:**

Envejecimiento activo y participación.

- **Ponencia III:**

Personas Mayores y Dependencia.

Previamente a la celebración del Congreso, habrá unas Jornadas Provinciales, en el ámbito de la Comunidad de Castilla y León, para la presentación y estudio de las enmiendas que pudieran presentarse, correspondiendo a la Provincia de León, reunirse en Palencia, con Valladolid, el día 26 de Febrero.

Con posterioridad a la celebración de este Congreso, y puesto que asisten representantes, como Delegados de los mismos, de los Centros de Día León I y León II, habrá ocasión de dar información cumplida de las CONCLUSIONES que se obtengan en el mismo.

Algunas reflexiones sobre Gaudí y su obra

Por **Fernando Franco**

Antoni Gaudí, el ilustre arquitecto catalán, nació en Reus, hijo de un calderero de la referida ciudad. Se hizo arquitecto en Barcelona, donde tiene obras maravillosas como la Sagrada Familia, en la que yo me pasé un día completo para verla lo mejor que pude. Por la mañana di la vuelta alrededor viendo todos los bajos, el taller en el que aún se encontraba gente trabajando, y la fachada principal. Es aquello tan inmenso que aún está por acabar. La tarde la dediqué a ver las torres y a pasear por los arbotantes, desde donde hay unas vistas de Barcelona maravillosas, que uno no podría figurarse sin pasear por ellos.



Palacio Episcopal de Gaudí. Astorga.

El templo expiatorio o “catedral de los pobres”, fue idea del librero barcelonés José M^º Bocabella, y lo inició un arquitecto que quiso hacer una catedraluca pequeña, con sólo una torre por uno de los lados. Pero los catalanes querían una gran obra y se la encargaron a Gaudí, comenzando este gran trabajo que aún hoy está inacabado. En ella Gaudí vivía y dormía, en un camastro, para no separarse de su colosal construcción.

*...en León tenemos dos preciosas
muestras de su buen hacer.*

*Una de ellas es el Palacio
Episcopal de Astorga...*

Otra obra que a mí me maravilló fue el Parque Güell: cuevas naturales y artificiales, columnas inclinadas, columnas griegas, jónicas, teatro griego o plaza al aire libre, bonitos palacios, barandillas llenas de cristales de botellas y otros tipos de vidrio, trozos de azulejo, colocado todo de tal manera que allí luce que es una maravilla. Muchas de las columnas semejan palmeras, y también otras plantas estaban representadas en piedra. Esta obra *-me decía una catalana con la que estábamos paseando-* la hizo Gaudí para que pasara la hija del millonario catalán cuyo nombre lleva, que estaba tuberculosa. Como está hecha en un alto, podría tomar así el aire que necesitaba para curarse.

En Barcelona tiene otras importantes obras, como la Casa Milá, la Pedrera, la Casa Vicens, el Colegio Teresiano, el Parque de la Ciudadela, ..., y fuentes, farolas y demás que no enumero.



En León tenemos también dos preciosas muestras de su buen hacer. Una de ellas es el Palacio Episcopal de Astorga que hizo para Monseñor Juan B. Grau, también de Reus, paisano y amigo. Cuando os acerquéis a ver dicho palacio, fijaos en lo bonita que es la fachada principal y en su grandeza. Tiene

...la otra obra con la que contamos en León, es la llamada "Casa de Botines" que conocemos todos los leoneses...

también la capilla que es digna de admirar por lo fina que es; además de contar con importantes cosas en su museo. Esta gran obra se hizo con granito del Bierzo, piedra bonita pero muy dura y difícil de trabajar, labrada por canteros porque en aquellos tiempos no existía la maquinaria neumática que tenemos hoy en día. Cuando murió el obispo Grau, Gaudí no volvió por Astorga y dicha obra quedó sin terminar. Unos años más tarde fue cubierta y rematada, pero fijándose bien en el último piso se nota que no es exactamente su mano la que lo concluyó.



Detalle de un balcón de "El Capricho" de Gaudí. Comillas (Cantabria).



Palacete "El Capricho", de Gaudí. Comillas (Cantabria).

La otra obra con la que contamos en León, es la llamada "Casa de Botines" que conocemos todos los leoneses. Fue hecha para los clientes del Sr. Güell, que fue protector de Gaudí, Mariano Andrés y Simeón Fernández, donde emplazaron su comercio de tejidos. Gaudí lo ideó como una fantasía nórdica de cuento de hadas. Como buen catalán, para encima de la portada encargó al escultor Lorenzo Matamala la estatua de San Jorge, el patrón de Cataluña, que está matando al dragón. Este escultor lo fue también de la Sagrada Familia.

Hace poco, viajando por la provincia de Santander, pude volver a acercarme a Comillas, donde se encuentra otro palacio de este arquitecto conocido como El Capricho de Gaudí, que es una obra preciosa y digna de ver. Hoy es un restaurante de lujo, aunque no apto para sueldos base y jubilados de medio pelo como me pasa a mí.

Este gran arquitecto nos dejó un legado digno de admirar por lo maravilloso que resulta hoy en día. Fue una pena que lo atropellara un tranvía y que, por no ir bien vestido, fuera tratado como cualquier pordiosero, estando tirado bastante tiempo en la calle antes de ser llevado a un hospital para pobres donde le dejaron morir en el olvido.

A pesar de todo, la originalidad y grandeza de sus obras ha permanecido, y las podemos admirar y recrear en distintos lugares, para deleitarnos a lo grande con sus maravillas.

Multitud de “Días”

Por **Fely Barrio**

Hay un Día del Niño, de la Madre, del Padre, ..., tantos “Días de...” que son pura demagogia. Todos los años, días, meses,... deberían ser del respeto, de la tolerancia, a todos y entre todos.

Hace no tanto, la Asamblea de las Naciones Unidas declaró también, el Día de las Personas Mayores y con motivo de tal evento yo asistí en su momento al Congreso Regional celebrado en Ávila. Allí se nos dijo que los mayores “somos muy importantes”, aunque yo, con todos mis respetos, creo que no es así pues, generalmente, la sociedad pasa de los mayores: somos una lata, no producimos, somos clases pasivas y “sólo” podemos aportar experiencia y la sabiduría que nos han dado los muchos años vividos, cosas que únicamente valoran los niños pequeños. En dicha Asamblea (*a la que asistimos unas seiscientas personas*), se nos dio a “los más importantes” quince minutos por la mañana y otros tantos por la tarde para exponer nuestros argumentos. Según esto, ¿de verdad somos importantes? No sé lo que pensarán ustedes. Yo pienso que sí, que “somos importantísimos”. Pero sólo en época de elecciones, porque somos muchos y todos se disputan nuestro voto.

Pero la mayoría nos ven pasados de moda. Y hasta algún medio de comunicación ha titulado artículos sobre los mayores con “Los abuelos van a clase”, cuando no te encuentras con el listo de turno que te suelta irónico: “A tus años no sé que falta te hace aprender”. Pues miren ustedes, a mis años, “estoy viva”, quiero seguir aprendiendo y ser útil a la sociedad en que vivo. Y soy abuela de mis nietos, no “abuela nacional”.

Claro que no pensemos que los mayores sólo tenemos derechos; tenemos también deberes: debemos respetar para que nos respeten y tener en cuenta que nuestros derechos terminan donde comienzan los de las

demás personas. Y siguiendo el hilo de todo hasta lo ahora expuesto, se me ocurren un par de cosas:

“Teniendo en cuenta que los Hogares, o los Centros, deberían ser lo que nosotros queramos que sean, yo *-como aquel gran hombre-* tengo un sueño, y espero que en dichos Centros nos conozcamos mejor, que si alguien está enfermo o por la edad no puede salir de casa estemos dispuestos (*siempre que dicha persona lo quiera, iclaro!*) a ir a charlar un rato con él, a escucharle, a acompañarle. Esto es algo que no cuesta dinero y

...generalmente, la sociedad pasa

de los mayores: somos una lata,

no producimos, somos clases pasivas

y “sólo” podemos aportar experiencia

y la sabiduría que nos han dado

los muchos años vividos...

puede hacer mucho bien. Sueño con que todos los componentes de las Juntas Directivas sean íntegros, que no se crean los dueños y señores, ¿de qué?, que nadie les obliga a estar ahí sino que lo están por decisión propia; y el cargo implica servir, no servirse de él. Y a los que ayudan todo lo que pueden con una sonrisa, a esos igracias!

Y sueño con que un día los Derechos Humanos, los Derechos de los Niños, los Derechos de los Mayores,..., dejen de ser un texto muy bien escrito que no sólo leamos, sino que se ponga en práctica, y que todos los seres humanos, sin distinción de raza, color, credo o minusvalía, sean tratados igual. Todos los días del año, todos los años de la vida, y no el día que, por decreto, se ha reservado en el calendario para ello”.

Recuerdos de un viejo hospital

(Hospital de San Antonio Abad)

Por **N.P.R.**

Hace cuarenta y cinco años, el enfermo que ingresaba en él, se encontraba en una de las ocho salas que había, cada una de una especialidad. Estas salas estaban dotadas de veinticuatro camas que muchas veces estaban todas ocupadas por enfermos, leves unos, graves otros, viendo a menudo como se moría el de al lado; jóvenes o viejos, de todo había. Además de tener tantas camas por sala, que ya es incómodo, sólo había un cuarto de baño para todas ellas, con la molestia que eso suponía.

Si el enfermo o enferma que ingresaba lo hacía por tuberculosis, tenían que dormir con las ventanas abiertas, por aquello de que el frío curaba o ayudaba a curar dicha enfermedad, lo que llevaba a pasar mucho frío; y por el día todos se apiñaban alrededor de los cuatro radiadores que había, pues también durante estas horas solía haber la misma ventilación, salvo los días en que el frío fuera era muy extremo.

...para rellenar mejor el estómago, los familiares llevaban o enviaban paquetes con alimentos para la merienda y para el bocadillo de las diez de la mañana...

La alimentación era regular y, por aquel entonces, daban un queso amarillo, leche en polvo y una rara mantequilla -algo salada- que enviaban de Estados Unidos. Eso era el complemento al primer y segundo plato. Y para rellenar mejor el estómago, los familiares llevaban o enviaban paquetes con alimentos para la merienda y para el bocadillo de las diez de la mañana. Quien no tenía esa suerte, pues se comía el chusco sin más.

La hora de las visitas era muy esperada y, lo mismo que con el chusco, el que no tenía quien le visitara pues se sentaba a ver lo que pasaba a su alrededor. Muchas veces, asociaciones de mujeres caritativas iban de visita y llevaban revistas. La mayoría eran religiosas, y charlaban con los pacientes. También iba alguna vez la tuna, o algo parecido.

...la ayuda mutua entre enfermos era muy grande y suplía bastantes cosas y carencias...

La Navidad era para la mayoría muy triste, pues se acordaban de su familia al ver que no podían estar con ellos. En algunos casos, y con suerte, algunos pacientes salían estos días a estar con los suyos.

Los médicos eran de lo mejor, los mejores especialistas; y eso hay que reconocerlo. En cuanto a la manera de llamar, cuando un enfermo lo necesitaba, en vez de llamar al timbre como ahora, si era de noche, se salía al pasillo (*algún compañero, claro*) y se daba palmadas para que por ellas se orientara la monja de guardia y acudiera al lugar donde la necesitaban. Lo cierto es que la ayuda mutua entre enfermos era muy grande y suplía bastantes cosas y carencias.

No había cámaras frigoríficas para los que fallecían, y se les llevaba a un habitáculo -*como si fuera una habitación*- separado del edificio hospitalario. Y luego llegaba un coche negro tirado por caballos que se lo llevaba al cementerio.

Hay más cosas que recordar, pero esto es suficiente para comprobar como han cambiado los tiempos, para bien, y ver la diferencia con los hospitales de hoy.

La hija del tiempo

Por **Lupe**

Los milenarios del siglo XX hemos tenido que ver marchar con nostalgia a nuestra despampanante y rubia peseta. Coqueta y elegante supo estar en todas las circunstancias, buenas y malas, movida las veinticuatro horas del día en todas las direcciones. Era muy astuta; lo mismo estaba con el pistolero que con el político corrupto; hasta con las amas de casa se metía en las rebajas; era una gran negociadora con los fichajes del fútbol. Tenía grandes amistades; con Hacienda parecía la solución de los problemas, pero también la desastrosa ruina para muchos. Se paseaba majestuosamente por nuestra España, presumía y agradecía cuando la ponían ceros a su derecha. Como veis, una gran señora; para ella España era mucha España.



Los europeos siempre nos han tenido un ojito de envidia. Ellos presumían de varias monedas que siempre les parecían de más alto nivel que la nuestra. Por eso, nuestra peseta nunca aceptó que las divisas fronterizas nos llevaran beneficios sustanciales y económicos.

Como listilla y calculadora sabía que también nos interesaba estar bien con ellos. En tiempos duros nos ofrecieron aceptar emigrantes españoles. Nunca tuvo complejos para hacer y recibir turismo; supo promocionar nuestras soleadas playas y nuestra gastronomía, y al jamón, los chorizos y la cecina de León, junto con nuestros vinos, los puso en primer plano.

Cuando quisieron integrarnos en la Comunidad Europea, el soberano "Euro" quiso conquistar a nuestra "peseta". Pero ella prefería que la recordáramos como era, pues en



los tiempos difíciles consiguió que la manejáramos según nuestra sensata administración, egoísmo y solidaridad. Como observadora, no aceptaba que la mujer estuviera en segundo plano. Era época de dictadores y machistas, pues la mujer en casa no tenía voz y en la política ni voto (ni voz ni voto). Era una heroína callada, no valorada, se resignaba a traer hijos al mundo para servir a la patria por la cara.

...coqueta y elegante supo estar

en todas las circunstancias, buenas y malas, movida las veinticuatro horas del día en todas las direcciones...

Siempre quiso ser soltera y libre, pues su niñez creció en un vaivén de politiqueos, su juventud pasa por tiempos de conflictos, guerras, dictaduras y la experiencia de la democracia, la dura transición, la hizo dudar y por fin pensaron en buscar soluciones. Y desde Europa nos llega el "euro", con el que poco a poco va familiarizándose antes de que nuestra peseta llegue, de alguna manera, a jubilarse.

Nuestra peseta siempre se apoyó en un gran compañero: el Duro. Los dos nos acompañaron como fieles amigos y nosotros, como buenos españoles, les tendremos presentes con cariño y en el más generoso de los recuerdos.

Recordamos que habíamos iniciado esta sección dedicada a la mejora de nuestra calidad de vida, estableciendo unas amplias pautas temáticas con el fin de promover entre nuestros lectores la participación con diversos temas. Será una sección de estructura variable, precisamente en función de esas colaboraciones con las que seguimos esperando contar. Pero en cualquier caso pretendemos hacernos eco de aspectos que afectan de una u otra manera a nuestra cali-

dad de vida, en todos los campos que ésta abarca: salud física, psíquica, social; alimentación, ejercicio, ocio, ...

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-*.

El ocio y el tiempo libre de las personas mayores

Por **Fernando Rodríguez Peláez**

Definición de ocio. Ateniéndonos a las distintas acepciones de la palabra Ocio, podemos apuntar las siguientes:

- Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad.
- Tiempo libre de una persona.
- Diversión u ocupación reposada en obras de ingenio, porque éstas se toman por descanso de otras tareas más importantes.

Si conjugamos estas tres definiciones, nos damos cuenta de que podemos adaptarlas a la situación en que se encuentra una persona mayor, ya jubilada de su vida laboral.

Previamente a la definición del Ocio aplicado a las personas mayores, podemos fijarnos en que el Ocio puede tener un componente económico para personas en su vida laboral, en activo, y entonces aparecen las consideraciones de utilidad y función de utilidad. O bien, en algunos casos de actividad laboral, también se considera como una ocupación no remunerada, una necesidad del sistema productivo para obtener mejores rendimientos. También lo llamamos "hobby",

pasatiempo o simple afición a una determinada tarea.

Debemos destacar, también, las relaciones que existen entre ocio y tiempo libre para uno mismo, diferenciando cierto número de representaciones de actividades concretas que cada uno puede escoger sin limitación alguna, fuera del tiempo consagrado a las ocupaciones profesionales en sentido estricto.

Concepto de ocio en las personas mayores

En este sector de la sociedad, el concepto de Ocio y Cultura se asocian, van indefectiblemente unidos. La Constitución Española, en el artículo 50 y en relación con las personas mayores, dice: "Los poderes públicos... promoverán el bienestar mediante un sistema de servicios sociales, que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, **cultura y ocio**".

Según lo que antecede, a la cultura y al ocio nos vamos a referir en este trabajo, desde una perspectiva de observación simple y a

la vez participante, dentro del ámbito en que se desenvuelve la vida de estas personas mayores, de nuestro entorno o de la ciudad en que vivimos.

La pobreza educativa que se aprecia en parte de las personas de edad avanzada que acuden a los Centros de día, u Hogares de la Tercera Edad, sobre todo en las que proceden del ámbito rural, influye y convierte su etapa de jubilación, con harta frecuencia, en un ocio obligado, a veces de hastío y vacío, sin ningún atractivo interesante.

Al conjugar cultura con ocio u ocio con cultura, lo que se pretende es vivir éste en términos de ocio creativo, llenarlo con la realización de actividades: educativas, recreativas, lúdicas, etc., que es lo que conforma el término genérico de cultura que más conviene adquirir.

Tercera Edad: una cita obligada con el ocio

A lo largo de los tiempos el ser humano se ha preocupado de preparar el campo de acción para todas las edades. Pero en nuestros días, esta etapa de edad que vivimos, casi nos pilla por sorpresa. Llega la jubilación, o la prejubilación, y en lugar de esperarla y abrazarla con júbilo (*esa es su etimología*), como sería lo normal y lógico, muchos la temen. Porque hay muchas personas que no saben hacer ni se han preparado para otra cosa que el monótono trabajo de la oficina, o el agobiante ritmo de la cadena de su fábrica, o el trabajo de su profesión exclusivamente.

La persona se jubila y dispone de uno de los valores más hermosos y codiciados: el tiempo. Pero el tiempo se le escapa de las manos tristemente por no saber qué hacer, por no estar preparado y atento para las mil posibilidades de desarrollar sus facultades dormidas. Y se aburre soberanamente mientras vegeta y espera pasivamente el encuentro con la nada u otra cosa peor.

Para contrarrestar estos efectos y llenar ese tiempo libre con el ocio, muchas personas mayores se están dando cuenta que hay que ver la vejez o la tercera edad, como una edad privilegiada... Es cuando la persona, libre de excesivas ataduras y esclavitudes

puede realizar aquello con lo que siempre soñó pero no pudo realizar: “malgastar su tiempo” sin ser acusado por nadie, que sería “biengastar el tiempo” al no hacer otra cosa que lo que le gusta, actividades de toda índole, las que quiera. En definitiva, llenar el tiempo de ocio creativo.

Al ocio desde la creatividad o hacia un ocio creativo

Me permito recurrir a una clásica definición: *“el ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de una manera voluntaria, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su formación o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”*

Descanso, diversión y desarrollo son las tres famosas “D” que vienen a delimitar los campos del ocio y sintetizar sus objetivos.

A desarrollar eficazmente el ocio en las personas mayores, según las premisas anteriormente establecidas, se debe la creación de los Hogares y los Clubes de la Tercera Edad, con sus estatutos y reglamentos de régimen interior, para su mejor funcionamiento, ya estén afectos a la Administración de la Junta de Castilla y León (en nuestro caso, Gerencia de Servicios Sociales) o bien dependientes de Ayuntamientos y/o Asociaciones de Tercera Edad o Personas Mayores locales.

¿Qué son estos Hogares o clubes? Son establecimientos públicos en los cuales, fundamentalmente, se promueve la convivencia de estas personas, de una determinada población, barrio o comarca.

¿Cuál es su finalidad? Es la mejora progresiva de la forma de vida de las personas mayores, mediante recursos propios, como la información, asistencia necesaria, y participación en actividades de toda índole: educativas, recreativas, lúdicas, etc...

Para el desarrollo de estas actividades se necesita sólo tiempo, y las personas mayores -la mayor parte- lo tenemos todo. Lo que queda por ver es si todos nos decidimos a aprovecharlo.

Salud: nuestra memoria y los pasatiempos

Por **Mercedes González**

Cuando hablamos de salud, automáticamente y casi siempre, solemos pensar en el aspecto más físico de la misma: las gripes y los catarros, la artritis y el reuma, el colesterol, la diabetes, el insomnio,... Pero muy pocas veces pensamos en otros aspectos de nuestra salud que a menudo descuidamos, aspectos más relacionados con nuestra mente o con la salud social, que de todo hay.

Centrándonos en uno de esos otros aspectos, tenemos el de la memoria. Su pérdida a menudo nos preocupa, pero indefectiblemente la unimos a una consecuencia de otro tipo de enfermedad o, simplemente, a la edad. No queremos atrevernos a pensar que su disminución se debe en la mayoría de las ocasiones a una falta en entrenamiento de la misma, a una falta general de ejercicio mental, a una pérdida de interés por las cosas que están ocurriendo a nuestro alrededor, independientemente de que nos afecten directa o indirectamente.

No voy a extenderme aquí en lo que sería materia para todo un curso de entrenamiento, pero sí me voy a referir a los beneficios de practicar con elementos tan próximos a nosotros como son los pasatiempos que podemos encontrar en todas las revistas y periódicos. Su práctica nos permite mantener alerta nuestra mente, aprender a organizar información, ampliar vocabulario, desarrollar estrategias para su solución, desarrollar nuestra capacidad de atención visual, echar mano de conocimientos anteriores,... todo ello sin contar con el objetivo básico por excelencia: distraernos y dejar de lado, aunque sea por un rato, preocupaciones y sentimientos negativos; aspectos todos ellos que nos ayudan al proceso de entrenamiento de memoria que nos permitirá seguir manteniéndola

en forma si no tenemos queja de ella, o contribuir a su recuperación -*aunque sea lenta*- si notamos que se ha ido deteriorando.

¿Todo esto a partir de un simple pasatiempo? Todo esto y más. Lo importante es aprender a disfrutarlos, y descubrir lo fácil que es aunque nunca lo hayamos intentado antes.

Ni que decir tiene que cuando pasamos de la solución a la creación, complementamos sus beneficios, porque se desarrollan aspectos que no se desarrollan con la fase de simple resolución. Pero no hace falta que lo intentemos todo de golpe, y nos conformaremos con ir peldaño a peldaño.

En esta ocasión vamos a comenzar con una sopa de letras, aunque no sea de las más simples porque con su solución nos invita a algo más que a la mera localización de palabras. Pero a través de ella, podéis ir vislumbrando algunas de todas esas posibilidades de las que hablábamos.

Con ella, además de ocupar nuestro tiempo en un ocio creativo, estamos desarrollando nuestra capacidad de observación y atención visual, aprendemos a organizar información, desarrollamos estrategias para hacer más efectiva nuestra búsqueda, ampliamos conocimientos, hurgamos en nuestros conocimientos y recuerdos, etc... Como complemento a la propuesta que se os ofrece, yo os planteo lo siguiente:

Tal vez algunas de las palabras utilizadas las desconozcamos o no formen parte de nuestro vocabulario habitual. Os invitamos a que las localicéis en el diccionario y hagáis vuestro su significado. Con la ampliación y adecuado uso del vocabulario, estamos también contribuyendo a poner un granito de arena más en el entrenamiento de nuestra memoria.

Sopa de letras y más...

Por **Zabar**

Busca en la siguiente sopa de letras las siguientes palabras:

Fantoche	Yagual
Dádiva	Sigma
Elote	Lisura
Neonato	Romanear
Aquilatar	Lagotería
Unísono	Ingenio
Ovoide	Espina
encerado	mora
mapa	tiza
pizarra	élite

Además:

- Combinando las iniciales de las 14 primeras palabras (en mayúsculas) nos dan el nombre de una calle de León.
- Combinando las letras en negrita y subrayadas nos dan el nombre de una cofradía, también de León.

(Soluciones en pág. 31)

F	L	O	B	S	I	G	M	A	R	O	I	L	N	E	V	B	H	J	D	M
I	A	U	N	M	P	X	E	L	O	T	E	I	J	A	A	L	A	A	V	O
Y	I	N	A	B	R	C	D	F	M	A	U	I	Z	C	Ñ	S	D	L	Q	R
A	J	I	T	A	Q	U	I	L	A	T	A	R	L	N	M	I	P	I	N	A
G	I	S	K	O	Ñ	L	G	E	N	X	M	U	Y	I	V	C	E	S	E	R
U	J	O	P	D	C	X	I	J	E	A	L	I	J	A	R	L	B	U	O	I
A	L	N	K	P	E	H	J	L	A	G	O	T	E	R	I	A	G	R	N	N
L	Ñ	O	N	D	M	I	E	V	R	Y	P	I	Z	A	R	R	A	A	A	G
K	J	M	I	K	A	P	A	M	I	B	S	P	K	D	S	A	U	L	T	E
Ñ	Z	O	X	E	S	P	I	N	A	E	N	C	E	R	A	D	O	K	O	N
K	V	N	H	E	L	I	T	E	V	E	R	Z	U	A	C	O	B	I	V	I
O	D	S	B	T	I	Z	A	Ñ	N	E	O	N	A	T	O	E	R	L	K	O

El nombre de la calle:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

El nombre de la cofradía:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Agua: el bien máspreciado

Por **Fely Barrio**

Aunque el tema del Medio Ambiente siempre está de actualidad, ahora que todos estamos aún sensibilizados por el desastre que ocasionó el PRESTIGE creo que es un buen momento para hacer reflexión sobre algunos de sus efectos, pues pasarán décadas antes de que el litoral afectado llegue a regenerarse del todo.

Ni el oro, ni el petróleo. La próxima guerra mundial será por el agua potable.

Esta frase que puede parecer el título de una obra catastrofista de ficción, está cada vez más cerca de la realidad de nuestro mundo. Y fue dicha por el profesor de geociencia de U.S.P. Aldo Reboucal.

Algunas consideraciones:

- Cerca del 60% de nuestro cuerpo es agua. El agua es un componente indispensable para el desarrollo de los seres vivos de la tierra. Beber más de cinco vasos de agua es *(según los médicos)* la mejor de las medicinas naturales.
- El problema mayor no es la escasez global de agua sino el despilfarro y el reparto desigual *(sobre todo en países desarrollados)*. Se dice que a un ciudadano de Estados Unidos le corresponde un gasto medio de 600 litros diarios. Un africano sólo gasta 30.
- El derroche de agua se da sobre todo en la agricultura, pero se pueden tomar medidas para no malgastarla.

Algunos consejos prácticos:

Si el agua es un producto escaso, valiosísimo e indispensable para la vida en nuestro planeta, concienciémonos todos y hagamos un uso racional de ella. Aquí van algunos consejos, que vosotros podéis ir completando con otros:

- No dejes el grifo abierto mientras te lavas los dientes, mientras te enjabonas en la



Aunque pueda parecernos lo contrario, las reservas de agua no son eternas. Aplicando los oportunos consejos todos podemos contribuir a lograr de éstas el mayor rendimiento.

ducha, te afeitas o mientras friegas los cacharros.

- La lavadora y el lavavajillas ponlos a funcionar cuando están llenos *(si son normales gastan la misma cantidad de agua llenos que a media carga)*. Si tienes que comprar electrodomésticos nuevos, asegúrate que llevan sistema de ahorro de agua efectivo.
- La ducha consume considerablemente menos cantidad de agua que el baño.
- Si un grifo gotea arréglalo inmediatamente. Gota a gota se pierden muchos litros de agua diarios.

¿A qué se os ocurren más?

Recordatorio: El día 22 de marzo se celebra el Día Mundial del Agua, aunque sóloamente oigamos hablar del día anterior en el que se celebra el día dedicado al árbol. Hagamos de nuestra vida un Día permanente del Agua y estaremos contribuyendo a mejorar la salud de nuestro Medio Ambiente y la nuestra propia a través de una mejora en nuestra calidad de vida y la de todos los que nos rodean.

Dormir o no dormir

Por **Jesús Martínez Herrero**

Dentro de las “Conferencias para personas mayores”, y bajo el auspicio de la Gerencia Territorial de Servicios Sociales y la Fundación La Caixa, se celebró el pasado mes de noviembre una charla sobre este tema que tan directamente afecta a nuestra salud. Precisamente por este motivo, y aunque la fecha de su celebración nos pilla un poco lejana, me ha parecido interesante apuntar aquí alguna de las ideas que durante dicha conferencia se dijeron.

La estrella del evento fue el Dr. Estivill que, con un notable diálogo lleno de simpatía nos dedicó una amena charla de algo más de una hora de duración, en una sala con capacidad para quinientas personas y llena al completo, de la que a continuación hago un pequeño resumen de lo que en su momento me pareció más interesante.

*...con dormir de cinco a seis horas
por la noches es suficiente, aunque
hay que agregarles tres o cuatro
siestas de diez o quince minutos...*

La idea inicial que dio comienzo a la comunicación, y a partir de la cual se desarrolló el resto de la misma, fue la siguiente pregunta con su consiguiente respuesta: **¿Para qué sirve el dormir? Para vivir.**

Nos pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Hay tres clases de sueños: superficial, profundo y Ren. A medida que avanzamos en años, los despertares van en aumento, y pasando de los 60 ya con dormir de cinco a seis horas por la noche es suficiente, aunque hay que agregarle tres o cuatro siestas de diez o quince minutos, no más, a lo largo del día. El cerebro es el que ordena el sueño Ren y los ensueños. En cuanto a

las enfermedades, el número de infartos es más propenso en la madrugada, o sea al venir el día, o durmiendo.

Hay tres grupos de personas en función de las alteraciones del sueño: los que duermen mucho, los que duermen mal, y los que no duermen. Dormimos para estar despiertos. El mal dormir también influye en el carácter de la persona. Otra causa del mal dormir puede ser alguna enfermedad, sobre todo la llamada “Síndrome de las piernas inquietas” (*porque se nota hormiguillo en las mismas*), la artrosis y otras.

No se deben tomar medicamentos para dormir. El cansancio no da sueño, el aburrimiento tampoco. Para dormirse lo mejor es relajarse y desconectar del aburrimiento y del cansancio. Hay personas que duermen y no descansan.

El ronquido se produce al estar acostados porque la posición nos dificulta la respiración al cerrarse la garganta. Todos roncamos, tanto mujeres como hombres, aunque estos un poco más. El ronquido que se padece es malo cuando se cierra la garganta y se piensa que se está ahogando. Esto es un grave problema para la salud, porque no se descansa bien. En estos casos es preciso consultar al médico. En las farmacias venden unas gotas para no roncar, pero éstas no sirven para nada.

También se habló sobre lo que es el sueño o el hecho de soñar: el cerebro rebusca y toma lo que se ha hecho durante los días de la vida de cada uno. Guarda la información al día, pero como tiene toda la vida archivada lo mezcla todo anárquicamente y de ello se salen los sueños, algunos de ellos produciendo ansiedad.

Para finalizar la exposición, se llegó al apartado de ruegos y preguntas, que fueron respondidas por el Doctor con gran simpatía y sapiencia.

Si quieres participar en este apartado contándonos curiosidades sobre la provincia o te apetece escribir poemas o cuentos que te gustaría compartir con nosotros, haznos llegar tus propuestas. Las condiciones de participación en cuanto a fecha y lugar de entrega son las mismas que las del resto de secciones.

¿Sabía usted...?

El primer sistema de alumbrado que tuvo León data de los años de la Guerra de la Independencia. El General Labordine, gobernador militar de León durante su ocupación francesa, mandó instalar en algunas calles unos faroles de hoja de lata semejantes a los que se usaban desde hacía tiempo en el país vecino.

La traída de aguas a León data del año 1923. El Ayuntamiento encargó hacer el estudio y proyecto correspondiente de la misma al ingeniero D. Antonio Rodríguez Ballesteros, al que se le cedieron los derechos de explotación durante 75 años. Ballesteros, poco tiempo después, cedió sus derechos a una compañía asturiana que denominó la razón social: "Aguas de León".

La casa de Botines comenzó su construcción el año 1892. Hubo un litigio y se construyó en lo que era un jardincillo que existía frente al edificio de la Diputación. El solar fue adquirido a los Duque de Úbeda por Simón Fernández y Mariano Andrés. El nombre de la sociedad propietaria era **Hnos. Botines y Cía**. Parece ser que se trataba de una empresa textil catalana con participación francesa. El nombre de la razón social acabó degenerando en "**Botines**".



Primavera en tierras leonesas.

Sonríe a la vida

Por **Emilia Fernández**

*El sol con rayos de oro
traspasó por mi ventana:
oí cantar a un jilguero
y me alegró la mañana.*

*Descubrí con alegría
que la primavera entraba
y mi corazón latía
con una nueva esperanza.*

*Al campo me marché alegre,
el sol me daba en la cara,
por el camino florido
cantaba con esperanza.*

*Tímidas las margaritas
se abren cada mañana,
y unas gotas de rocío,
sus hojas acariciaban.*

*El ruido del riachuelo
que baja de la montaña,
se desliza por el valle,
con sus cristalinas aguas.*

*¡Oh! Qué bella primavera,
con esos floridos campos
y esas verdes praderas.*

*Primavera es la vida,
cuando de verdad se ama,
y con el paso del tiempo
la ilusión de vivir es ESPERANZA.*

Este poema está dedicado a todas las personas que sonríen a la vida y día a día luchan para ser felices.

Actividades de los centros y otras

Asamblea General Anual de Socios Centro de Día León II

Está Previsto celebrar la Asamblea General Anual de Socios del Centro de Día LEÓN II, el día 6 de marzo, en la cual se presentará para su aprobación el Proyecto de Reglamento de Régimen Interior, elaborado por el Consejo del Centro, con arreglo a los nuevos Estatutos Básicos de Centros de Personas Mayores.

También está previsto presentar los Programas Anuales de Actividades que han de regir en este Centro de Día, para el ejercicio de este año 2003.

De todo ello se dará cumplida información en el próximo número de esta Revista.

Actividades de la Obra Social de Caja-España

Nuestra ciudad nos ofrece un amplio abanico de actividades culturales y recreativas a través de las cuales poder disfrutar de nuestro *tiempo de ocio* de una manera *creativa*, máxime si tenemos en cuenta que muchas de ellas son gratuitas o tienen un escaso coste para nuestros bolsillos. Entre ellas son de destacar las que, mes a mes nos ofrece la obra Social de Caja-España. En su **Agenda** podemos encontrar, exposiciones, conferencias, conciertos, etc... Dicho programa de actividades podemos localizarlo cada mes en las correspondientes sucursales de Caja-España.

Para los más cinéfilos, cuenta también con una interesante programación de cine a

través de su sección **Filmoteca de Caja-España**. Las proyecciones se realizan en León, en la calle Santa Nonia nº 4, y en Ponferrada en la calle Río Selmo nº 12 del polígono "Las Huertas".

Los que ya tratéis con las nuevas tecnologías, podréis encontrar más información en su página web www.cajaespana.es



Santiago de Compostela: un hermoso lugar que siempre nos descubre sensaciones nuevas.

Últimos 100 kilómetros del Camino de Santiago

Tenemos en estudio, contando con los socios de todos los Centros de Personas Mayores de León, hacer los últimos 100 Km. del Camino de Santiago; en concreto desde Sarriá (Lugo).

La duración será aproximadamente de cinco días, en el mes de Mayo.

Los que estén interesados ya pueden contactar con cualquiera de los citados Centros.



Rincón de Cáceres.

Programa de excursiones 2003, Centro de Personas Mayores León I

Tras la celebración de la Asamblea General, quedó aprobado el programa de excursiones para este año, que está a disposición de todos los socios en dicho Centro.

Del mismo destacar en los próximos meses: abril, ruta cultural por tierras de León, Zamora y Valladolid; mayo, ruta cultural por tierras de León y Palencia, ruta cultural por Babia-Omaña y ruta de varios días por Extremadura (1) y Galicia (2). A principios del mes de junio también hay otra ruta cultural y otra de varios días a Portugal. Más detalles, en el Centro.

Así mismo, por si queréis irros informando y organizando, recordamos a todos que en los meses de julio y agosto están previstas 8 salidas de día a la playa, en destinos de Asturias y Cantabria.



Villa romana de la Olmeda (Palencia). Detalle de una habitación.

XIV Certamen de relatos breves "Imágenes de mujer"

Han llegado a nuestras manos las bases de ese concurso de relatos, orientado a la participación de mujeres que escriban. Si os gusta hacerlo, aún tenéis tiempo de participar hasta el 30 de marzo. Las bases de participación podéis encontrarlas en la Oficina Municipal de Información a la Mujer (Avda. Padre Isla, 57 A, 24002 León. Tfno. 987 271 755). El premio: 2.400 € y placa. También habrá accésit.

Soluciones a la sopa de letras:



Nombre de la calle: Fray Luis de León.

Nombre de la Cofradía: Minerva y Vera Cruz

Cosas que hacer y conocer

Vamos a abrir una nueva mini sección a través de las cuales proporcionar información que nos sirva para acercarnos a actividades culturales diversas. Sería interesante que todos los lectores pudieran enviarnos nuevas propuestas a partir de actos que ellos conozcan, en sus pueblos, barrios, etc. Seguro que resultará enri-

quecedor para todos y a más de uno nos dará ideas para seguir disfrutando de nuestro "ocio" de una manera creativa.

Cuando este nuevo número salga, quizá algunas de las actividades ya hayan pasado, pero como son citas anuales, pueden quedar en nuestra memoria o en nuestra agenda para el próximo año.



Momento de los carnavales tradicionales de Velilla de la Reina.

Carnavales en la provincia

Aparte de los Carnavales que siguen la misma línea que en muchos otros puntos de la geografía nacional e internacional, tenemos algunas localidades que llevan años intentando revalorizar muestras carnavalescas verdaderamente tradicionales, dentro de lo que podríamos considerar como un valor más etnográfico. Entre ellos destacan los que se celebran en Velilla de la Reina o Llamas de la Ribera, localidades ambas muy próximas a nuestra capital, y cuyos carnavales gozan de una originalidad y colorido dignos de ver.

En la otra línea, recordar que los Carnavales de La Bañeza están declarados de interés turístico, y que las fiestas carnavalescas se cierran en Astorga, el fin de semana siguiente al martes de Carnaval, con la celebración de La Piñata.

Semana Santa

De todos es conocido el interés que tienen las celebraciones de nuestra ciudad, con un amplio programa de procesiones que podemos encontrar en diversos puntos informativos. Para los que quieran salir un poco, recomendamos estar atentos al programa de distintas localidades de nuestra provincia, empeñados en recuperar algunas de sus tradiciones más antiguas. De destacar, el Via Crucis viviente de Jiménez de Jamuz, y el programa procesional de las Semanas Santas de Astorga y de Sahagún, declaradas de interés turístico.

Para los más animosos con las nuevas tecnologías, en el caso de Astorga se puede consultar programa completo a través de Internet en: www.ayuntamientodeastorga.com

Día 23 de abril: Día Mundial del Libro

Se conmemora en celebración del aniversario de la muerte de Cervantes en España y de Shakespeare en Europa. Con ese motivo os proponemos que estéis atentos a los actos culturales que al respecto se programan en distintos organismos de nuestra ciudad y otros lugares de la provincia.

Mientras tanto recomendamos un libro: **La sonrisa etrusca**, de José Luis Sampedro,

novela que destacaríamos por el canto a la vida que supone a partir de las experiencias de una persona de la llamada Tercera Edad que pasa de estar totalmente deprimido a retomar las riendas de su vida. Un canto a la esperanza en un mundo en el que muchas personas mayores se sienten desarraigadas.

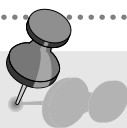
“Mayos” en la provincia

La celebración de los mayos siempre ha sido una referencia tradicional en muchos de nuestros pueblos, y en cada uno de ellos asume formas diferentes, pero quizá de los más originales y diferentes sean “Los mayos de Jiménez de Jamuz”, que con la participación de grupos de personas de todo el pueblo se reparten por el mismo la noche en que entra este mes, y que podemos disfrutar colocados en distintos puntos durante bastante tiempo. Representan personas o grupos humanos con distintas características, cuyos rostros -*cómo no*- están hechos en barro. Merece la pena desplazarnos hasta esta localidad y pasear sus calles en busca de estos sorprendentes elementos, más aún si tenemos en cuenta que podemos contar con otros atractivos dentro del pueblo, relacionados con el arte alfar.



Detalle de un mayo jiminiego.

También de destacar, son las celebraciones que en torno a esta fecha se celebran en la berciana localidad de Villafranca del Bierzo. Aunque un poco más lejos que la primera, son, ambas, excelentes oportunidades para saciar nuestra curiosidad y hacer un poco de turismo provincial. En cualquier caso, merece la pena.



Rectificaciones a los requisitos para ser socios de los Centros de Personas Mayores

En el anterior número, dentro del apartado de Agenda: los Centros de Personas Mayores de León, se especificaban los requisitos para ser socio de los mismos. Hemos comprobado que uno de ellos ha estado produciendo, y produce, errores de interpretación, pues su redacción no resulta demasiado clara dando lugar a diversas lecturas. Por ello creemos

oportuno hacer aquí esta corrección y advertir a todos los interesados que donde dice “*ser mayor de 55 años y recibir prestación por desempleo o jubilación anticipada*” debe decir exactamente: “*ser mayor de 55 años y tener suscrito convenio especial o percibir prestación por desempleo hasta la edad de jubilación*”.

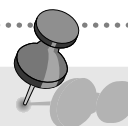
Viajes del Club de los 60: Nuevas condiciones

La Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, ha introducido modificaciones en el programa de viajes para la primavera y otoño del 2003, cambios que ha dado a conocer con fecha de enero de 2003.

Las novedades se concretan esencialmente en lo siguiente:

- Se suprime el requisito de no ejercer actividad laboral o ser pensionista que se exigía anteriormente, lo que permite la participación de todas las personas mayores de 60 años.
- Para la selección de los participantes se otorga preferencia a los que no hayan obtenido plaza en el otoño de 2002.
- La oferta de plazas para las dos campañas anuales se elevan a 17.200. Su distribución provincial se realizará siguiendo criterios de **población y demanda**.
- Se elevan los destinos a elegir por los participantes a **nueve** diferentes en cada una de las campañas.
- Se modifican los horarios de ida y regreso con objeto de que se pueda disfrutar de los viajes de manera satisfactoria.
- Se ampliará la póliza de Seguros, incluyendo la cobertura por riesgos de robo y daños materiales de equipaje. Igualmente se ampliarán las dietas de alojamiento y manutención, en los casos que sea preciso, por fallecimiento, enfermedad o accidente grave de los beneficiarios.
- Los reintegros y devoluciones por renuncia a la plaza adjudicada, y de manera anterior al inicio del viaje, se harán en las siguientes cantidades:
 - Renuncia justificada por enfermedad grave o fallecimiento del usuario o de familiar en primero y segundo grado: 100%
 - Renuncias realizadas con 72 horas de antelación: 100 %
 - Renuncias realizadas con 48 horas de antelación: 75%
 - Renuncias realizadas con 24 horas de antelación: 50 %

Otros teléfonos de interés



Teléfonos de urgencia:

Abastecimiento de agua. León. C/ Ordoño II, nº 10	☎ 987 895 720
Abastecimiento eléctrico. Iberdrola	☎ 901 202 020
Información del estado de las carreteras y puertos de montaña	☎ 900 123 505
Oficina comarcal de Información al Consumidor. León	☎ 987 895 592
Emergencias. Teléfono único: Policía. Bomberos. Sanitarias.	☎ 112
Bomberos. Urgencias	☎ 080
Hospitales: Complejo Hospitalario "Altos de Nava"	☎ 987 234 900
Hospital "Monte San Isidro"	☎ 987 227 250
Obra hospitalaria "Ntra. Sra. De Regla"	☎ 987 236 900
Procurador del común de Castilla y León	☎ 987 279 517
	☎ 987 270 095

Teléfonos de servicios varios:

Radio Taxi. León	☎ 987 261 415
AEROPUERTO DE LEÓN "Virgen del Camino". C/ La Ermita s/n	☎ 987 877 700
Iberia información	☎ 987 877 718
Aeropuerto Barajas. Información	☎ 91 30 58 343
Aeropuerto Villanubla (Valladolid). Información aérea	☎ 983 415 400
Servicios ferroviarios: Estación RENFE. C/ Astorga 11	
Información y reservas (www.renfe.es)	☎ 902 240 202
Estación FEVE. (Vía estrecha) Avda. Padre Isla, 48 (www.feve.es)	☎ 987 271 210

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
--	--------------

Hay cosas más importantes que el dinero



Tu confianza
hace posible
estas acciones



www.cajaespana.es

Caja España

OBRA SOCIAL



Alta rentabilidad social