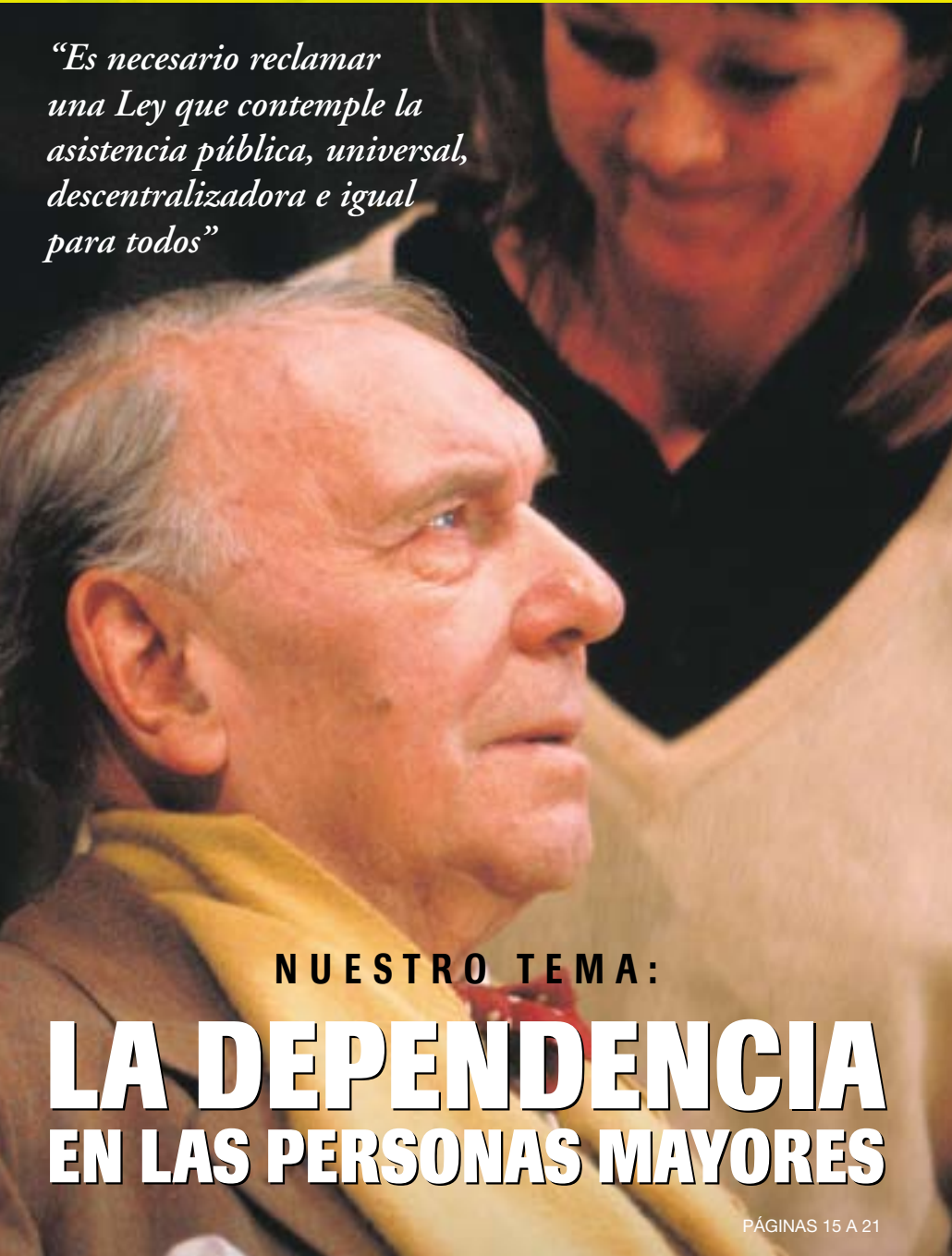


LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

“Es necesario reclamar una Ley que contemple la asistencia pública, universal, descentralizadora e igual para todos”



NUESTRO TEMA:

LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

PÁGINAS 15 A 21

en el interior

Los **juegos** de nuestra niñez **PÁGINA 8**

Origen y significado de la costumbre de “los **mayos**” **PÁGINA 10**

Páginas **web** de los centros de mayores I y II de León **PÁGINA 12**

Romería de Nuestra Señora del Puente **PÁGINA 13**

La **libreta** escolar **PÁGINA 22**

Climatología: ¡Ha cambiado el **tiempo!** **PÁGINA 24**

Taller de **cocina** para hombres **PÁGINA 25**

Estilos de vida **sanos** **PÁGINA 26**

La **Pulchra** Leonina **PÁGINA 29**

Excursiones veraniegas **PÁGINA 31**

sumario

PÁGINA

EL EDITORIAL

- ¡¡Contad con nosotros!! *Por M^a Dolores Otero* 3

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

- El pocero. *Por Jesús M. Herrero* 4
De molinos y molineros. *Por Jesús M. Herrero* 6

Parte 2: COCINA TRADICIONAL. *Por Emilia González*

- Espinacas con bechamel 7
Bizcocho de coco 7

Parte 3: JUEGOS TRADICIONALES

- Los juegos de nuestra niñez. *Por Rosy Tejeiro* 8
Juego de los pucheros. *Por Jesús Martínez* 9
NOTA DE PARTICIPACIÓN 9

HOY ESCRIBE... EL PADRE ALBANO

- Origen y significado de la costumbre de "los mayos" 10

NOTICIAS BREVES

- Asamblea General en León I 12
Páginas web de los centros de mayores I y II de León 12
Asistencia a la tradicional romería de Ntra. Sra. del Puente 13
Visitas por el IV Centenario del Quijote 14
Asamblea General de la Asociación de Voluntarios de Informática de Mayores - Castilla y León (AVIM-CyL) 14

NUESTRO TEMA: LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

- En torno a la discapacidad. *Por M^a Paz García Paniagua* 15
Personas mayores dependientes. *Por Ángel Sánchez del Palacio* 16
Charla-coloquio sobre la nueva Ley de dependencia. *Por Jesús Martínez* 18
Una visión femenina de la dependencia. *Por Mercedes G. Rojo* 19
Puntos a tener en cuenta en una Ley de dependencia 20

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

- Testimonio. *Por Maximino San Miguel Machado* 22
La libreta escolar. *Por Emilia González* 22
Climatología: ¡Ha cambiado el tiempo!. *Por Jesús M. Herrero* 24
Taller de cocina para hombres: una nueva experiencia. *Por Fernando Franco* 25

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Estilos de vida sanos en los mayores (Cont.). *Por Fernando Rodríguez* 26

SECCIÓN CULTURAL

PÁGINAS DE CREACIÓN

- Todo el amor dentro, *de Emilia González* 28
La Pulchra Leonina, *de Félix Barragán Ámez* 29
Frasas para la reflexión 30

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

- Semana cultural de fin de curso en los Centros León I y II 31
Excursiones veraniegas desde León I y León II 31
Fiestas de San Juan: Ronda literaria con personas del equipo de redacción 32

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

- Nueva sede de la Gerencia Territorial de Servicios Sociales 33
Asesoramiento jurídico y psicológico para personas mayores 33
Aprobada la compatibilidad de pensiones de viudedad y SOVI 33
Viajes del IMSERSO 34
Programa de viajes del "Club de los 60". Primavera 2005 34

- TELÉFONOS ÚTILES 35

LA PANERA

N.º 10 - Junio 2005

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

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

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

IMÁGENES CEDIDAS POR:

Marcos de la Cuesta García
Mercedes González Rojo
Emilia González Álvarez
Jesús Martínez Herrero
Centros de Personas Mayores León I y León II
F.R.A.T.E.R.

DISEÑO GRÁFICO,

MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

RSP Sistemas Gráficos, S.A.
Depósito Legal: LE-1482-2002

AGRADECIMIENTOS:

El equipo de redacción agradece una vez más a cuantas personas colaboran con su material o su trabajo 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

¡¡Contad con nosotros!!

Por **María Dolores Otero**

Nacer en llanto es privilegio del ser humano, porque los animales no lloran; pero nacer es, a pesar de ese llanto con que recibimos las primeras luces de nuestra existencia, como el brote de un manantial de aguas limpiísimas y transparentes, que lanza al aire amanecido la fuerza y el ansia de vivir.

El pequeño arroyuelo, se abre paso por breñas y matojales, creciendo con los regueros que ha dejado la lluvia benéfica de nuestro esfuerzo y que, a la manera de afluentes mínimos, incrementan su caudal joven e impulsivo, que acabará siendo río pujante y caudaloso, empujando sus aguas con poderío, en busca de un mar, que lo atrae inexorable al fin de su carrera, para engullirlo; para sorber sus aguas dulces y anegarlas en la soledad salobre de una última lágrima.

Tras la carrera del río de nuestro vivir, mermada ya su fuerza por tantos veranos resecaando sus orillas y tantos inviernos atándolo a la cárcel de hielo que aprisiona sus espumas, llega por fin a sosegar-se en remanso de paz y quietud, como en un lago en cuyas orillas florecen hermosas flores, que se cierran al atardecer y se abren esplendorosas con cada rayo de sol nuevo, agradeciendo otro día de vida.

Allí, en ese lago en el que se mece la barquilla de los recuerdos, nuestro espíritu se aferra cada momento a los remos, para que la vida siga, aunque sea más lenta, más sin prisa; aún somos necesarios; y desde ese remanso en el que no muere la esperanza, abrimos los brazos que nunca estarán vacíos, porque la experiencia que se adquiere viviendo y vien-

do vivir, nos lleva a esa cima en la que se ciñe la corona de rosas y de espinas, ganada en la brega diaria para llevar nuestra barca al puerto ansiado y seguro en el que descansan los remos.

Aún nos necesitan los hijos para el consejo, y los nietos para las pequeñas grandes cosas de cada día.

Nosotros los mayores, los que vamos sumando el tiempo que nos dejó, a su paso, cansancio en los ojos y nieve en los cabellos, los que un día, con pulso firme, lanzamos un grito de libertad, dejando marcada la pisada que habrán de seguir los que nos hereden la sangre y los ideales, a favor de una sociedad de principios y justicia.

*...tras la carrera del río de nuestro
vivir, llega por fin, a sosegar-se
en remanso de paz y quietud,
como en un lago...*

Hemos andado haciendo camino, y desde la otra esquina, damos gracias por los años a los que no se llega por méritos propios, sino por privilegio de la vida.

Gracias, porque hemos anclado en el lago sereno y azul de nuestra pequeña historia; y desde aquí, aún con fuerza redoblada, podemos decir al mundo...

¡¡CONTAD CON NOSOTROS!!



OFICIOS QUE SE PIERDEN

El pocero

Por **Jesús M. Herrero**

Llegó la tecnología desplazando a los oficios, como sucedió con el de POCERO que, como tantos otros, pasó a mejor vida.

Era ésta la persona que se dedicaba a construir POZOS de los que sacar agua, tanto para el consumo humano como para los riegos varios, sobre todo en la jardinería, horticultura, agricultura... En la actualidad esta labor se realiza mediante unas máquinas que perforan la tierra, hasta que llegan a la profundidad adecuada en la que encuentran el manantial y, por medio de unas tuberías, permiten que el agua aflore a la superficie. Pero allá por los años de mil novecientos cuarenta y cinco, más o menos, (y antes, por supuesto), esta labor la realizaba manualmente el POCERO.



El diámetro de los pozos era superior si éste estaba destinado al uso de norias.

Aparte de ser una labor muy costosa, que se realizaba a base de picar tierra a golpe de pico y pala hasta encontrar agua a la profundidad que fuera necesaria, dicha tarea conllevaba una gran peligrosidad, puesto que era bastante frecuente el desplome de la tierra.

...una labor muy costosa, que se realizaba a base de picar tierra a golpe de pico y pala hasta encontrar agua a la profundidad que fuera necesaria...

Al iniciar estos pozos, nunca se sabía la profundidad que había que darles, puesto que el trabajo finalizaba cuando se encontraba el agua o manantial, y esto podía ser lo mismo a los cinco metros que a los treinta, dependiendo ello de donde se situara el pozo a construir. Normalmente si la ubicación del mismo era en una ribera o tierra baja, la profundidad era menor que la necesitada si el emplazamiento del mismo se hacía en un terreno alto.

El proceso de su construcción también dependía de la clase de pozo, así como del uso al que se destinara el mismo. Si era para noria, el diámetro tendría que ser superior que el de un pozo normal.

En cualquier caso, se montaba un artilugio tipo caballete para acoplar una polea con cuerda; en los primeros metros la tierra se extraía con la pala; al ganar profundidad la extracción se realizaba a través del conjunto de la cesta, polea, y operario exterior. Este mismo elemento se utilizaba para bajar y subir al pocero a medida que el trabajo



Interior de pozo con las paredes de ladrillo.

avanzaba. Cuando había alcanzado una profundidad catalogada como insegura, el pocero iba construyendo una pared de ladrillo en el interior del diámetro del pozo, para seguir picando a medida que profundizaba. Dicha pared le servía al mismo tiempo como protección y para evitar el derrumbe de la tierra, quedando ya permanente como pared del pozo. En épocas posteriores y en algunos casos, estas paredes se realizaban de cemento-hormigón.

Al encontrar el manantial de agua, y tener el bloque de ladrillo u hormigón colocado hasta la altura del mismo, se picaba por debajo de dicho nivel para que fuera bajando. Al considerar que la profundidad ya era suficiente, el remate del pozo se hacía con la colocación de más ladrillo o bloques para recubrirlo totalmente hasta la superficie. Es-

ta tarea se realizaba por medio de andamios, por el interior del pozo, desde abajo hasta la superficie exterior, dándolo de esta forma por terminado.

...la compensación económica solía ser elevada, por la peligrosidad que dicho oficio acarreaba...

No todo eran sinsabores y trabajo corporal puesto que la compensación económica solía ser elevada, por la peligrosidad que dicho oficio acarreaba.

La finalización generaba una pequeña fiesta llamada "Ramo", como cuando se finalizaba un edificio, que se colocaba el ramo o la bandera. Naturalmente, en esta celebración no faltaba una buena merienda.

De molinos y molineros

Por **Jesús M. Herrero**

En un momento de relax de los que a veces disfrutamos durante el día, en mi mente surgió una canción que yo conceptué como muy de nuestra tierra, con una letra que dice:

Vengo de moler morena
de los molinos de arriba,
dormí con la molinera,
no me cobró la maquila,
que vengo de moler morena...

Esto me hizo recordar que en mi lugar de nascencia, y como en muchos de los pueblos de nuestra provincia, existían los molinos como edificio representativo, construidos encima de los ríos o presas de corrientes de agua derivadas de los mismos; molinos que realizaban el trabajo de molturar los diferentes cereales, trigo, cebada, avena, centeno, muelas*, etc. El movimiento de los mismos se producía por la fuerza hidráulica del agua, que al disponer de unas compuertas de cierre, embalsaban la misma en el cauce correspondiente si el caudal era pobre.



Las construcciones de molinos forman parte de nuestro paisaje provincial, aunque en la mayoría de los casos hayan perdido su uso inicial.



Parte interior de un molino que aún se pone en funcionamiento muy de vez en vez.

Cuando realizaban la molturación, abrían las compuertas para dar paso al agua, más o menos cantidad según la velocidad que trataban de dar al trabajo de la molienda a realizar.

En esta labor el principal personaje, por supuesto, era el mantenedor de dicho edificio, el MOLINERO, el cual era el operador que manejaba todo el proceso de la marcha y buen hacer de este oficio, y que en estos días ya lo tenemos como leyenda de costumbres y elementos que se nos han ido, los cuales integraban un patrimonio tradicional de un estilo de vida que se define como el conjunto de tradiciones perdidas en los lugares donde existían estos molinos.

Ya no hay ni molinos ni molineros, si queda alguno no está en uso. Ya no hay pan de harina de molino maquilero, la corriente se los ha llevado. De los mismos sólo quedan los edificios en ruinas en la mayoría de los casos, otros perviven como casas deshabitadas. El rastro que se ve de los mismos es el cauce de la presa que los alimentaba de agua lleno de maleza y de abandono total. Sólo nos queda el recuerdo y la nostalgia de lo que la tecnología aniquiló.

* También conocidas como almortas o titos.

Espinacas con bechamel

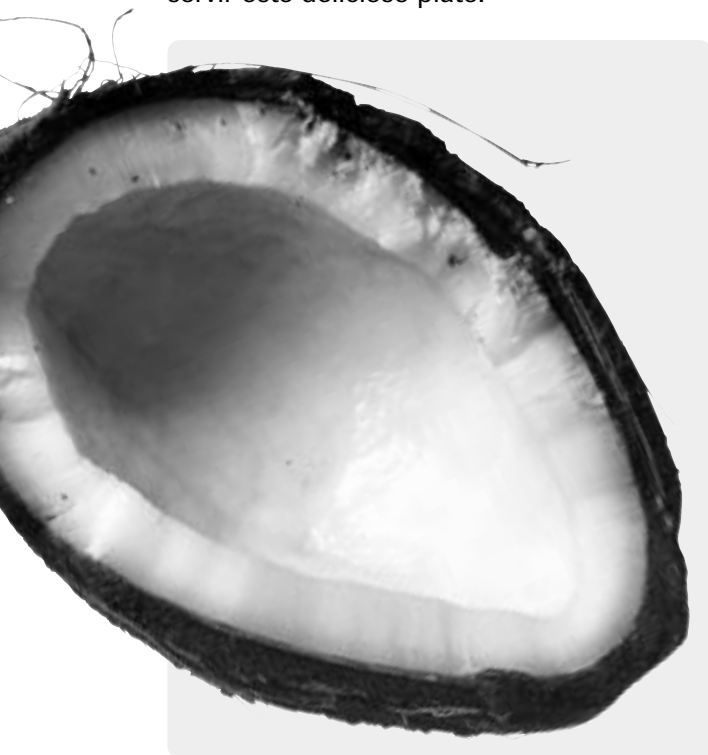
INGREDIENTES:

1 kilo de espinacas
1/2 litro de leche
2 cucharadas de aceite
Cebolla al gusto
Sal
3 ó 4 cucharadas soperas de harina

REALIZACIÓN:

Se cuecen las espinacas al vapor, después de lavarlas bien. Se escurren para que no quede nada de caldo. En una sartén se echa el aceite, cuando éste esté caliente se incorpora la cebolla a freír en trocitos pequeños. Cuando esté dorada se añade la harina y sin dejar de remover se va incorporando la leche poco a poco y la sal, siempre a fuego lento.

Cuando la crema bechamel esté hecha, la vertemos en una fuente donde tendremos preparadas las espinacas, mezclándolo todo bien. Y ya está listo para servir este delicioso plato.



Recetas facilitadas por
Emilia González



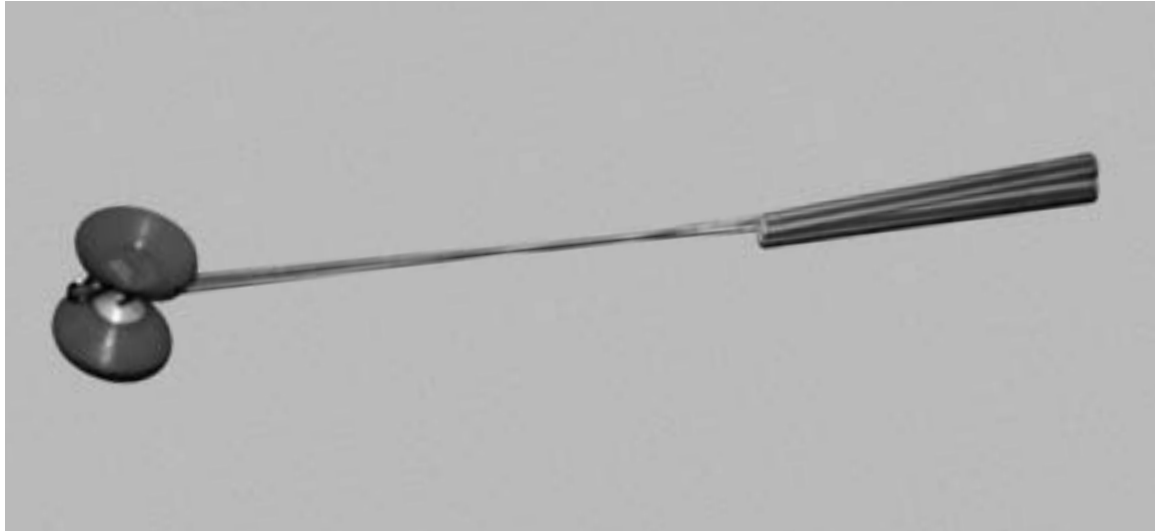
Bizcocho de coco

INGREDIENTES:

4 huevos
3 cucharadas de harina
4 cucharadas de azúcar
100 gr. de coco

REALIZACIÓN:

Se batan las claras a punto de nieve, se incorporan las yemas y se van echando poco a poco el azúcar, el coco y 3 ó 4 cucharadas de harina, mezclando todo bien. En un molde untado de aceite y espolvoreado de harina para que no se pegue se echa la masa conseguida y se mete en el horno. ¡Cuidado! No más de 20 ó 30 minutos.



El diabolo es uno de los juegos o juguetes presentes en muchos momentos de la historia infantil de todos los tiempos. Muchos mayores aún conservan una increíble habilidad para bailarlo.

Los juegos de nuestra niñez

Por **Rosy Tejeiro**

Hoy, queridos lectores, vamos a hablar de los juegos de nuestra ya lejana infancia; ahora que de lejos vemos con más claridad lo que nos parecía ya olvidado, como que el tiempo pasado nos quiere hacer revivir todo lo que en muchos años se nos ha quedado atrás. Las que ya somos abuelas pensamos cuan diferente fue la manera de divertirnos y cómo lo pasábamos sin tener tantas cosas como disfrutaban nuestros niños de ahora.

Os acordaréis del juego del Corro, cómo teníamos que movernos y correr para que no nos pillaran, de esa manera también hacíamos una buena gimnasia.

También el diabolo, que había que echarle habilidad para tirarlo al alto y recogerlo sin que se cayera al suelo, porque perdías y no podías seguir jugando; y lo de saltar a la Comba era muy divertido porque todas intentábamos ser la primera y no perder, aunque a veces nos tocaba estar agarradas a la cuerda todo el rato...

También nos acordamos del bonito juego del Lunes, cuando pintábamos las aceras de nuestras calles con tizas haciendo los días de la semana, para luego con una cajita o piedra plana, no parar de darle con el pie intentando ganar todos.

Por cierto, este juego no podría jugarse ahora porque tenemos los coches metidos hasta en el portal.

Cómo no hablar de esas Muñequitas de trapo que hacíamos con nuestros retales, que pedíamos a las costureras, y un poquito de lana; echándole imaginación, hasta les poníamos trencitas y quedaban muy lindas; y jugábamos combinando los vestiditos que nosotras hacíamos. Podríamos hablar de infinidad de juegos y también de bonitas canciones que aún recordamos, pero no quiero aburriros más.

Aunque sí reflexionar y pensar que en nuestra infancia también jugábamos y con tantas carencias que entonces teníamos, no hemos salido tan tontas.

Juego de los pucheros

Por **Jesús Martínez**

Uno de los juegos que se practicaban hacia los años 40-50, sobre todo en las fiestas, se fundamentaba en colocar unos pucheros de barro colgados de una cuerda en horizontal, a una altura aproximada de dos o dos cincuenta metros; en estos pucheros se depositaban diferentes artículos, bien podían ser caramelos, confites, sal común, agua, lo más principal dinero, etc. El juego consistía en que al participante (normalmente estos juegos se programaban para niños/as) se le tapaban los ojos con un pañuelo, se le entregaba un palo de madera; se le informaba de las veces que podía dar con el palo, tres o cuatro...; seguidamente de tener tapados los ojos, y preparado ya, se daban un par

de vueltas para desorientarle, y ya podía actuar dando con el palo para tratar de romper alguno de los pucheros. Si acertaba a la primera en un cacharro ya no le dejaban dar más.

El premio que se ganaba correspondía al artículo que había dentro del puchero roto, si acertaba en el del agua el premio era una pequeña mojadura, si rompía el del dinero se llevaba esto, si era el de los caramelos se pondría dulce; éste era el que más aceptación tenía. Si daba los golpes estipulados y no rompía nada resultaba eliminado.

Como ya se especifica con anterioridad lo normal era que este juego fuera exclusivo para alevines e infantiles.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

Sigue abierta la participación en esta sección o en otras de nuestra revista. Queremos resaltar la importancia de que los trabajos sean personales.

En el apartado de **Oficios que se pierden**: nos gustaría animar a las mujeres a resaltar el aspecto femenino que falta, aquellos oficios o aquellas labores que fundamentalmente realizaban ellas y de las que seguramente más de una fuisteis testigos, sino las realizasteis. También se ha ampliado la sección tradicional para recoger los juegos de la infancia y, por supuesto, tendrá también cabida otro tipo de aportaciones en torno a los aspectos de las tradiciones.

Para facilitar nuestro trabajo:

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.

La presentación de los trabajos deberá ser perfectamente legible, para facilitar correctamente la transcripción de los mismos. Se agradecerá la entrega en diskette de ordenador –aunque no es imprescindible–.

Fecha última de recogida de los trabajos: **20 de septiembre** para que puedan entrar en el siguiente número. Los recogidos después de esta fecha pasarán al archivo de reserva de la redacción, que los irá rescatando para los siguientes números.

Lugar de recogida: Centros de Personas Mayores León I y León II, especificando: para la revista “La Panera”, o a través de cualquiera de los miembros del equipo de redacción.

Origen y significado de la costumbre de “los mayos”

Por el Padre **Albano**

Tengo que comenzar felicitando a todo el equipo de la Revista “La Panera” por la ilusión, el garbo y desenfado que demuestran en cada número que publican. Permítanme también un saludo a Jesús Martínez quien, con o sin colaboración por mi parte, siempre tiene la atención de enviarme un número de la revista. A la vez me permito indicar a Jesús que cuando hable de sus paisanos de Sahagún les aplique el patronímico de SAHAGUNINOS o FACUNDINOS y no el de saguntinos. Saguntinos son los de Sagunto, en Valencia. Los de Sahagún, Sahagún de Campos, son sahaduginos o facundinos. Más veces he leído el patronímico mal aplicado a Sahagún, sin duda por quienes olvidan que “sahagunino” o “facundino” es una evolución de los términos Sanctus Facundus...

También un título de la Revista, en el número 9 de marzo de 2005, me inspiró el articulo con el que quiero colaborar esta vez, el de LOS MAYOS.

La de los mayos es una costumbre muy conocida y celebrada en España y en Europa. Lo que no sé si es tan conocido es su origen y su significado. Hay quien dice que la costumbre viene del rito pagano de ofrecer vegetación a la diosa Maya, hija de Júpiter, en la antigua Grecia. También hay quien defiende que la costumbre proviene de la antigua Roma, que celebraba la llegada del mes de mayo y que, como era mes de más días que otros meses, le dedicaban uno de los árboles más altos del bosque.

La teoría más fundada es la de que cuando los bosquimanos dejaron el bosque para

venir a habitar en población, con casas de caña, madera o piedra, se dieron cuenta de que en la población no sucedía el fenómeno que se daba en el bosque, es decir de la muerte o apagamiento, sobre todo de los árboles, en otoño e invierno y de la reviviscencia o resurrección de los mismos en primavera. Los bosquimanos imaginaron y creyeron que el fenómeno se debía a que en los árboles habitaban espíritus que hacían desfallecer o revivir a los árboles sobre todo en el mes de mayo, en plena primavera.

*...en algunos lugares de Omaña
celebran una especie de desfiles
el día de la Cruz de Mayo,
con niñas revestidas
y enramadas con flores
que por allí llaman “mayas”...*

Convencidos de tal creencia, concibieron la idea de trasladar árboles a la población para que los espíritus vinieran también a habitar en ella. De ahí la plantación, elevación o empinamiento de un árbol alto en medio de la población, hecho muy celebrado en España y en Europa.

De ahí viene la tradición española de plantar el mayo y de colgar ramos o ramas en los balcones y ventanas de las casas, y hasta en medio de los trigales y sembrados. Tanto el árbol como los ramos y las ramas recuerdan la creencia pagana de que los espíritus que los habitan los hacen amari-

llevar y desfallecer en otoño o rebrotar y revivir en primavera.

Tan significativa o más es la costumbre de algunos albañiles y aparejadores que tienen la tradición de poner un ramo o ramas en la cumbre del tejado cuando se ha cubierto la construcción de la casa. Quiere decir que el espíritu o la bendición vengana a habitar y convivir con quienes habiten la casa.

Sin duda que en unos lugares sigue existiendo la costumbre más que en otros, pero en principio en todos tiene el mismo sentido y significado. Es de recordar la costumbre en lugares como en Villafranca del Bierzo y en Jiménez de Jamuz. He conocido la costumbre en las provincias de León, Palencia y Burgos. Más aún: varios veranos puede ver la plantada del mayo en pleno mes de agosto en la calle de San Lorenzo de Bruselas, entre la Grande Place y la catedral de Saint Michel y Saint Gudule. Allí lo llaman el MAY BOOM, el árbol de mayo en agosto...

La tradición del árbol de Guernica en el País Vasco, igual que la histórica veneración de la encina en Suiza y Alemania, tienen parecido origen.

En algunos lugares de Omaña celebran una especie de desfiles el día de la Cruz de Mayo, con niñas revestidas y enramadas con flores que por allí llaman "mayas", que me parecen ser las mismas o muy parecidas a las que en la Montaña Oriental llaman "capilotes". Y también hay otra celebración del "mayo" más personalizada, como es el caso de "los mayos" de Jiménez de Jamuz,

En este caso, la idea espiritual de los bosquimanos ha alargado y elevado su línea de sentido y significado, pues si en los árboles y vegetación natural se llegó a creer en la influencia de espíritus naturales, en los humanos es cierta la habitación e influencia de los espíritus sobrenaturales. Por eso y por más motivos, la costumbre de los mayos es digna de conocerse y de seguirse celebrando.



En Jiménez de Jamuz y otros pueblos del mismo municipio transformaron la idea inicial del mayo haciendo culminar el primitivo palo plantado por toda una escena en la que la idea de los espíritus naturales se elevaría hasta los sobrenaturales.

Asamblea General en León I

El pasado dieciséis de marzo, se celebró en el Centro de Personas Mayores León I la Asamblea General correspondiente al pasado año 2004, en la que se incluyó el adelanto de la programación del año en curso con sus correspondientes proyectos.

Dio comienzo la misma en la sala de actividades de la primera planta, con cambio de ubicación con respecto a años anteriores

La asistencia a la misma no ha sido lo halagüeña que se hubiera esperado por los responsables del Centro; dentro de una Entidad que actualmente está compuesta por gran cantidad de socios, sin embargo no acuden a estos actos, en los que se trata de informar a todos de temas que sin duda son de nuestro interés. La asistencia fue de veinticinco oyentes, más los nueve que componían la dirección.

Se dio comienzo a la Asamblea con la lectura del Orden del Día a seguir en la mis-

ma, expuesta por el Sr. Presidente de la Junta de Gobierno, presentándose para Presidenta de esta asamblea Dña. Elena Viñuela Rodríguez, socia numero 24.772, y como Vicepresidenta, Dña. Socorro Fado Sabugal, socia n.º 24.408.

Según el Orden del Día, se informó de las actividades finalizadas en el año 2004, que fueron aprobadas. Se informó a continuación, en cuanto al programa del año en curso, de todo lo relativo a talleres, viajes, excursiones..., e incidencias que se prevén, con aprobación de todo lo concerniente a ello.

Por último, el punto de ruegos y preguntas se solventa con diferentes aclaraciones, dando por finalizada la asamblea a las dos horas aproximadamente de su comienzo.

Fuera del Orden del Día se procedió a dar contestación a algunos socios sobre la inauguración del nuevo Centro.

Página web de los centros de mayores I y II

Por el equipo de voluntarios de informática de los Centros de Día de León, se ha elaborado una página Web para cada uno de ellos, con una estructura idéntica, empezando por la presentación y siguiendo con las actividades y servicios de los que dispone cada centro.

A partir del momento que sean incorporadas a la Red de Internet, se podrán visitar accediendo a través de la página de la Entidad que las patrocina, cuya dirección es **www.clubestrella.com**. Una vez en ella, hacer clic en Taller de Informática y seguidamente en el vínculo Taller de Internet, apareciendo una página con varios enlaces, entre los cuales está la palabra Directorio. Haciendo clic en ella aparecerán todas las



Comunidades de España y entre ellas la de Castilla y León. Pinchando en ésta se accede a todas las páginas Web que en ese momento se encuentren en la Red dentro del ámbito de la Comunidad. Para acceder a las de León, basta con hacer clic en ellas.

Asistencia a la tradicional romería de Nuestra Señora del Puente



Momento de la procesión de la Romería de Nuestra Señora del Puente.

El pasado veinticinco de abril, festividad de San Marcos, en la villa de Sahagún se celebró la antiquísima romería dedicada en honor de Nuestra Señora Virgen del Puente, en la ERMITA dedicada a esta imagen, situada a unos dos kilómetros de esta villa, a la vera del río Valderaduey, entrada en nuestra provincia del Camino de Santiago. Es fiesta ésta muy querida, sobre todo por los nacidos en este lugar, que siempre que tienen oportunidad no dejan de asistir a la misma, igual que se asiste a la que se celebra el día 12 de junio festividad de San Juan de Sahagún. En esta ocasión vamos a centrarnos en la primera.

La característica peculiar de la romería de Nuestra Señora del Puente consiste desde antiguo, como indica la experiencia vivida por quien escribe estas notas y aún los comentarios de sus mayores, en que -después de asistir a la Santa Misa de las doce del medio día- se entrega a los asistentes “el pan y el queso”, acompañado de la limonada (ésta previa compra), al mismo tiempo que se saca a la VIRGEN en procesión por la campa, portada por las mujeres y acompañada de música del país, sobre todo la llamada TANTARIGA, un baile tipo jota muy

popular en esta villa. Si el tiempo acompaña se realiza en la misma explanada la correspondiente comida del mediodía así como, ya en la tarde, la merienda típica de esta jornada compuesta de caracoles guisados.

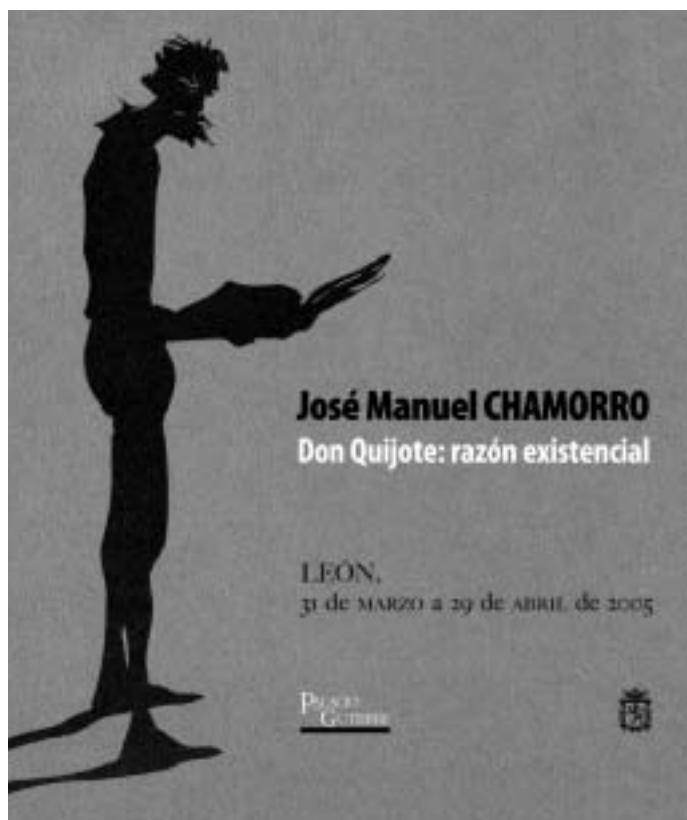
Este año desde los Centros de Personas Mayores de León I y León II se programó una excursión (que unió al autobús varios vehículos particulares) para asistir a la misma que se completó con otra serie de actividades, (visitas a iglesias, museos...) finalizando la fiesta con un animado baile en el Centro de Mayores de la localidad de Sahagún, cedido por esta sociedad sahadunina que ha tenido grandes atenciones con todos nuestros mayores, y que recibió el agradecimiento de las Juntas de Gobierno de ambos Centros de León.



El grupo de participantes de los Centros en un momento de la visita a Sahagún, ante la emblemática iglesia de San Tirso.

Visitas por el IV Centenario del Quijote

En el mes de abril, un grupo de veinticinco socios del Centro León I realizó sendas visitas al Palacio de Don Gutierre y al antiguo Consistorio del Ayuntamiento de León, donde había dos exposiciones relativas al Ingenioso Hidalgo. La primera, titulada "Don Quijote, razón existencial", del artista leonés afincado en Madrid D. José Manuel Chamorro, gustó mucho por su expresionismo en las pinturas que allí se mostraban. También fue digna de admiración por los visitantes la exposición del antiguo Consistorio sobre la España de Cervantes, en la que se exponen y explican los acontecimientos del Siglo de Oro de nuestra Literatura, con especial mención a la obra e impresión del Quijote.



Asamblea general de la Asociación de Voluntarios de Informática de Mayores - Castilla y León (AVIM-CyL)

El pasado veintisiete de abril del año en curso se celebró, en la ciudad de Valladolid, la primera Asamblea de Voluntarios de Informática de Mayores de la Comunidad de Castilla y León, cuyos Estatutos fueron aprobados por la autoridad competente a finales del pasado año.

Asistieron a la misma todos los voluntarios de la Asociación de los distintos Centros de Día de la Comunidad donde existen

aulas de informática en las que se imparten las enseñanzas de esta disciplina.

Los debates fueron moderados por el Presidente de la Junta Directiva y con el asesoramiento de personas cualificadas de la Entidad colaboradora con la Junta en el desarrollo de esta actividad, produciéndose una animada participación entre los asistentes sobre cada uno de los puntos del Orden del Día.

En torno a la discapacidad

Por **M^a Paz García Paniagua**

(Psicoterapeuta de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer)

Según informes recogidos en el Libro Blanco de la Dependencia del Gobierno, presentado en el Parlamento el pasado mes de diciembre, actualmente España cuenta con dos millones y medio de personas dependientes. Para la primera década de este siglo se incrementarán notablemente las personas de 75 y más años; a partir de 2011 España tendrá tres millones de ciudadanos dependientes, que necesitarán ayuda para valerse en la vida diaria, y en 2020 se elevará a tres millones y medio. El aumento de las personas dependientes se debe, sobre todo, a la creciente longevidad (supervivencia, duración de la vida) de los españoles. La esperanza de vida de las mujeres es de 84 años, siendo la más elevada de Europa.

La edad elevada conlleva una pérdida de capacidades que frecuentemente necesita la ayuda diaria, ya sea permanente o puntual a esos ciudadanos dependientes; recayendo el cuidado sobre todo en las familias, entre otras cosas por la escasez de servicios públicos y alto coste de los servicios privados. La atención es necesaria para alguna de las actividades básicas de la vida diaria como son: actividad mental, (realizar tareas sencillas como el manejo del dinero, reconocer personas,...), cuidado personal (asearse, vestirse, control de esfínteres, alimentarse,...) y movilidad (acostarse, levantarse, salir de casa, realizar tareas domésticas,...), si bien, la mayoría de personas dependientes no precisan ayuda diaria, aunque tienen inconvenientes para realizar alguna actividad básica.

Teniendo en cuenta estos datos, es urgente desarrollar un sistema de atención de las necesidades de las personas dependen-



tes, creando las infraestructuras, los equipamientos y los medios financieros, técnicos y personales y tomar medidas para prepararnos. Nos entrenamos constantemente y para muchas cosas, nos formamos para nuestra profesión, aprendemos a conducir... pero ignoramos que hay una preparación para ser mayor, y mucho menos dependiente: adaptación de la vivienda, ayuda a domicilio,... Pero el día en que España sea un enorme páramo geriátrico nos acordaremos de lo insolidarios que fuimos, de cómo construimos las viviendas, las calles y la sociedad sin pensar que nosotros también llegaremos a viejos y en muchos casos dependientes.

Esperemos pues, "pero no sentados", que la mejora en la calidad de vida y la mayor conciencia sobre los hábitos saludables y la prevención, ayuden a reducir los casos de discapacidad.

Personas mayores dependientes

Por **Ángel Sánchez del Palacio**

La **problemática** de las personas dependientes no se ha estimado en su verdadera dimensión hasta los últimos años del pasado siglo, ante el aumento del número de individuos afectados y las dificultades para prestarles la ayuda necesaria. Hasta no hace mucho tiempo la ayuda era dispensada, casi exclusivamente, por los familiares del discapacitado y entre ellos, la prestaban, primordialmente las mujeres (madres, esposas, hijas o hermanas). Tampoco existía una estimación oficial de lo que se entendía por dependencia, si bien, se consideraba personas dependientes a aquellas que no podían realizar por sí mismas las tareas básicas de la vida diaria, como vestirse, comer, etc.

Recientemente, en septiembre de 1998, el Consejo de Europa, ante el aumento importante de las personas que se encontraban en dicha situación, producido evidentemente por el envejecimiento de la población, aprobó una recomendación relativa a la dependencia y emitió una definición de la misma como “un estado en el que se encuentran personas por razones diversas ligadas a la falta o la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, que tienen necesidad de asistencia y/o ayudas importantes para realizar los actos corrientes de la vida diaria y, de modo particular, los referentes al cuidado personal”.

Las personas dependientes pueden ser de todas las edades. Sin embargo debemos admitir que la edad representa un factor de riesgo para la salud, especialmente cuando se rebasan los 65 años, debido a las enfermedades degenerativas que empiezan a surgir, como Alzheimer, Parkinson, Artrosis, etc.

El avance de la población de mayores de la indicada edad en España, ha sido notorio

en los últimos años y será mucho mayor en el futuro, como puede deducirse de los datos estadísticos siguientes:

En el período de 30 años entre el año 1970 y el 2000, el número de habitantes mayores de 65 años pasó de 3,3 millones (el 9,17 por ciento de la población total) a 6,6 millones (16,6 por ciento de la población total). Siguiendo los parámetros de estimación del incremento, se prevé que los mayores de 65 y más años en el año 2016 alcanzarán una cifra aproximada a los 9 millones (un 18 por ciento del total) y en el año 2026 será, aproximadamente, de 11 millones (un 21,6 por ciento del total). Esta característica demográfica se agudiza con el paso del tiempo por el aumento progresivo del colectivo de personas mayores de 80 años, hasta el punto que se prevé que en el año 2016 tres de cada diez mayores de 65 años, superarán a su vez los 80.

...se prevé que los mayores de 65 y más años en el año 2016 alcanzarán una cifra aproximada a los 9 millones (un 18% del total) y en el año 2026 será, aproximadamente, de 11 millones (un 21,6% del total)...

Por otro lado, una encuesta sobre discapacidades, realizada en España en 1999, cifraba en más de 3 millones las personas que sufrían alguna discapacidad y, además, establecía una correlación de tal situación con la edad.

Consecuentes con esta situación los poderes públicos han estimado tomar en consideración esta problemática social, lo que



ha dado lugar a que el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales haya elaborado un detallado estudio sobre la materia, que se ha cristalizado con la presentación, a finales del pasado año, del “Libro Blanco de Dependencia”, que sienta las bases para la posible elaboración de una Ley que lo regule.

Uno de los capítulos del citado libro se

refiere a la financiación de la prestación, a la que se considera deben contribuir todas las administraciones del Estado: Gobierno Central, Comunidades Autónomas y Ayuntamientos, así como las propias familias de las personas dependientes, que ayudarán a sufragar los gastos con las aportaciones que se determinen en función de sus rentas.

DEPENDENCIA según el Consejo de Europa:

“Un estado en el que se encuentran personas por razones diversas ligadas a la falta o la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, que tienen necesidad de asistencia y/o ayudas importantes para realizar los actos corrientes de la vida diaria y, de modo particular, los referentes al cuidado personal”.

Charla-coloquio sobre la nueva Ley de dependencia

Por **Jesús Martínez**

El pasado diez de marzo, a las dieciocho horas, en el Centro de Día de Personas Mayores de León I, con una excelente asistencia de socios, se celebró una conferencia programada con el título “Ley de Atención a las Personas Dependientes”, conferencia-charla que se asentó, sobre los siguientes principios básicos desglosados:

- Universalidad de la prestación.
- Carácter público de la prestación.
- Igualdad en el acceso al derecho.
- Sistema de valoración y reconocimiento único en toda la nación.

La misma fue presentada por el ponente, Técnico del Área Institucional Confederal de C.C.O.O. D. Héctor Maravall Gómez-Allende, quien nos deleitó con una brillante exposición de los contenidos y con abundantes datos concretos de las diferentes materias.

La Ley básica de atención a personas dependientes, viene a responder a una situación que afecta a unos dos millones doscientas mil personas en toda nuestra nación. Dentro de éstas, sobre cincuenta y cinco mil en nuestra Comunidad, así como alrededor de quince mil en nuestra provincia. Dependientes que necesitan de cuidados especiales, y que la mayoría los reciben de familiares, principalmente mujeres.

Los Servicios Sociales, en el ámbito nacional y a estas fechas, no pueden colocar a la totalidad de esta masa en residencias para atender a su dependencia, ya que sólo se contempla la atención a las que son calificadas de tales según unos baremos de puntuación asignados en los que se tienen en cuenta varios conceptos.



Esta situación se podría aliviar en parte si hubiese un entendimiento entre los diferentes estamentos, a nivel nacional, autonómico y municipal, que los mismos -en la parte que les corresponda- traten de paliar esta carencia que hay en la actualidad. El problema de fondo parece ser el dinero necesario: se calcula que el costo de la operación sería de unos seis mil millones de euros.

Esta campaña de información que presenta CC.OO. por todo el territorio nacional trata del carácter universal de esta asistencia, que se debería garantizar con diferentes modalidades en los centros, o ayudas en los domicilios, asistencia que al mismo tiempo estaría generando puestos de trabajo.

Finalizada la sobresaliente disertación se dio comienzo a una serie de interpelaciones de diferente índole, a las que dio las respuestas pertinentes el Sr. Maravall, tras lo cual se dio por finalizado el acto, que dejó a todos los asistentes con el deseo de que los interrogantes planteados al respecto tengan pronto una respuesta satisfactoria, para el bien de todo el colectivo de las personas mayores y menores en general que tengan esta necesidad.

Una visión femenina de la dependencia

Por **Mercedes G. Rojo**

Si hay una asociación no específica del campo del Bienestar Social que sepa del problema de la dependencia es precisamente la Asociación de Viudas; todas y cada una de las que se localizan en los pueblos y ciudades de nuestra geografía, muchas de ellas hermanadas en la C.ON.F.A.V. (Confederación de Asociaciones de Viudas de España).

Y lo saben por partida doble. Entre sus socias, un gran número de ellas mayores de 70 años, es una realidad cada vez más creciente la presencia de distintas afecciones físicas y psíquicas que crean distintos grados de dependencia, obligando a quienes las padecen a someterse al amparo de sus hijos o familiares en unos casos o de instituciones específicas otras.

El otro aspecto de la dependencia que las hace conocedoras de primera mano de dicho problema y de los que a su vez éste conlleva es su característica de madres por un lado y de viudas por otro. Por supuesto, como madres saben de los esfuerzos necesarios para sacar adelante la vida de unos seres tan dependientes como son los hijos en sus primeros años de vida. Pero este es el lado dulce de la moneda, salvo en el caso de hijos con deficiencias o con graves problemas de salud, en cuyo caso el peso se hace más duro y doloroso, haciéndose esa dependencia más sacrificada y agotadora. El lado amargo de la moneda lo pone, como bien decíamos, su calidad de viudas. De todos es bien sabido que, hasta hace muy poco, eran estas mujeres quienes por fuerza social se hacían cargo de todos los depen-

XXXIV Asamblea de Asociaciones de Viudas

C.ON.F.A.V. 2005

Lugar:
Auditorio "Ciudad de León"

Durante los días:
11 y 12 de Junio

Organiza y Conecta: Asociación L. de Viudas Tudela

Coordina y Asesora: [Logos]

Subvenciones: [Logos]

Colaboran: [Logos]

dientes de la familia, personas con problemas físicos o psíquicos (aunque no fueran directamente sus hijos sino, por ejemplo, hermanos), personas mayores (de uno y otro lado del matrimonio)... Sobre ellas caía la doble responsabilidad de seguir sacando adelante –en muchas ocasiones solas y en unas condiciones a menudo bastante precarias– a sus hijos aún no independizados. Pero cuando había padres mayores de por

medio, se daba también por asumido que de todos los posibles hermanos ellas eran las más idóneas para hacerse cargo de unas personas que en muchas ocasiones presentan –por edad y enfermedad– graves problemas de dependencia.

...muchas de ellas aún siguen acudiendo a centros e instituciones a ejercer una labor de voluntariado que siempre han ejercido en su casa sin recibir la menor muestra de solidaridad o apoyo...

La contrapartida de todo ello, aparte de la satisfacción personal de haber cumplido con su deber social en la vida, muy poca sino nula, no pocas veces incluso a costa de su propia salud pero sobre todo de su independencia y derecho a vivir su propia vida.

Hoy es el día en que, como prolongación de esa carga social, muchas de ellas aún siguen acudiendo a centros e instituciones a ejercer una labor de voluntariado que siem-

pre han ejercido en su casa sin recibir –en la mayor parte de las ocasiones– la menor muestra de solidaridad o apoyo por parte de otros miembros de la familia, en la asunción de que era deber de ellas y no de nadie más asumir pesadas cargas.

En Junio, alrededor de mil quinientas representantes de todas las Asociaciones Confederadas en esta organización española se reunirán en nuestra hermosa ciudad de León para celebrar la XXXIV Asamblea Nacional y debatir sobre el futuro de la mujer viuda. Su esfuerzo y tesón a lo largo de estos años ha redundado en pequeñas mejoras para el colectivo, aunque el resto de la sociedad no seamos conscientes del papel que han jugado. Pero además han servido de apoyo y de tabla de salvación a muchas de ellas, ayudándolas a formarse para seguir adelante en su tarea de atender a los dependientes (en unos casos por obligación, en otros por decisión meramente personal).

Vayan, pues, desde estas líneas nuestro apoyo a su labor y nuestro reconocimiento a su esfuerzo, al menos por la parte que nos haya tocado o nos pueda tocar.

Puntos a tener en cuenta en una Ley de dependencia

La Ley de Atención a las Personas Dependientes es **“un derecho de todos, para una sociedad más justa”**. Por ello la necesidad de RECLAMAR **“una ley que contemple la asistencia pública, universal, descentralizadora e igual para todos”**.

PRINCIPIOS BÁSICOS SOBRE LOS QUE SE DEBE ASENTAR LA LEY:

- Universalidad de la prestación, para cualquier persona en situación de dependen-

cia, cualquiera que sea su edad y el origen de la misma.

- Carácter público de la prestación, que pertenecerá al sistema público de Seguridad Social, independientemente del tipo de gestión al que se acoja.
- Igualdad en el acceso al derecho, independientemente del lugar de residencia y aunque posteriormente otras administraciones puedan ampliar las condiciones básicas del mismo.

La atención a las personas dependientes exige una *Ley Básica Ahora*



CC.OO. confederación sindical de comisiones obreras

- Sistema de valoración y reconocimiento único en toda España.
- Gestión descentralizada.
- Garantía de inmediatez y agilidad en el proceso de evaluación y en la revisión, en caso de modificación, del grado de dependencia.
- Financiación compartida por los tres niveles de las Administraciones Públicas.
- Co-pago por parte de los usuarios en proporción a las rentas de los mismos.
- Prestación preferentemente de servicios, a través del acceso a los Servicios Sociales o Socio-sanitarios
- Compatibilidad de la provisión pública y la acción concertada para optimizar los recursos existentes y como vía adecuada de una más rápida y amplia cobertura.

Testimonio

Por **Maximino San Miguel Machado**



Yo me llamo Maximino San Miguel Machado, nací el 18 de abril de 1914 en Quintana de Rueda, provincia de León.

Mi vida laboral comenzó a los 8-9 años cuidando vacas, pero creo que no quedan muchos oficios que no haya tocado; posteriormente entré en RENFE, en el año 1941, desempeñando varios trabajos. Desde 1951 ejercí de jardinero hasta mi jubilación, en el año 1969.

He sido y soy muy aficionado al deporte, he participado en juegos de bolos, petanca, tarusa... De pequeño jugaba mucho con la peonza.

También me gustan mucho los juegos de mesa, sigo jugando a la brisca, al tute, etc...

Sobre los estudios casi puedo decir que me tocó poco visitar el colegio, iba cuando podía pues al tener pocos medios económicos empecé siendo un niño a trabajar y ganar, aunque no fuese más que la comida.

Ahora de mayor, que tengo tiempo, mi mayor entretenimiento es leer todo lo que llega a mis manos.

Y para terminar estas cuatro líneas, voy a escribir un pequeño chascarrillo:

“Claudio se casó en Madrid, siendo cojo, tuerto y calvo. ¿Cómo sería la tata para casarse con Claudio?”

La libreta escolar

Por **Emilia González**

El ahorro, a través de la historia, siempre ha existido en las familias. Los padres enseñaban a sus hijos a ahorrar desde muy pequeños; de la poca propina que les daban los domingos, ellos o sus padrinos o familiares, algo lo gastaban para “chuches” y lo demás lo echaban en una hucha o se lo guardaban sus padres.

Los que sois mayores recordaréis que, hace más de medio siglo, la Caja de Ahorros y Monte de Piedad de León –que así se llamaba por aquella época– estaba ubicada en el edificio de Botines, donde hoy en día están las oficinas de CajaEspaña. La Caja promocionó por entonces una libreta escolar destinada a fomentar el ahorro en la infancia. Este tipo de libretas se concedían gra-

tuitamente a los niños o niñas, con previa autorización de sus padres o tutores. Las libretas tenían varias hojas y, en ellas, unos cuadros convenientemente marcados al efecto, donde se iban pegando unos sellos.

Había dos tipos de sellos especiales: unos de cinco céntimos y otros de veinte céntimos que se iban colocando en cada cuadro. La Caja facilitaba los sellos a los maestros para su venta en las escuelas, o en otros lugares que la entidad oportunamente anunciara.

Cuando el escolar había adherido sellos por valor de diez pesetas como mínimo, era cuando el tutor podía pedir la apertura de una libreta ordinaria, inutilizándose al mismo tiempo los sellos adheridos en la libreta escolar.

De nuevo, cuando tenían sellos por valor de seis pesetas, podían volver a ingresar el importe en la libreta ordinaria. Si fallecía el niño o la niña (cosa bastante habitual en aquellos tiempos), el padre o tutor podía endosar la libreta a otro niño/a. Tenía que presentarse el adulto en las oficinas para hacer el correspondiente endoso. En ningún caso el importe de los sellos podía ser devuelto.

*...si los padres se arreglaban
sin sacar el dinero de sus hijos,
les daban la cartilla cuando
eran mayores de edad...*

El 31 de octubre de cada año se celebraba el Día del Ahorro Infantil. Eran pocos los niños que tenían la Libreta Escolar. Solían ser los primogénitos, ya que las familias tenían muchos hijos y no podían facilitárselas a todos, de no ser por algún tío o padrino rumboso o algún otro que se la adquiriera y fuera su tutor a tal efecto.

También los maestros tenían a sus hijos una Libreta según la economía de la familia, ya que eran malos tiempos los que corrían y con mantenerlos y vestirlos tenían bastante.

El dinero que iban ahorrando los niños era la madre la que lo administraba cuando el niño necesitaba ropa o calzado. También solían emplearlo cuando hacían la Primera Comunión para comprarle un traje de calle que luego le servía para ir a misa los domingos y días de fiesta y estar todo el día con él, si su madre lo llevaba a visitar a algún familiar o a los abuelos. Siempre había alguna excepción y eran pocos los que tenían la suerte de que le regalaran, al niño o niña, un traje blanco. Las familias más pudientes les compraban un traje largo y se lo prestaban a otras familias más humildes –si lo aceptaban–. De esa manera iban de prestado y luego había que devolver el traje a su dueño.

Si los padres se arreglaban sin sacar el dinero de sus hijos, les daban la cartilla



El escolar iba adheriendo sellos hasta un valor de diez pesetas como mínimo, tras lo cual podía pedir la apertura de una libreta ordinaria.

cuando eran mayores de edad y, si trabajaban antes de ir a la mili, iban ahorrando y lo demás se lo daban a sus padres para ayudar a la familia. Si era mujer, con ello iba comprando el ajuar para cuando se casara.

En la Plaza de Santo Domingo, donde está CajaEspaña, tienen el centro de documentación. Allí están todas las libretas y cartillas que ha habido a través de la historia, desde que existe la Caja. Tienen un museo histórico y allí está representada esta Libreta Escolar de la que os he estado hablando y que estuvo en vigor, aproximadamente, de los años 1943 a 1953.

Tal vez alguno de vosotros tuvisteis esta libreta escolar de niños y la recordaréis de aquella época, hoy historia ya pasada.



Imagen poco habitual de San Marcos durante la última nevada vivida en nuestra ciudad.

Climatología: ¡Ha cambiado el tiempo!

Por **Jesús M. Herrero**

Últimamente nos ha estado jugando el tiempo malas pasadas, haciendo que en los últimos meses el tema climatológico haya sido la comidilla total, del noventa o cien por cien de todas las conversaciones.

Ya estamos en primavera, próximos al verano, con una climatología que podemos denominar como similar a un híbrido, un mal combinado de frío, viento, hielo, niebla, nieve en las alturas y otros lugares... Lo que más necesitamos, la lluvia, apenas la hemos visto. Lo más penoso ha sido el frío constante con temperaturas extremas, un día sí y otro también, que, aparte del malestar generado en general, a las personas mayores nos

ha perjudicado sobre todo en nuestra salud, con múltiples males, resfriados, reumas y otros achaques, y que yo personalmente he notado en mí ya cada día menguada salud.

Haciendo una pequeña historia de la climatología de este periodo de tiempo, en lo que va desde parte del último mes del pasado año hasta el mes de abril de 2005, la valoración en su conjunto es que el tiempo que hemos padecido me recuerda tiempos pasados, allá por los años cuarenta-cinuenta.

La presente historia da comienzo hacia el día veintidós del pasado mes de diciembre, prácticamente recién estrenado el invierno.

Hasta esta fecha habíamos disfrutado de una climatología otoñal conceptuada como benigna. Por lo tanto este mal tiempo comienza en esta fecha con una muy fuerte helada en la zona baja, ya que en la zona norte de la provincia, LA MONTAÑA, los medios de comunicación nos informaban de la caída de la nieve.

El día de Navidad, ya por la tarde, comenzó a nevar en León capital, nieve que interrumpidamente se dejó caer, amaneciendo el día veintiséis con una formidable nevada que no se recordaba en León ciudad desde el año de mil novecientos cincuenta y seis (a través de los medios de comunicación locales, comentaban reiteradamente, que hacía treinta años que no había caído una nevada como la presente). En la nevada que se dejó caer en aquella fecha, la procedencia de la nieve no era el norte, si no que venía de la zona sur (o "Manantial") lo que provocó que León ciudad se paralizara totalmente, con el correspondiente bando de la

ALCALDÍA para que los vecinos aportaran colaboración para tratar de paliar el atasco generado en la ciudad. Entonces tampoco tenían reserva de sal. Los trenes de viajeros de RENFE, procedentes de Madrid, quedaron bloqueados en la estación de Sahagún varios días. Igualito a lo que nos ha sucedido este domingo veintiséis, que prácticamente se paralizaron las carreteras e inclusive el ferrocarril hacia Asturias.

A partir de esta fecha, hasta el mes de abril en el que escribo esta reflexión, hemos tenido de todo, preferentemente malo, heladas nocturnas, nieblas por el día generando un día sí y otro también temperaturas por debajo de cero grados, como mínimas disparándose según zonas de la provincia a menos ocho grados bajo cero e inclusive superando esta marca. Cuando se escribe este presente, última decena del mes de Abril, aún se están encendiendo las calefacciones en los edificios de León, puesto que el frío sigue vagando por estos lares.

Taller de cocina para hombres: Una nueva experiencia

Por **Fernando Franco**

Durante el pasado trimestre se realizó por segundo año este curso. Éramos veinticuatro compañeros. Cada lunes nos tocaba a tres hacer la compra, la merienda, barrer, fregar, guisar, y demás cosas que se hacen en la cocina. A cada uno nos tocaba hacer un plato. Nos orientaba la monitora que tenía mucha paciencia con nosotros porque era una mujer excelente y nos aconsejaba muy bien.

El primer día que cociné yo, me tocó preparar unas patatas con congrio que consi-

dero que me salieron riquísimas. De postre hicimos un plato de orejas que quedaron muy bien. Y así todos los días del curso, cada compañero con el plato que le tocaba hacer.

La señora que nos daba costura, planchado, nociones de cómo lavar la ropa, fregar y demás labores de la casa, con sus trucos para salir airosos, también era majísima y se explicaba maravillosamente.

Yo es el primer curso de estas características que he hecho, y puedo decir que aprendí mucho.

Estilos de vida sanos en los mayores (Cont.)

Por **Fernando Rodríguez**

Siguiendo la trayectoria marcada en el anterior número de esta revista, y como continuación de esta misma sección de *Estilos de vida sanos en los mayores*, en este número continuaremos tratando este tema,

ocupándonos hoy de “los trabajos manuales”, “la lectura” y “los juegos de mesa”, estimulando su práctica en la consideración de que la inactividad puede ser un factor que da lugar a la atrofia y vejez patológica.



Los trabajos manuales

El estímulo del aprendizaje de estas ocupaciones es un factor importante en las personas mayores jubiladas. Los trabajos manuales, además, favorecen el organismo en su aspecto físico, proporcionan una actividad positiva, ocupando parte del tiempo li-

bre y ejercitando la mente. Las manualidades pueden ser variadas: pintura, artesanía, cerámica, tejidos, alfombras, talleres de encuadernación, de madera, etc... Algunas de estas actividades las hay en todos los Centros de Día de Mayores.

La lectura

La lectura es un hábito conveniente en todas las edades y muy aconsejable en la Tercera Edad. Está demostrado que la lectura es una fuente de cultura permanente.

Siendo en las personas jubiladas cuando más tiempo se tiene para leer, no debe desperdiciarse esta posibilidad, pues además de entretener la mente, aumenta el nivel

cultural de las personas, como ya se ha dicho. Además de libros es conveniente leer la prensa diaria para estar al día de los acontecimientos de toda índole que suceden en el mundo y no mantenerse aislado de él.

También en los Centros de Día de Mayores hay biblioteca y prensa diaria variada y gratuita a disposición de los socios.



Los juegos de mesa

Es importante saber llenar el tiempo libre en la jubilación, el que antes –en la vida activa– se dedicaba al trabajo.

Los juegos de mesa, como las cartas y otros, favorecen la relación social, evitando la soledad y el aislamiento. Para ejercitar el aprendizaje por medio de los juegos de mesa se elegirán los que más gusten, y los que más hagan trabajar a la mente si así se desea: cartas (brisca, tute, mus), dominó, ajedrez,... Por analogía, también los cruci-

gramas y puzzles suelen ser hobbies que además de entretener favorecen el aprendizaje y ejercitan la actividad mental (aunque la práctica de éstos es de carácter individual).

La actividad recreativa de los juegos de mesa es la más demandada en los Centros de Mayores, sin distinción, y constituye la estampa clásica de los mismos, en diferencia –con mucho– y en detrimento tal vez de otras de índole cultural.

Todo el amor dentro

Por **Emilia González**

Mayo es el mes de las flores y las comuniones, miles de niños en estos días celebran su primera comunión. En la actualidad en muchas ocasiones se ha convertido en una fiesta marcada por el consumismo donde el acto en sí mismo queda relegado a un segundo plano. Como recordatorio de lo que deber ser más importante en este día, nuestra compañera nos ofrece este pequeño poema que en su día escribió para una de sus nietecitas.



*En una hermosa mañana
radiante de primavera,
una niña muy bonita,
va camino de la iglesia.*

*En el cabello unas flores,
el vestido de pureza,
en sus labios, fina sonrisa,
que emociona al que la vea.*

*Convertida en fiel amiga
de Jesús, que ya la espera,
humilde va a encontrar,
alegría y paz, dentro de ella.*

*Se va acercando al altar
emocionada y contenta,
con el corazón palpitante
y temblorosas sus piernas.*

*Va a recibir a Jesús,
que es símbolo de inocencia,
bondad y luz sublimes,
¡Todo el Amor dentro de ella!*

*Niña, nunca te olvides,
que siempre le tienes cerca.
Y te guía en el camino
de esta vida, para que disfrutes de ella.*

La Pulchra Leonina (I)

Del libro "Sencillos Poemas a León" de **Félix Barragán Ámez**

*A la "Pulchra Leonina"
unos versos quiero hacer.
¿Empezaré por abajo?
¿Por la cima empezaré?*

*Pero, como obra importante
cimientos he de poner
que perdure mucho tiempo,
y no se llegue a caer.*

*Allá por el siglo trece
el rey Sabio Alfonso Diez
privilegios concedía
por su coste atender.*



*Su construcción inicial
la realiza un francés
con aportación valiosa
de todo buen feligrés.*

*Muchas ruinas anteriores
hay bajo sus pies,
fallando en ocasiones
su firmeza y solidez.*

*Arreglos con poco acierto
no la pudieron rehacer;
hasta que Juan de Madrazo
la recompuso otra vez.*

*Sobre suave promontorio
se eleva con nitidez
para que de todas partes
se pueda llegar a ver.*

*Es como faro brillante
para todo leonés,
que le sirve de útil guía
en donde quiera que esté.*

*Sobria, firme y austera,
de dura y dorada tez,
en conjunto no muy grande,
mostrando gran sencillez.*

Frases para la reflexión

“Estaba tan solo que no tenía a nadie que lo abandonase”.

En la vida real, el que no se rinde es todo un valiente.
(Cantante británico)



Cuando el carro se ha roto,
muchos os dirán por donde no se debía pasar.
(Proverbio turco)

Uno mandó que se esculpiera en su epitafio esta frase:
“ya os advertí que estaba enfermo”.

Descubre el interior del ser humano;
su exterior con los años envejece, pero su interior se enriquece.

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Semana Cultural de fin de curso en los Centros León I y II

En la semana del 23 al 27 de mayo está programada la Semana Cultural que los Centros León I y II, celebran todos los años por estas fechas como clausura de las actividades realizadas durante el curso 2004-2005.

Este año, además de actividades ya habituales en estas "semanas culturales" como la exposición de trabajos, la exhibición de los diferentes talleres que se han venido celebrando (tai-chi, teatro, yoga, gimnasia,...) y otros, y dada la coincidencia con la celebración del IV Centenario de la publicación del "Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Man-

cha" se ha reservado parte de la programación a actividades enlazadas con este hecho, desde lecturas de distintos pasajes de esta insigne obra, a una interesante charla a cargo del conocido escritor y periodista Pedro Trapiello.

Para más información, acudir al programa que se encuentra a disposición de los socios en los dos Centros.

Y aprovechar este momento para desearos a todos unas felices vacaciones.

Seguiremos informándoos a la vuelta del verano.

Excursiones veraniegas desde León I y León II

Están a disposición de cuantos quieran consultarlos los programas de excursiones que un año más ofertan los Centros de Personas Mayores León I y León II hasta el mes de septiembre.

Como recordatorio comentar que, por lo que respecta a **León I**, en el mes de Junio están previstos, como salidas de un día los destinos de Madrid; Museo de la Fauna Salvaje y Potes-Sto. Toribio de Liébana-Fuente Dé; en el mes de julio, los destinos serán: Gijón playa, La Franca y Luanco; y en Agosto, los destinos de Colunga, Feria de Muestras de Gijón, Ribadesella y Salinas. En septiembre, hay una programada de varios días a La Rioja.

En el caso de **León II**, los destinos son los siguientes: en Junio, Puerto de San Isidro-Valdehuesa y Orense; en Julio, Covadonga-Ribadesella, y varias a distintas playas asturianas; en Agosto, Feria de Muestras



Playa del Sablon's, junto al recinto amurallado de Llanes.



Llanes mira al mar. Aspecto del barrio de pescadores.



Batán-Museo del Val de San Lorenzo. Rescatando la importancia del pasado.

de Gijón y varias playas asturianas; en Septiembre, viaje de varios días a Galicia, otro de iguales características por la Ruta del Quijote, y una de jornada por Jiménez-As-

torga-Val de San Lorenzo y Castrillo de los Polvazares.

Para más información, preguntar en el correspondiente centro.

Fiestas de San Juan: Ronda literaria con personas del equipo de redacción

Durante las próximas fiestas de San Juan y San Pedro en nuestra ciudad, es ya tradicional la ronda literaria por diversos puntos de la misma. Si siempre es interesante acudir a un evento cultural como éste, en esta ocasión puede serlo aún más, aunque sea para apoyar la participación de un miembro del equipo de redacción que ha sido invitado, desde la organización de dicha actividad, a la participación en la misma por la calidad literaria de sus trabajos, selección

por la que el resto de los miembros queremos hacerle participar nuestra enhorabuena y apoyo.

Aún no contamos con la fecha y hora concreta del acto, pero nos han informado que estará dentro de la programación general de las "Ferias" de la ciudad.

Os invitamos por tanto a que estéis pendientes de la aparición de los programas y a que participéis con vuestra presencia en dicho acto. Sin duda merecerá la pena.

Nueva sede de la Gerencia Territorial de Servicios Sociales

La Gerencia Territorial de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, que hasta ahora tenía su sede en la calle Mosto Lafuente, ha trasladado definitiva-

mente su ubicación a las nuevas instalaciones de la Plaza de Colón, desde donde seguirá atendiendo a todos sus usuarios en sus diferentes servicios.

Asesoramiento jurídico y psicológico para las personas mayores

La Junta de Castilla y León ha establecido un servicio de Asesoramiento Jurídico y Psicológico para personas mayores de 60 años, socios de los Centros de Día y/o del Club de los 60, con carácter gratuito y de atención personalizada, para la protección de sus intereses y su bienestar.

Para recibir dicho asesoramiento y el apoyo sobre cuestiones psicológicas que afecten a su equilibrio individual y social basta con realizar una llamada al Teléfono 902 10 60 60 para concertar una entrevista en el Centro de Día correspondiente. En el caso de León, la entrevista se realizará en el Centro que está situado en las proximidades de San Isidoro, C/ González Regueral, 7 (León II).

El asesoramiento se realizará de forma verbal por un profesional, abogado o psicólogo, según el caso.



Aprobada la compatibilidad de pensiones de viudedad y SOVI

La Comisión de trabajo del Congreso de Diputados en sesión del 17 de marzo último, aprobó la compatibilidad de las Pensiones de Viudedad y SOVI, siempre y cuando la sumas de ambas, no supere el doble del

importe de la pensión mínima de viudedad para mayores de 65 años. Caso que se rebasa se minorará la Pensión del SOVI.

Está previsto que esta Ley entre en vigor a contar del 1º de septiembre próximo.

Viajes del IMSERSO

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, tiene previsto ampliar para el próximo ejercicio 2005/2006 el capítulo de viajes culturales al extranjero, incluyendo el Prin-

cipado de Andorra, con una duración de seis días, y que se realizarían durante los meses de mayo y junio del próximo año 2006.

Programa de viajes del “Club de los 60” Primavera 2005

ALEMANIA

Duración del viaje: 8 días (7 noches).
Precio por persona: 640 €
Nº de plazas para León: 104
Fechas: del 12 al 19 de mayo de 2005

POLONIA

Duración del viaje: 8 días (7 noches).
Precio por persona: 735 €
Nº de plazas para León: 104
Fechas: del 18 al 25 de mayo de 2005

CRUCERO POR EL MEDITERRÁNEO

Duración del viaje: 9 días (8 noches).
Precio por persona: 689 €
Nº de plazas para León: 100
Fechas: del 24 de abril al 2 de mayo de 2005

LONDRES

Duración del viaje: 5 días (4 noches).
Precio por persona: 580 €
Nº de plazas para León: 104
Fechas: del 19 al 23/23 al 27 de mayo de 2005

SICILIA

Duración del viaje: 8 días (7 noches).
Precio por persona: 708 €
Nº de plazas para León: 104
Fechas: del 19 al 26 de mayo de 2005

GRAN CANARIA

Duración del viaje: 8 días (7 noches).
Precio por persona: 399 €
Nº de plazas para León: 104
Fechas: del 28 de abril al 5 de mayo de 2005

ASTURIAS

Duración del viaje: 7 días (6 noches).
Precio por persona: 168 €
Nº de plazas para León: 100
Fechas: del 29 de mayo al 4 de junio de 2005

EXTREMADURA

Duración del viaje: 6 días (5 noches).
Precio por persona: 242 €
Nº de plazas para León: 50
Fechas: del 25 al 30 de abril de 2005

GALICIA

Duración del viaje: 7 días (6 noches).
Precio por persona: 182 €
Nº de plazas para León: 150
Fechas: del 17 al 23 de abril de 2005

PUEBLOS BLANCOS

Duración del viaje: 6 días (5 noches).
Precio por persona: 224 €
Nº de plazas para León: 100
Fechas: del 9 al 14 de mayo de 2005

ALMUNÉCAR

Duración del viaje: 8 días (7 noches).
Precio por persona: 222 €
Nº de plazas para León: 100
Fechas: del 27 de mayo al 3 de junio de 2005

Para más información:
902 106 060
www.jcyl.es/servicios-sociales

Teléfonos útiles

En esta sección seguimos incluyendo algunos TELÉFONOS DE UTILIDAD 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, 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

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
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

Tarjeta del Club de los 60



Una tarjeta para las personas mayores, con grandes ventajas

→ Los titulares de la **Tarjeta de Servicios** pueden acceder a descuentos y otras ventajas económicas en establecimientos comerciales, y todos aquellos servicios adheridos a la misma.

→ Los titulares de la **Tarjeta Financiera**, además de acceder a los beneficios de la anterior tarjeta, podrán realizar operaciones de crédito o débito, así como acceder a los servicios, descuentos y promociones de las Cajas de Ahorro colaboradoras. También podrán disfrutar de los beneficios de la Tarjeta Dorada de RENFE, si lo solicitan.

Información y solicitudes:

Tel.: 902 106 060

Web: www.jcyl.es/servicios-sociales