

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

NUESTRO TEMA:

EDUCARNOS PARA LA TOLERANCIA (y II)

PÁGINAS 13 A 15

en el interior

Un Centro de Personas Adultas con nombre de mujer:

"Faustina

Alvarez García"

PÁGINA 2

¿Son 15 días los viajes del IMSERSO?

PÁGINA 12

Peregrinos a Santiago

PÁGINA 17

La noche de San Juan

PÁGINA 18

La autoestima para mejorar nuestra calidad de vida

PÁGINA 19

Beneficios de algunas frutas y verduras

PÁGINA 20

Breves curiosidades sobre el ejercicio de caminar

PÁGINA 21

Aprender a descifrar una etiqueta

PÁGINA 21

Programa de excursiones del Centro León I para el año 2004

PÁGINA 26

Sin tolerancia y justicia nunca podrá haber paz, libertad religiosa o política, derechos humanos, derecho a ser distintos y respeto a todos.



LA PANERA

N.º 6 - Mayo 2004

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales
de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

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

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

EQUIPO COLABORADOR:

Joaquín Luna
Virgilia Prieto Báñez

IMÁGENES CEDIDAS POR:

Marcos de la Cuesta García
Mercedes González Rojo
Ángel Sánchez
Ángel A. Suárez Suárez
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 a la escritora y etnógrafa Concha Casado su amabilidad para colaborar con el Editorial de esta nueva revista, así como al Padre Albano por sus textos y a Ángel A. Suárez su colaboración en la sección "Hoy escribe". También quiere mostrar su agradecimiento a cuantas personas han colaborado con su material en la consecución de La Panera n.º 6, y en especial a aquellas que se han animado desde otros puntos de la provincia.

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

PÁGINA

EL EDITORIAL

Transmitir lo vivido (tradición y progreso). *Por Concha Casado* 1

HOY ESCRIBE...

Un Centro de Personas Adultas con nombre de mujer. *Por Ángel A. Suárez Suárez* 2

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

El guardabarreras y la guardesa. *Por Ángel Sánchez* 5

Sobre el trabajo del lino. *Por Virgilia Prieto Báñez* 6

El adobero. *Por Jesús Martínez* 7

Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Aguisao 8

Melón relleno al estilo de León 9

Arroz con berberechos. *Por Petra* 9

NOTA DE PARTICIPACIÓN 9

NOTICIAS BREVES

SOBRE ACTIVIDADES

Selección de charlas 2004, en Colón 10

SOBRE VARIOS

Asociación de Voluntarios de Informática de Personas Mayores (AVIM-CyL) 11

Sobre el nuevo Centro Colón 11

¿Son 15 días los viajes del IMSERSO? 12

Museo de fauna salvaje 12

NUESTRO TEMA: LA EDUCACIÓN PARA LA TOLERANCIA

Tolerancia. *Por Carlos Luis Santos Martínez* 13

Tolerancia universal. *Por Felicitas B.* 14

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

Italia, un viaje del Club de los 60. *Por Rosy Tejeiro* 16

Peregrinos a Santiago. *Por Emilia González* 17

Sobre la noche de San Juan. *Por Fely Barrio* 18

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

La autoestima para mejorar nuestra calidad de vida. *Por Fernando Rodríguez Peláez* 19

Beneficios de algunas frutas y verduras. *Por Emilia González* 20

Aprender a descifrar una etiqueta. *Por José M. Bao Cordero* 21

Breves curiosidades sobre el ejercicio de caminar. *Por Jesús Martínez* 21

SECCIÓN CULTURAL

¿SABÍA USTED QUE...?

Vivir el lugar (y II). *Por el Padre Albano* 22

FRASES PARA PENSAR 23

PÁGINAS DE CREACIÓN

Nana para David. *Por Fell* 24

¡Ja, ja, ja... qué risa me da! *Por Emilia* 25

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Programa de excursiones del Centro León I para el año 2004 26

Certamen de relatos breves "Imágenes de mujer" 27

Semana cultural en los Centros: "El Camino de Santiago y la mujer" 27

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Falleció Carmen Laforet 28

Día Mundial del Medio Ambiente 28



Transmitir lo vivido (TRADICIÓN Y PROGRESO)

Por **Concha Casado**

Las puertas del corazón, las puertas de la memoria, no deben quedar abiertas a las profanaciones del olvido. Has habitado un territorio que se te dio como un don. Y siempre va contigo. Guarda la llave".

Estas hermosas palabras de José Luis Puerto nos llevan a reflexionar sobre la vida. Toda vida cuando llega a su madurez, a su plenitud, es un tesoro lleno de vivencias y de recuerdos. En nuestra memoria han ido quedando grabados muchos acontecimientos de nuestro vivir, de las distintas etapas de nuestra propia vida y de la vida de los demás. Muchos acontecimientos también de nuestra familia, de nuestro pueblo o ciudad. Y todo ello es un tesoro que no debemos dejar perder ni que caiga en el olvido. Porque la vida avanza en la medida en que somos capaces de transmitir aquello que hemos recibido de generaciones anteriores y que hemos sabido enriquecer con nuestra propia experiencia vital.

Transmitir lo recibido y lo vivido consiste en procurar abrir un diálogo con las genera-

ciones que nos siguen, con las generaciones más jóvenes, guiado por la cordialidad y el entendimiento mutuos. Porque el verdadero progreso está enraizado en la tradición y necesita de un conocimiento profundo del pasado y de todo lo que ha conseguido como valioso el ser humano a lo largo del tiempo.

*...procurar abrir un diálogo con
las generaciones que nos siguen,
guiado por la cordialidad
y el entendimiento mutuos...*

Y tenemos que estar siempre dispuestos a enseñar y transmitir todo lo que hemos atesorado a lo largo de nuestra vida, porque puede ser un don que humanice a la sociedad. Y también tenemos que estar siempre dispuestos a escuchar y a aprender lo que a su vez nos transmiten los más jóvenes. Porque con ese diálogo la vida se dignifica y se convierte en una aventura hermosa para todos.

Un Centro de Personas Adultas con nombre de mujer: “FAUSTINA ÁLVAREZ GARCÍA”

Hace más de un siglo que el actual Centro de Educación de Personas Adultas era Escuela Normal de Maestras de León. Posteriormente, se convirtió en Colegio de Enseñanza Primaria con el nombre de “Guzmán el Bueno”, hasta el año 1994 que se clausuró como tal.

En el curso 96-97 comenzó a funcionar como Centro de Educación de Personas Adultas de León. Surge como fruto de la fusión de los dos centros de este nivel educativo que funcionaban en la ciudad desde 1981: Sierra-Pambley y la Serna.

*...nació en la ciudad de León
-barrio de Renueva- y fue bautizada
en dicha parroquia, filial entonces de
la de San Marcelo, y es aquí donde
se guarda su partida de bautismo...*

Al hacerse cargo la Junta de Castilla y León de las competencias de educación (año 2000), nuestro Centro aparecía como un centro “sin nombre”. Así constaba en todas las comunicaciones, correspondencia, etc.

Nuestra comunidad educativa, a instancias de la Consejería de Educación, inició los trámites correspondientes para ponerle un nuevo nombre. Como pueden imaginar surgen numerosas propuestas y todas ellas con fundamento y razones suficientes para hacerse acreedoras a este honor.

Al final, después de sucesivas y reñidas votaciones en el claustro de profesorado y, posteriormente, en el consejo escolar, prác-



Faustina Álvarez García, fundamentalmente conocida como madre del escritor Alejandro Casona, tiene méritos propios suficientes como para brillar con aura propia.

ticamente por mayoría absoluta, resultó elegido el nombre de una mujer leonesa, por otra parte bastante desconocida entre nosotros: “Faustina Álvarez García”.

Pero, ¿Quién era esta mujer? Faustina, nació en la ciudad de León -barrio de Renueva- y fue bautizada en dicha parroquia, filial entonces de la de San Marcelo, y es aquí donde se guarda su partida de bautismo.



Ángel A. Suárez Suárez dirige el actual Centro de Adultos "Faustina Álvarez", al igual que lo hizo -antes de la fusión- con diversas etapas del Centro Sierra Pambley.

Nace el 15 de febrero de 1874. Sin embargo, su familia vive en Canales (León). Su propia familia vivía en la creencia de que Faustina era natural de esta localidad próxima a La Magdalena.

Muy pronto esta niña muestra una inteligencia privilegiada y una inclinación hacia la lectura y el estudio poco frecuentes en aquel tiempo y, mucho menos, en una mujer.

...fue la primera mujer española que ostentó el cargo de Inspectora de Escuelas de Enseñanza Primaria...

Su madre, ante el incorregible interés de Faustina por los libros, prácticamente la echa de la casa familiar de Canales.

Ella viene a León, a casa de su tía Carmen, que la acoge y la apoya para que curse la carrera de maestra en lo que hoy es nuestro centro, en la calle Fernández Cadórniga.

A los 20 años -en 1894- obtiene el título de Maestra de Primera Enseñanza y va destinada a Llanos de Alba (1894-96). Allí conoce a don Gabino Rodríguez, maestro asturiano, que iba destinado a Riello (León). Todo terminó en boda, que tuvo lugar en Canales el 6 de octubre de 1897, puesto que aquí estuvo ejerciendo desde 1897 al 1900.



Vidriera que decora el exterior y el interior del Centro de Adultos de León, situado en la calle Fernández Cadórniga, en pleno Barrio Húmedo.

Para no extendernos demasiado resumimos su trayectoria profesional. Maestra en Besullo (Asturias) de 1901-1907, en Barcia (Asturias) de 1907 a 1910 y en Miranda-Avilés desde 1910 a 1916.

En 1916 oposita a Inspección de Educación, obteniendo en Madrid el número 1 de dicha promoción y convirtiéndose así en la primera mujer española que ostenta el cargo de Inspectora de Escuelas de Enseñanza Primaria.

Tuvo 5 hijos, Teresa, Matutina, Alejandro, José y Jovita. Prácticamente cada uno de ellos nace en uno de los destinos que sucesivamente tuvo nuestra maestra, Faustina. Todos ellos y ellas, maestros y maestras como sus padres. Teresa y Alejandro llegaron



El Centro de Adultos Faustina Álvarez es hoy un centro educativo para adultos, dotado de las nuevas tecnologías que exigen los nuevos tiempos.

también, como ella, a Inspectores de Educación. Sin embargo, José y Matutina, aunque sacaron la carrera de Magisterio, nunca ejercieron como tales. José fue un eminente abogado y Matutina, pediatra en Oviedo.

El más universal de sus hijos –Alejandro– ha pasado a la historia de la Literatura como Alejandro Casona, poeta y dramaturgo de renombre universal. En el año 2003 se celebró el centenario de su nacimiento en Besullo (Asturias). Allí nació en 1903 cuando Faustina era la maestra de esta aldea asturiana.

Como vivían en la casa de la escuela, que los lugareños denominaban “La Casona”, Alejandro Rodríguez Álvarez toma como seudónimo el de “Alejandro Casona”.

A pesar de todo esto, como educadores y leoneses, nos resistimos a que pase sólo a la historia como Faustina Álvarez, madre de Alejandro Casona.

Cuando leemos al insigne periodista asturiano Manuel F. Avello, hijo de una alumna de doña Faustina, o nos adentramos en la biografía de ella escrita por don José M. Feito, nos reafirmamos en el convencimiento de haber acertado con el nombre que elegimos para nuestro Centro.

“Aquella infatigable MAESTRA era una “trapera del tiempo”, una esforzada por convicción, ternura y vocación por el trabajo (...) A doña Faustina le convendría la condición de heroica, (...).

Si educar es conducir y seducir, y el educando se puede calificar de manantial latente que la MAESTRA debe alumbrar, ella desempeñó la trascendental responsabilidad de educar almas infantiles que la acompañaron y amaron durante su vida”.

Un compañero suyo, maestro de niños en Miranda, don Manuel F. Artime, decía de ella:

“Es una leonesa orgullosa de serlo, de mirada penetrante..., que se hace oír con placer”.

*...como educadores y leoneses,
nos resistimos a que pase sólo a la historia como Faustina Álvarez,
madre de Alejandro Casona...*

Su condición de mujer progresista, liberal y abanderada de los derechos de la mujer le lleva a decir en 1926, un año antes de su muerte:

“Hay que preparar a la MUJER para que tenga una sólida formación en que apoyar su libertad e independencia.”

Faustina muere en 1927, a los 53 años de edad, en Canales (León), víctima de un cáncer de garganta. En este pueblo descansan sus restos mortales y allí pervive su casa, la que mandara edificar en los últimos años de su vida cuando ya era inspectora de educación en León, en su fachada principal lleva una placa sencilla: “VILLA FAUSTINA”.

También, aquí, en León, tiene desde el 21 de octubre de 2003 su casa que es también la nuestra y la de todos ustedes si algún día deciden venir a compartir con nosotros y nosotras alguna hora de ocio y tiempo libre para dedicarlo a las numerosas actividades gratuitas y oficiales que les ofrecemos. Gracias.

Ángel A. Suárez Suárez es Director del Centro de Educación de Personas Adultas “Faustina Álvarez”, de León.

OFICIOS QUE SE PIERDEN

parte 1
Guardabarrera-GuardesaPor **Ángel Sánchez**

Mi intención al dar un tratamiento como Oficios que se pierden a estos puestos de trabajo, aunque no puedan considerarse como oficios tradicionales propiamente dichos, obedece a una cuestión personal, porque mi niñez, hasta poco más de los tres años, transcurrió en las proximidades de un paso a nivel cercano a una población enclavada en Tierra de Campos, en la provincia de Zamora. También por la importancia de la función que, a pesar de su humilde rango, su ejercicio conllevaba: una gran responsabilidad por el riesgo que podía entrañar el paso de vehículos al cruzar las vías del ferrocarril si no eran cerrados con suficiente antelación al paso de los trenes.

Estos oficios eran desempeñados tanto por hombres, el de Guardabarrera, como por mujeres, el de Guardesa. El primero correspondía a pasos a nivel cuya vigilancia se hacía de forma permanente porque así lo requería la frecuencia de vehículos; y el segundo a pasos a nivel de menor intensidad de tráfico y que solamente estaban guardados durante el día.

*...los sistemas de cerramiento
de los pasos evolucionaron con
el transcurso de los años...*

Como se puede deducir, estas profesiones nacieron con la llegada del ferrocarril a nuestro país hace más de siglo y medio, estando hoy prácticamente desaparecidas, aún cuando todavía contemplemos algunos pasos a



Las barreras que protegían el paso del tren por distintos puntos de la geografía presentaban diferentes aspectos y, aunque se han modernizado considerablemente, el exceso de tráfico rodado hoy en día hace que se conviertan en peligros para la población. En pocos años, habrán desaparecido del todo, sustituidas por pasos elevados o subterráneos.

nivel en nuestras carreteras, pero cuyas barreras son accionadas de forma automática.

En principio, el cierre de los pasos se hacía de forma bastante rudimentaria por la escasez de medios técnicos de que se disponía en aquellos años. El sistema empleado para el cerramiento que predominaba por los años cuarenta del siglo pasado era la colocación de una cadena que se sostenía en dos piezas de raíles situados a ambos lados de la carretera o camino, para impedir la circulación de los vehículos hasta que hubiera pasado el tren, que disponía, y sigue disponiendo, de preferencia de paso.

Como todas las cosas, los sistemas de cerramiento de los pasos evolucionaron con el transcurso de los años, utilizando otros mecanismos como el uso de una pluma de madera que cubría el ancho de la calzada accionada por el Guardabarrera o la Guardesa por medio de un torno mecánico, hasta llegar a los sistemas de semibarreras automáticas que aún perduran en la actualidad en algunos lugares.

Sobre el trabajo del lino

Por **Virgilia Prieto Báñez**

El lino se sembraba en octubre o primeros de noviembre en tierra muy buena y bien abonada, procurando que las semillas quedaran muy profundas porque teníamos que darles bastantes riegos, y enterrarlas bien hacía que la raíz no saliera a la luz. Cuando el lino alcanzaba tres o cuatro cuartas, había que, con mucho cuidado, quitar las hierbas y darle riegos abundantes; así crecía más fuerte y más alto.

Luego llegaba el verano y, una vez que estaba seco, se arrancaba con mucho sacrificio. Con mucho cuidado se dejaba secar varios días antes de machacar la mazorquita que tenía en la parte de arriba; una bolita que además de las semillas para sembrar el siguiente año permitía obtener tenía aceite (lo que conocemos como aceite de linaza) para nuestros usos. Se molía en el molino y ya teníamos aceite.

Con el lino se hacían muchas cosas: sábanas, paños de cocina, manteles, rodaos, camisas, alforjas, colchas de "ojo de perdiz" etc. Pero, la tarea más laboriosa era conseguir que este lino recolectado fuera utilizable, cosa que daba mucho trabajo. Después de quitar la "bolita" se ataba con cuerdas y se llevaba al río, se metía en el agua y se le ponían piedras encima para que no se lo llevara el agua. Así estaba 12 ó 15 días. Luego se sacaba y se ponía a secar al sol dándole vueltas de vez en cuando hasta estar completamente seco.

Una vez seco, se echaba otra vez al suelo, pero en esta ocasión extendiéndolo como si de una sábana se tratara. En esta posición se le iban dando golpes con un mazo grueso y fuerte de madera mañana y tarde. Esta labor la realizaban los hombres.

Las mujeres se encargaban del resto de la tarea, que podría considerarse que era lo peor y más duro. Una vez que terminaban los hombres de golpear el lino, las mujeres



Detalle de una rueda. El hilado del lino necesitaba de las mismas herramientas que el hilado de la lana.

ponían una tabla en el suelo a la altura de la cintura y con otra más corta en la mano se hacían manadas de lino. Estas se colocaban sobre la tabla primera, que se llamaba "fite-ra", y con la otra, llamada "espadilla", se iban dando golpes al lino hasta quitar el caparazón y dejando solo el hilo.

Después se cogía la rueda y a hilarlo, que era una tarea más sencilla. Para hilar nos reuníamos grupos de mujeres por las noches, unos días en una casa y otros en otra; así pasaban las horas hilando hasta la madrugada. A esto en mi pueblo se le llamaba "el hiladero" y a las chicas que estaban solteras les cantaban el siguiente cantar:

*"Con la rueda y el uso
anda tu madre
buscándote un buen novio
de calle en calle".*

Con la rueda y el uso pasábamos la vela. Algunos días se hacía un pequeño descanso para saborear las tortas de azúcar y miel tan sabrosas, mientras otras con la pandereta tocaban la famosa jota de La Bañeza. Así hacíamos las labores del lino que tiempo después nos serviría de mucha utilidad. Esto es tal como se hacía en San Esteban de Nogales.

El adobero

Por **J. Martínez**

En sí, a la actividad de fabricar adobes, prácticamente, no se la puede catalogar como oficio, ya que lo podía realizar cualquiera que se propusiera hacerlo, entonces, cuando se hacían estos trabajos, de los años cincuenta hacia atrás, época en la que todavía se construían edificios con adobe. Pero, aunque elaborar estos materiales lo hacía cualquiera *-como de hecho así ocurría-*, también había personas que tenían una dedicación plena a este trabajo, y a los que, por lo tanto, se les llamaba ADOBEROS.

Este trabajo llevaba el siguiente proceso:

- Preparar la materia prima que era tierra, paja de cereales y agua, mezclado en unas determinadas proporciones para pasar a amasarlo
- Después, en un molde de madera -aproximadamente de 40 x 30 centímetros- llamado *macal*, se echaba dicho barro obtenido y se apretaba con las manos para terminar sacando dicho macal.
- Una vez sacado, se mojaba con agua la parte interior del mismo, para que al hacer otro adobe el barro no quedara pegado al retirar el macal.
- Se ponían a secar al sol.
- Una vez secos, para su utilización en construcciones, se asentaban con barro.



Aunque el adobe va desapareciendo de nuestros paisajes, aún quedan algunas edificaciones complementarias como ésta, hecha exclusivamente con este material.



Homenaje a la figura del adobero.

Las medidas de los adobes eran diferentes según el empleo que fuera a dárseles: para construcción interior o para exterior. Esto es lo que marcaba las diferencias de tamaño, así como los precios al comprarlos. Las medidas más utilizadas eran, normalmente, de 15 x 30 para interior y de 20 x 40 para exterior.

Había personas (normalmente, hombres) en los pueblos que hacían adobes, bien para allanar alguna finca que estuviera situada en pendiente o cuesta (aprovechando así la tierra que iban sacando en épocas en las cuales tenían poco trabajo en la agricultura), o cuando no tenían otro trabajo. Los hacían y, una vez secos, los apilaban en espera de que se los fuesen comprando personas que los necesitaba. Era también una forma de sacar algún dinerillo extra.

Este material de construcción se estilaba, dentro de nuestra provincia, en zonas más bien del sur como algunos puntos del Páramo y, sobre todo, en la zona de Tierra de Campos..., más bien toda la franja que corresponde de León capital hacia abajo, aún cuando también se construía con otra forma de utilización de tierra, la llamada de TAPIAL.



Este consistente plato, procedente de nuestra montaña, tiene un cierto parecido con algunas clases de migas probadas por algún miembro de esta redacción en la comunidad de Castilla-La Mancha.

Aguisao

INGREDIENTES:

<i>1/2 Kg. de carne curada de chivo,</i>
<i>1/2 Kg. de callos,</i>
<i>2 patas curadas de chivo,</i>
<i>1 chorizo,</i>
<i>200 g. de bacalao,</i>
<i>2 huevos,</i>
<i>1 hoja de laurel, perejil, un chorro de coñac,</i>
<i>2 dientes de ajo, un casco de cebolla,</i>
<i>una cucharada de manteca de cerdo,</i>
<i>1/2 cucharada de pimentón, sal, aceite,</i>
<i>agua y pan de hogaza del día anterior</i>

REALIZACIÓN:

Se ponen la carne y las patas a remojo unas 14 horas. El bacalao unas 24 horas como tengan por costumbre.

Cocemos las patas, la carne y los callos en la olla exprés, (el tiempo de cocción depende de lo rápida que sea la olla). Conservamos el caldo. Picamos la carne, los callos, y la carne de las patas en trozos muy pequeños, lo rehogamos todo con la hoja de laurel

y el ajo y la cebolla picados, y se deja hasta el día siguiente.

En el caldo ponemos el rehogado, añadimos el bacalao desmigado y el chorizo picado menudo, añadimos unos dos vasos de agua y lo dejamos cocer unos 15 minutos.

Cortamos el pan en rebanadas finas y lo añadimos al guiso hasta que quede algo espeso y lo dejamos cocer 15 minutos más sin revolver.

Batimos los huevos, machacamos en el mortero el ajo, el perejil, añadimos la manteca de cerdo, el pimentón y un chorro de coñac y lo añadimos al guiso. Lo dejamos cocer 5 minutos y lo envolvemos bien.

Se sirve caliente después de reposar una o dos horas. Se puede añadir más agua o pan según guste de espeso. Los vasos son de los de agua.

El aguisao se servía a media mañana a los invitados que iban a la fiesta desde los pueblos limítrofes para saciar el apetito hasta la hora de la comida.



Melón relleno al estilo leonés

INGREDIENTES:

1 melón,
200 gr. de guindas,
2 melocotones,
2 plátanos,
2 limones,
2 naranjas,
1 copa de vermú,
2 copas de Licor 43 y
3 cucharadas de azúcar

REALIZACIÓN:

Abrimos por la parte superior un melón, sacamos la carne sin romper el melón y le quitamos las pepitas

Se pican y mezclan las frutas, se añade el zumo de los limones, de las naranjas, el vermú, el Licor 43 y el azúcar. Rellenamos el

melón con la mezcla. Se deja en el frigorífico hasta que se enfríe y listo para llevar a la mesa.

Arroz con berberechos

por Petra, de Valencia de Don Juan

REALIZACIÓN:

Se fríe media cebolla en 2 cucharadas de mantequilla. Cuando está tierna se le echa un poco de pimienta blanca molida, un chorrillo de zumo de limón, 2 cucharadas de queso rallado.

Se echa una lata de berberechos, se roga todo junto con el arroz y se cuece.

Aparte se cuecen unos fréjoles partidos largos, con sal. Se saca todo a una fuente echando una capa de arroz escurrida, se cubre con tomate y se echa otra capa de arroz. Se adorna con los fréjoles alrededor.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

La participación general en la revista se va animando número a número. Nos siguen llegando trabajos de distintos puntos de la provincia, no sólo de los compañeros y compañeras que son socios de los dos Centros a los que esta revista representa. Aunque no todo pueda ser incluido en un mismo número, esto es lo que estábamos esperando para darle una verdadera riqueza a la revista en sí misma en sus distintas secciones. Se intentará ir publicando todos los trabajos recibidos en este sentido, (aunque no pueda hacerse todo en la misma revista, se van archivando para ir dándoles salida sucesivamente), y para que nuestra labor pueda ser en este campo más productiva y sencilla, seguimos insistiendo en las características que dichos trabajos deben tener:

- **Apartado de cocina tradicional:** para el próximo número buscamos platos tradicionales relacionados de nuevo con los momentos otoñales y las actividades que en tono a ellos se celebran; algunos coincidirán con los consumidos en torno a distintas labores agrícolas o ganaderas, otros con momentos festivos, etc., siempre insistiendo en que preferiblemente sean 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 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 perfectamente legible, para facilitar correctamente la transcripción de los mismos.

Fecha última de recogida de los trabajos: **24 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 de la C/ Colón o de San Isidoro, especificando: para la revista "LA PANERA".

Selección de charlas 2004, en Colón

NOTA DE LA DIRECCIÓN

Con motivo de la preparación de charlas a impartir en el Centro, durante el año 2004, se realizó un sencillo cuestionario a lo largo de una semana entre las personas que acuden al Hogar, con el objetivo de organizar las mismas siguiendo la opinión de nuestros socios.

Hemos intentado recoger y unificar de la mejor manera posible todas las propuestas hechas a través de los cuestionarios. Si, a pesar de ello, algún tema no queda reflejado en la relación, siempre estamos dispuestos a escuchar sus opiniones y dar forma a sus sugerencias.

La programación de charlas organizadas, por tal sistema, para el presente año ha quedado como sigue:

Primavera 2004:

- Alimentación y ejercicio físico.
- Los huesos: enfermedades más comunes, prevención y tratamiento.
- Charla informativa sobre las demencias más comunes.
- El arte en León.
- Comunidades de vecinos: Ley de la Propiedad Horizontal.

Otoño 2004:

- Costumbres y Tradiciones Leonesas.
- Relaciones interpersonales, tolerancia y comunicación.
- Relaciones de pareja y sexualidad.
- Autoestima y salud mental.
- Recursos sociales para las personas mayores.
- Ocupación del Tiempo Libre.



Las costumbres y tradiciones leonesas es uno de los temas elegidos para las charlas de la próxima temporada de otoño.

Asociación de Voluntarios de Informática de Personas Mayores (AVIM-CyL)

En la ciudad de Salamanca y en el Centro de Personas Mayores de la misma, se celebró, el día 6 de abril último, la reunión de Representantes de voluntarios de Informática de los Centros de Mayores de todas las provincias de la Comunidad de Castilla y León, con el fin de constituir la Junta Directiva que ha de regir la Asociación durante el período reglamentario y, una vez constituida, proceder a la firma de los Estatutos aprobados en el mes de noviembre de 2003. Asistieron como delegados dos socios por cada una de las ciber@ulas, entre ellos, los dos elegidos para representar a León.

Después de las correspondientes deliberaciones, se estimó por los asistentes que esta primera Junta Directiva deberían formarla socios de una misma ciudad para facilitar la gestión, con lo que estuvieron de acuerdo todos los asistentes. Seguidamente se procedió a la elección de los cargos de Presidente, Vicepresidente, Secretario y Tesorero, resultando elegidos los socios de Sa-



Primera Junta Directiva de la Asociación de Voluntarios de Informática. Todos pertenecen al Centro de Adultos de Salamanca.

lamanca que figuran en la fotografía que ilustra esta noticia. Asimismo se eligió al vocal representante de cada aula, recayendo la representación por la de León en Don Jerónimo Gutiérrez, socio del Centro León I.

A continuación, se procedió, por parte de los miembros de la Junta Directiva y los vocales, a la firma de los Estatutos, para someterlos al refrendo de la Autoridad competente.

Sobre el nuevo Centro Colón

El nuevo Centro que están construyendo para los usuarios del Centro de Mayores de Colón (León I), presenta sus obras ya muy adelantadas. Los rumores que nos llegan son de que la fecha de terminación está prevista para finales de verano, así que esperamos que con el otoño y el nuevo curso, podamos estrenar nuevas instalaciones.

Estamos deseando que lo terminen, porque el actual ya se nos queda pequeño para las actividades programadas y las personas interesadas en participar en las mismas.

Cada día son más las personas que acuden a él con el fin de disfrutar de los distintos servicios que se nos ofrecen. Y cada vez

somos más en León, según las estadísticas, las personas mayores de 65 años.

...esperamos que en el otoño podamos estrenar las nuevas instalaciones...

Y en la mejora de nuestra calidad de vida, que pasa entre otras muchas cosas por tener una buena oferta de actividades formativas y de ocio activo, tienen mucho que decir Centros como el nuestro. Así que reiteramos nuestros deseos de poder contar cuanto antes con estas nuevas instalaciones que se adaptarán con mayor modernidad a dicha oferta.

¿Son 15 días los viajes del IMSERSO?

La programación de los viajes del IMSERSO, nos habla de 15 días. Pero ya en los hoteles, en los destinos de Baleares, nos dicen cuando llegamos ¿por cuánto tiempo vienen ustedes, por una semana o por dos? Los datos ya no coinciden. Y ahora, el relato de una realidad:

21 de enero. 15'30 horas, nos mandan presentarnos en la estación de autobuses de León. Una azafata asigna los asientos del bus. 16'30 horas, salimos hacia Villanubla (Valladolid). 18 horas, llegada al aeropuerto y tramitación de los billetes de avión. 20'15 horas, salida hacia el aeropuerto de Son San Juan de Palma, llegada hacia las 21'15. Traslado en bus al hotel Playa de Palma (El Arenal), donde llegamos a las 22 horas. Asignación de habitaciones a las que llegamos a las 22'30 y donde nos espera como cena (para los que nos hemos trasladado desde León) unos bocadillos de queso y mortadela, una naranja, un yogur y una botella de agua.

Nuestro primer día del viaje. (Hay que especificar que, pasados unos días llegará un grupo de jubilados de Barcelona a los que a las 22'30 horas -como nosotros- y se les abre el comedor para que puedan cenar tranquilamente).

4 de febrero, coincidiendo con el día quince de la estancia. El programa es el siguiente: a las 6'00 horas levantarse, aseo y recogida de maletas. 6'30 horas, abren el comedor para tomar un café con unas galletas. 7'00 horas, recogida de bus para trasladarnos al aeropuerto, llegada y recogida de billetes. Espera para embarcar a las 10 horas; llegada a Villanubla aproximadamente a las 11'00, recogida de maletas. 12'00 horas, salida en bus hacia León, con llegada a la estación de autobuses a las 13'30 horas. A partir de esta hora, todos a comer a su casa.

LOS QUINCE DÍAS DE VACACIONES PROGRAMADAS... Cada uno que saque sus propias conclusiones.

Museo de la fauna salvaje

Recientemente ha sido inaugurado en la localidad de Valdehuesa, situada en el municipio de Boñar, el interesante Museo de la Fauna Salvaje.

Este museo cuenta con todos los avances tecnológicos más modernos. Entre sus instalaciones, una sala de audiovisuales, biblioteca, galería de arte, cafetería-restaurante con vista, y 25 salas en las que se exhiben más de ocho mil especies de animales y un parque natural donde se les puede observar viviendo en semilibertad. Podemos encontrar mamíferos, felinos, primates, reptiles, aves, insectos,... todos ellos naturalizados recreando su hábitat mediante pintura artística, y flora autóctona que se refleja en cada ecosistema. Un atractivo e interesante recurso más que añadir a las bellezas ofrecidas por nuestra provincia.



Hasta 8.000 especies de todo tipo de animales se pueden encontrar en el nuevo Museo de la Fauna Salvaje de Valdehuesa.

Tolerancia

Por **Carlos Luis Santos Martínez**

Si buscamos en el diccionario la palabra "tolerar", leeremos:

"Sufrir, llevar con paciencia, permitir algo que no se tiene por lícito, sin aprobarlo expresamente".

El significado de la palabra tolerancia sin embargo, es respeto, consideración hacia las opiniones o prácticas de los demás aun- que sean diferentes a las nuestras.

Por tanto no es suficiente este concepto, debemos llegar a la definición que signifique respeto, valoración, igualdad, reconocimiento de derechos,... Hay que plantear el tema desde una diversidad cultural, desarrollando una dimensión de integración que haga posible convivir en la diferencia, desde una postura de iguales.

...es respeto, consideración hacia las opiniones o prácticas de los demás...

Habitualmente solemos rechazar de entrada aquello que no conocemos, lo que es diferente, o lo que culturalmente no pertenece o no encaja con nuestros valores sociales; así mismo, también rechazamos a las personas o cosas distintas. Estas diferencias, en el mejor de los casos se "toleran" utilizando aquí tolerar como sinónimo de soportar, la mayor parte de las veces tratándolas como algo de rango inferior.

Actualmente con la diversidad étnica y cultural en la que estamos inmersos debido al aumento de la inmigración se hace necesario fomentar la tolerancia, quitar ese miedo que tenemos a lo que viene de fuera, a lo que desconocemos, a esos valores culturales que aunque no son como los nuestros están igualmente arraigados en esos colectivos y tienen el mismo rango, en algunos casos superior, ya que provienen de culturas más antiguas que la nuestra.



Como indica la foto ilustrativa de la 1ª Semana Intercultural, organizada el pasado abril por el Ayuntamiento de León, la realidad intercultural es cada día más la realidad de nuestra sociedad que, bien llevada, debería ser una fuente de crecimiento social y enriquecimiento cultural.

Hay que fomentar por tanto un acercamiento cultural y descubrir los valores básicos en los que se fundamentan y a partir de ahí darles un trato igualitario. Sin tolerancia y justicia nunca podrá haber paz, libertad religiosa o política, derechos humanos, derecho a ser distintos y respeto a todos.

Estas ideas de igualdad y respeto tienen que ser inculcadas en las generaciones nuevas ya que todos los comportamientos sociales son aprendidos cuando se está formando nuestra personalidad y es labor de todos, padres, abuelos y educadores, formar a los niños en el conocimiento de una multiculturalidad y el respeto a todos. Sólo así podremos conseguir una verdadera TOLERANCIA.

Tolerancia universal

Por **Fely Barrio**

"Se le vio caminar entre fusiles / por una calle larga." En la radio una persona recitaba la poesía que Antonio Machado dedicó a la muerte de Federico García Lorca... **"Mataron a Federico / cuando la luz asomaba"...** Interrumpo mi ocupación para no perderme ni una sílaba... **"El pelotón de verdugos / no osó mirarle a la cara"**. Escuchar este poema me dio el pie para escribir mi artículo sobre la intolerancia.



Hubo un tiempo en que se creía que lo más lógico era mostrar la intolerancia y hacer desaparecer del mapa a los que no pensaban como nosotros. El siglo XX está lleno de ejemplos que no citaré pues están en la mente de todos nosotros, y el siglo XXI sigue líneas parejas. No hay tolerancia entre los gobernantes de las naciones, y esto, se transmite a los gobernados y se instala a nivel doméstico en todas las capas sociales.

La intolerancia es fruto de la mala educación, es una enfermedad que se extiende a lo largo y ancho de la constitución social, pero todos y cada uno de nosotros, debemos tener presente su contraria: la tolerancia. Debemos aceptar que las cosas no se arreglan por la fuerza, mostrando intransigencia con los que piensan diferente a nosotros;

debemos aceptar que su forma de pensar es tan válida como la nuestra, y que podemos y debemos salvar las diferencias con el diálogo, aceptar, en fin, que la voluntad y la forma de pensar no se imponen; hay que dialogar cuanto sea preciso para acercar posturas, y (como diría mi abuela) poner en práctica tres cosas: TOLERANCIA, TOLERANCIA, y TOLERANCIA... Y educación, añado yo.

La prueba evidente de que la intolerancia está instalada en todas las capas sociales sin distinción de edad, lugar o sexo está patente en nuestra forma de tratar a los emigrantes (difícilmente toleramos viviendo en nuestra escalera una persona de raza, nacionalidad distinta a la nuestra, en particular si es pobre -el dinero borra color, religión, raza-); en las personas mayores que no toleran que los niños se muevan, sin pensar que son niños y lo natural es que trasteen, que se porten como niños, que lo demás sería antinatural; tampoco toleran a los jóvenes, los miden a todos por el mismo rasero, y, pese a quien le pese, hoy tenemos una gran parte de la juventud sana y bien preparada; es cierto que tienen otra forma de divertirse, ni mejor, ni peor que la de nuestros años mozos, simplemente distinta.

*...no hay tolerancia entre
los gobernantes de las naciones,
y esto, se transmite a los gobernados
y se instala a nivel doméstico
en todas las capas sociales...*

Los tiempos han cambiado y no hay más remedio que adaptarse. Si nosotros, pasados los 65, no sabemos portarnos como personas adultas y respetar la forma de ser de los jóvenes no tenemos fuerza moral para pedir respeto a los demás.



Se me dirá que también hay jóvenes que no toleran a las personas mayores; en efecto, es una realidad, hay jóvenes que no muestran nada de respeto ni tolerancia con SUS mayores, mofándose incluso de ellos, ante estas "PERSONAS" lo mejor es la indiferencia, ignorarlos, y mostrarles lo que a ellos les falta.

La intolerancia de los hijos con los padres se agiganta cuando una de los dos enviuda e intenta reanudar su vida con otra persona. Me viene a la memoria el caso de una amiga: A los 6 años de enviudar conoció a un hombre, de clase social más baja pero excelente persona, y pensaron casarse. La reacción de los hijos fue tremenda, agravándose cuando les dijo que sería bueno vender la casa familiar, porque después de casarse pensaban ir a vivir a una casa más pequeña donde ellos por supuesto podían seguir yendo pues sería también su casa. Pusieron el grito en el cielo, alegando que borraba la memoria de su padre, diciendo a su madre que si se casaba no volverían a pisar su casa y despropósitos parecidos. No tuvieron en cuenta que ellos estaban estudiando fuera, que su madre estaba sola y que el hombre con el que pensaba

compartir su vida era una excelente persona. Su entorno social también le volvió la espalda, y mi amiga renunció a casarse con ese hombre y a vivir acompañada. Algún tiempo después sus hijos se casaron y ya no se borraba la memoria de su padre vendiendo la casa familiar, pues era muy grande para vivir ella sola ahora que ellos se habían casado. Hoy, ellos tienen su vida, con sus respectivas familias y su madre está cada vez más sola, pues sus hijos van a verla muy de tarde en tarde, y la soledad se acrecienta con el paso de los años.

...podemos y debemos salvar

las diferencias con el diálogo...

Esto o algo parecido sucede en muchos casos, los hijos no toleran que sus padres rehagan su vida, sin tener en cuenta su soledad, ya que ellos para mitigarla no están dispuestos a llevarlos a su casa.

Sean tolerantes y admitan sin crispación que rehagan su vida y vivan felices los años que les queden sin renunciar a la vida anterior como padres, con sus hijos y nietos.

Italia: un viaje del Club de los 60

Por **Rosa Tejeiro Gómez**

Hoy quisiera hablar de este maravilloso viaje a **Italia**, por ello doy las gracias desde aquí, a toda la gente que trabaja y dedica su tiempo para que los mayores, podamos realizar y disfrutar, de lo que antes no ha sido posible.

A grandes rasgos, os contaré como sucedió, desde la salida de León, hasta el regreso; todo fue un compendio de atenciones, así, el viaje se nos hizo tan agradable, pues nos acompañó una guía muy profesional, que nos explicaba todo con verdadera maestría.

Al llegar a **Milán**, fue un recorrido corto pero muy provechoso. Después llegamos a **Venecia**, fue precioso gozar y contemplar esas edificaciones estilo oriental, con sus canales, y sin olvidar la Plaza de San Marcos, con su espléndida Catedral. También, pudimos visitar la Torre Inclinada de **Pisa**, con sus monumentos, la montaña de San Francisco de Asís, y como no podía faltar, la impresionante **Roma**, con su Capilla Sixtina, tan majestuosa, que es imposible describirla. Nos recibió en su audiencia, el Papa, que nos dio su bendición.



Numerosos palacios de bella arquitectura se abren a los canales venecianos, dotando a la ciudad de su particular imagen.



Aspecto de San Marcos de Venecia. La catedral proporciona a la ciudad uno de sus aspectos más característicos.

Luego nos llevaron a **Florenia**, la ciudad del arte que merece llamarse "La sin igual", pues toda ella es una joya; porque el arte está en las calles, y no necesitas nada más que pasear para admirar toda su belleza.

Os cuento mi experiencia de este viaje, ya que siempre lo recordaré muy gratamente.

Pero como todo no podía ser tan bonito, algo tenía que haber, y es que veníamos todos empachados de comer tanto espagueti al dente, aunque ya sabíamos que... **¡Italia es el país de la pasta!**



Los cruceros son uno de los elementos más característicos del Camino de Santiago.



Puerta del Perdón en la basílica de San Isidoro. En León contamos con este punto donde poder ganar el Jubileo para quien, por motivos de salud, no pueda llegar a Santiago.

Peregrinos a Santiago

Por **Emilia González**

Este año en el que nos encontramos, el 2004, es Jubilar Compostelano y es el primero de estas características del siglo XXI. El día 31 del pasado diciembre, a las seis de la tarde, se abrió la Puerta del Perdón en la Catedral de Santiago de Compostela, a tres golpes de martillo. Permanecerá abierta durante todo el año, para todos los peregrinos que vienen de varios países y hacen el Camino para ganar el jubileo.

En Villafranca del Bierzo, provincia de León, se abrió también, en la iglesia de Santiago, su Puerta del Perdón, después de dar los tres golpes de rigor. Los enfermos y minusválidos que deseen hacer el Camino y no puedan llegar a Galicia a ganar el jubileo, lo pueden conseguir en esta ciudad.

En el Camino de Santiago a su paso por la comunidad castellano-leonesa, los indicadores están muy bien señalizados, en cinco idiomas, para que los peregrinos lleguen sin problemas a los albergues, para descansar y pasar la noche. También están señalizadas para las personas que sufren alguna minusvalía sensorial, como los invidentes.

Antes de comenzar el Camino, el peregrino prepara su equipaje, primordialmente el libro, que es una recopilación de itinerarios y de los albergues, con consejos sobre las zonas peligrosas o de difícil tránsito. Hoy en día, la vestimenta del peregrino ha cambiado mucho, aunque lo que sigue distinguiéndole es el bordón, que es un bastón alto terminado en punta, que servía de apoyo y defensa.

El bordón era antaño entregado por el sacerdote de la iglesia donde comenzaba el Camino. Representa el símbolo de la fe. Colgada del bordón, o de su propia cintura, se ha sustituido la calabaza, que antes se utilizaba para llevar agua o vino, por la moderna cantimplora. La concha, símbolo del Apóstol Santiago desde que descubrieron su cuerpo en el mar, según cuenta la leyenda guiado por conchas luminosas hasta tierra firme, significa las buenas obras, y la siguen llevando los peregrinos. También se han convertido en indicador del Camino, al encontrarse en calles y carreteras.

Animamos a todos para realizar el Camino en el buen tiempo. Aquí, desde León, nos queda un poco más cerca.

La noche de San Juan

Por **Fely Barrio**

El solsticio de verano llega 6 meses después de la Navidad, en la noche más corta del año. Ese día, el 24 de junio se celebra la fiesta de San Juan Bautista. Es el santo más festejado en Europa y uno de los días que se celebran más onomásticas.

La coincidencia del 24 de junio con el solsticio de verano, es uno de los motivos de su popularidad, siendo ésta una de las fechas más importantes para un sin fin de pueblos desde tiempos antiguos.

Los festejos de San Juan, son de origen pagano y promueven una serie de ritos y costumbres que aparentemente están basadas en celebraciones precristianas. Además de en España, por toda Europa se celebran festivales que marcan la entrada del verano. También se celebran en Hispanoamérica y en Brasil, aunque en algunos países no coinciden con el solsticio de verano, sino con el de invierno.

La noche de San Juan, el 23 de junio, es la noche más corta del año en el hemisferio norte y expresa el triunfo de la luz sobre la oscuridad, es una noche mágica donde todo puede suceder: las hierbas adquieren cualidades que todo lo curan y espantan los espíritus perversos, las mozas encuentran novio y el amor no tiene ataduras, y quien coge la hierba llamada verbena se cura de todo mal. Lo más representativo en sus ritos es el sol, el fuego, el agua. Se dice que las hogueras que se encienden esa noche libran de todo mal durante un año. También dice la leyenda que sus cenizas curan las enfermedades de la piel y que hay que saltar la hoguera un mínimo de tres veces para tener un buen año.

Todo es posible en esta noche mágica. Después de la fiesta, bañarse en el mar purifica; sino puedes bañarte en el mar haz un círculo con siete velas de colores y sumérgete en una bañera con un kilo de sal gorda. Los colores son: 1ª blanca para la salud, 2ª naranja para la suerte, 3ª azul para la mente, 4ª verde para el trabajo, 5ª rojo para el amor, 6ª morado, para evitar envidias, 7ª amarilla para el dinero. Tira los restos de las velas en un cruce de caminos.

Al ser una fiesta de renovación, es el momento de tirar al fuego todo lo negativo. Lleva dos papeles, en uno apunta lo malo que te ha ocurrido, dóblalo en cuatro partes y tíralo al fuego; en el otro, escribe con tinta roja todos tus deseos y guárdalo en tu cartera. Según se vayan cumpliendo los deseos los vas tachando.

Otra leyenda, es que en la noche de San Juan se puede aprender a tocar la guitarra. Debes colocarte debajo de una higuera con una guitarra y, justo a las doce de la noche, un ser misterioso pone tus manos en las cuerdas de la guitarra y por arte del birlibirloque tocas como los ángeles.

También se recomienda tomar hipérico recogido ese día pues es conocido como la hierba de San Juan. Se puede a su vez preparar un aceite "curalotodo" con esa hierba; 3 gramos de flores, 3 clavos olorosos, 1/2 l. de aceite de semillas y una rama de canela, macerados en una botella oscura durante un mes, apartada de la luz y la humedad, es suficiente para alejar la tristeza que pueda aquejarnos tras mojarse las sienes con ese preparado. Ánimo y a practicar los rituales, a ver si para el año que viene estamos todos sanos, guapos y ricos... ¡Ah! Y que encuentren novio o novia todos los que lo deseen. Yo, de momento, me he comprado una guitarra; ahora tengo que buscar la higuera.

Ya os contaré el resultado.



El hipérico o pericón, conocida en muchos lugares como Hierba de San Juan, es una de las hierbas a las que se les adjudican poderes fabulosos si se recogen en esta mágica noche.

La autoestima para mejorar nuestra calidad de vida

Por **Fernando Rodríguez Peláez**

Aunque abordar en profundidad este tema es más propio de psicólogos, sí que podemos reflexionar sobre el mismo y sacar algunas conclusiones que puedan ayudarnos a la mejora de nuestro propio bienestar.

CONCEPTO DE NUESTRA PROPIA AUTOESTIMA

Como su nombre indica, consiste en el grado de valoración positiva que hagamos de nosotros mismos; es decir, de la capacidad que tengamos de huir del hastío, de la depresión, en suma, de toda situación de tristeza o melancolía, y sentirnos bien.

También contribuye a la autoestima, estar a bien consigo mismo, aceptarnos como somos, sin infravalorarnos. Además, valorarnos positivamente a nosotros mismos nos permitirá poder valorar a los demás; querernos a nosotros mismos primero es necesario para poder querer a los demás, ya que nadie puede dar lo que no tiene.

ELEMENTOS QUE PUEDEN FAVORECER NUESTRA ESTIMA

- *Vencer la depresión.*- Aseguran los psicólogos que, a excepción de algunos hombres y mujeres mayores que se conservan en estado óptimo (se diría que como los "buenos vinos de reserva") casi todas las personas de edad avanzada somos vulnerables a una depresión.

La depresión -dicen los psicólogos- "es un estado en el cual la persona afectada se encuentra poco atractiva, triste, superflua. Su estado elude realizar actos gratificantes o placenteros. Además, consideran que ese estado melancólico es un ingrediente propio de la vejez, cuando en realidad aseguran aquellos que es una enfermedad más y que no tiene relación necesariamente vinculada al envejecimiento".

- *Estar a bien con uno mismo.*- a medida que nos hacemos mayores en edad, nuestro futuro se va haciendo más corto y cuenta menos. En cambio, el pasado se revaloriza y hace protagonismo en nuestra vida, con los recuerdos y añoranzas que afloran a la mente, unos buenos y otros malos. Por ello, se impone repasar con benevolencia los actos y actitudes de la vida pasada, no culpabilizándonos demasiado de los errores cometidos, que puedan depararnos resentimiento u odio hacia nosotros mismos..

*...valorarnos positivamente nos
permitirá poder valorar a los demás...*

Una actitud positiva para la autoestima es la que proviene de reconocerse a uno mismo válido, siendo y sintiéndose útil para sí mismo y para los demás.

- *Llevar una vida activa puede favorecer la autoestima.*- En efecto, la vitalidad física y mental, las relaciones sociales, el concepto que se puede tener de ciertas actitudes positivas de las personas mayores, no depende tanto de "su manera de ser" de sus genes, como de un estilo de vida que han adoptado y que han elegido, y muchas de las fórmulas que contribuyen, han sido aprendidas a ponerlas en práctica. Por ejemplo, las personas que eligen una ocupación, entretenimiento o "Hobby", que practican actividades de la índole que sea, culturales, deportivas, lúdicas, etc. se sienten confortadas, porque les producen cierta satisfacción, les son gratificantes, al sentirse a la vez útiles de alguna manera con su realización, y todo ello, tiene mucho que ver y es beneficioso para mejorar la autoestima, es decir, el concepto positivo que se debe tener de uno mismo.

Alimentación y salud. Como todo los expertos están de acuerdo en la necesidad de cuidar nuestra dieta para cuidar nuestra salud, y aunque algunos de los efectos negativos se vienen arrastrando desde las carencias sufridas en este aspecto de etapas anteriores de nuestra vida, vamos a tratar de remediar en lo posible los malos hábitos y de mejorar nuestra alimentación diaria. En ese sentido, nos han ido llegando a la redacción, notas y consejos de compañeros y compañera preocupados por dicho aspecto. Queremos, pues, compartir con todos vosotros esa preocupación por saber y por

alimentarse mejor, que esperamos os sea de utilidad.

La primera información se refiere a algunos productos hortícolas frescos. La segunda información viene propiciada por el nuevo lenguaje que está apareciendo en el mundo de la alimentación a propósito de nuevos productos y de características que hasta ahora no se solían tener en cuenta. En este sentido, y aunque dichos términos forman parte incluso del mundo publicitario que les rodea, a veces no sabemos muy bien a que se refieren, lo que se pretenderá conseguir a partir de la siguiente información.

Beneficios de algunas frutas y verduras

Recopilado por **Emilia González**

Todos sabemos de la necesidad de consumir verdura fresca y fruta en la dieta diaria, para conseguir un efecto positivo en nuestra salud. No vamos a extendernos ahora en esos beneficios, pero si vamos a incluir los efectos beneficiosos de algunos de esos alimentos concretos.

1. **AGUACATE.** Prepararlo a gusto de cada cual, con vinagreta, mahonesa, salsa rosa etc. Es bueno para la vista y las vías respiratorias, especialmente para los niños y adultos débiles.
2. **ALMENDRAS.** Tómese una vez al día 10 o 15 almendras ralladas en un vaso de leche. Es un buen sustituto de las carnes.
3. **AJOS.** Tómese a diario un diente de ajo crudo a primera hora de la mañana. Es bueno para el reuma.



4. **BERENJENAS.** Trocear en cubitos una o dos berenjenas y echarlas en una jarra con agua fría. Dejar que repose durante la noche y beberlo como agua común durante el día. Rellenar la jarra tres veces con agua, aprovechando las mismas berenjenas. Es bueno para el colesterol y la hipertensión.

Aprender a descifrar una etiqueta

Facilitado por **José M. Bao Cordero**

Algunas definiciones que nos ayuden a comprender el significado de las nuevas terminologías en ellas incluidas.

Producto transgénico.- Es un alimento modificado genéticamente, para que sea más resistente y tenga mayores cualidades nutritivas.

Producción ecológica.- Quiere decir que en la misma no se han empleado productos químicos de síntesis.

Respetar el medio ambiente; pero a costa del rendimiento.

Producción integrada.- Intenta un equilibrio entre los métodos biológicos, químicos y técnicos empleados.

Alergias.- Las etiquetas de los productos deben advertir si alguno de sus componentes pueden producir alergias.

La Letra "E".- Esta letra debe aparecer cuando un producto contiene aditivos alimentarios autorizados.

Breves curiosidades sobre el ejercicio de caminar

Por **Jesús Martínez**

Cuando por alguna causa acudimos a la visita del Médico correspondiente, éste, después de diagnosticarnos el mal que padecemos, nos suele preguntar normalmente por nuestros hábitos más comunes en cuanto a nuestra vida cotidiana, y una de las recomendaciones que más nos interesa a nosotros las personas MAYORES es la de que no practiquemos el sedentarismo del sillón y cama bol y otros parecidos.

Lo que si se nos recomienda es que practiquemos algunos ejercicios físicos gimnásticos-deportivos suaves, y sobre todo hacen hincapié en caminar todos los días un mínimo para mantener la forma y que no se nos oxiden las bisagras.

Con respecto a esto de caminar, vamos a transmitir unos datos recogidos de un señor,

mayor de setenta años, que practica diariamente el ejercicio de caminar, claro ésta, siempre que puede, y si no lo practica algún día es porque le haya surgido algún imprevisto. Este señor va provisto de un aparato llamado "PEDOMETER", aparato que podemos definir como un contador de PASOS, que se porta colgado en el cinturón. Las características que tiene, son tres:

- Marca pasos.
- Convertidor a metros de los mismos.
- Convertidor adicional de calorías que se consumen.

Al final del día plasma en un dietario los resultados del mismo, para, de esta forma, tener el control total de todo lo caminado en un periodo determinado, ya sean días, meses e incluso años.

En el número anterior, y en esta misma sección, incluimos el texto del Padre Albano, titulado "Vivir el lugar". Como ya advertíamos entonces, y dada la longitud del mismo, continuamos ahora con la

descripción que nos ha ofrecido de la característica Calle Ancha, ahora por la izquierda si tomamos el sentido que va subiendo hacia la Catedral. Que lo disfruten.

Vivir el lugar (II)

Por el **Padre Albano**

DE VUELTA POR EL OTRO LADO

Comenzamos por el otro lado de esta calle Ancha, con el Palacio de los Guzmanes, la otra jamba de la Puerta Curies.

Se le conoce con el nombre de Palacio de los Guzmanes, y Palacio de la Diputación Provincial. Fue obra promovida por varios miembros de la familia de los Guzmanes, y en especial por Don Juan de Quiñones y Guzmán, Obispo de Calahorra. Arquitectónicamente, fue realizado por el Arquitecto Rodrigo Gil de Hontañón, en 1559. Tanto en su exterior como en su interior comprendía las caras que dan a la Plaza Botines y a la Calle Ancha. Las otras dos son obra del Arquitecto Felipe Moreno en el s. XX. Una anécdota, que no sé si es del todo histórica, dice que cuando Felipe II, en uno de sus viajes a León, vio el edificio, dijo: *"Demasiado hierro ¿verro? para un Obispo"*. Sería por las rejas de las ventanas. No creo que digan eso los dirigentes y empleados del actual edificio.

MÁS PALACIOS

La calle que ahora lleva el nombre del que fue Obispo de León a fines del s. XIX y principios del s. XX, don Francisco Gómez Salazar (y que mucho antes se llamó de Sant Isidro, del Cid y con otros nombres), separa este palacio de otros palacios en la misma calle Ancha. Apenas pasada la misma, otro edificio noble, conocido como Palacio de los Marqueses de Villasinda, de la rama de los Quiñones, Alcedo-Quirós Villasinda. A causa

de incendios y otros fenómenos, lo mejor que queda del gran palacio es la Portada o fachada del actual Hotel París, obra de Juan del Rivero, en el s. XVI

EDIFICIOS DE ARTE MÁS MODERNOS

Edificios dignos, aunque más modernos, siguen hasta la Calle Cervantes y la siguiente, llamada de Sierra Pambley en recuerdo del filántropo lacianiego, fundador de Escuelas de Artes y Oficios. El amplio y poligonal bloque que faja la calle Sierra Pambley, desde su salida de la Plaza de la Catedral hasta su desembocadura en la calle Ancha, es también para revivirlo particularmente. En el lado oriental porticado que da a la Plaza hubo casas derruidas varias veces, donde vivieron artesanos, boticarios, canónigos y artistas, entre ellos Enrique de Arfe.

Terminando con la Calle Ancha, podemos decir que efectivamente puede sentirse ancha con su ensanche del s. XIX. Incluso, podemos pensar que su inspiración de anchura influyó en el derribo y apertura del arco de Puerta Obispo en 1911 por el alcalde Dámaso Merino.

Historia y vida, creo, como para que los paseantes de la Calle Ancha se detengan, al menos en algún momento, a revivir la viva historia pasada. Porque pasos son todos los de los que pasan y pasean, ¿pero quiénes son los pasajeros?

Sin duda los que pasan y pasean el presente y el pasado VIVOS y REDIVIVOS.

Abrimos una mini sección en la que iremos exponiendo algunas frases que distintas personas del equipo han ido recopilando con el fin de que nos sirvan para practicar la reflexión, facilitar la conversación, o simplemente ejercitar la memoria y el pensamiento. Intentaremos escoger algunas que se ajusten al tema central de la revista, pero si no es así

tampoco importa demasiado dado el objetivo en sí de las mismas.

Se trata de esas frases que, en ocasiones, oímos, leemos o nos las cuentas y que, por su profundo sentido filosófico, a veces un tanto irónico, contrastan con la realidad de la vida y nos dan qué pensar...

¡Que las disfruten!..., o mejor, ¡que las piensen!...

Frases para pensar

“Hay niebla, pero yo camino”.

“Uno no siempre puede hacer lo que quiere;
pero siempre tiene el derecho de no hacer lo que no quiere”.
(Mario Benedetti)

“De uno hablaban mal y contestó:
menos mal, porque si llegaran a saber todos mis defectos
hablarían aún peor”.

“La Vejez es la pérdida de la curiosidad”.



Nana para David

Por **Fely**

*Una cuna de versos
le hice a mi niño,
con la rima infinita
de mi cariño.
Duerme niño de nácar
mientras la luna
canta nanas antiguas
junto a tu cuna.
Duerme niño del alma
que yo te canto,
nanas llenas de amores,
nanas sin llanto.
Niño de ojitos garzos,
como dos trozos
de cielo límpido;
¡Cuando te miro!
se me derrama el alma
y el sentimiento
rima versos de siglos.*

*Niño de los silencios
y los sonidos,
junco trigueño,
rubio como los trigos
asoleados en los estíos,
se estremece la rima
niño querido,
porque no tienen
cuna como la tuya,
todos los niños.
Niño de realidades
y grandes sueños,
cuando te veo,
el corazón se agranda,
despierta la ternura,
habla el silencio.
Niño de luz y amor,
en torno de tu cuna
tejerá la esperanza*

*nanas de música,
no anidará el dolor,
¡Silencio!
Mi niño se ha dormido,
y hasta los vientos,
atemperan su ímpetu
para mecerlo.
Duerme niño del alba,
que al lado de la cuna
derramada de amores
tu madre vela.
Duerme niño de sol
y en la mañana quieta,
te seguiré rimando
nanas de paz y amor,
¡Ay! Quien pudiera,
con pléyades de versos,
matar el hambre
parar las guerras.*

En el número anterior nos hicimos eco del Taller de Risoterapia como una de las novedosas actividades que se están llevando en los centros durante este

año. No hemos podido resistir la tentación de añadir unas líneas aportadas por una participante de lo que en ellos ha estado ocurriendo.

¡Ja, ja, ja... qué risa me da!

Por **Emilia**

*En el hogar de Colón
la gente está que trina
dicen que en primer piso
debe haber una gallina.*

*Ella sola no debe ser
porque se oyen otros animales
por los aullidos y peleas
que suelen tener.*

*Deben de estar medio locos
los del lunes por la tarde
porque las risas son continuas
y no hay quien los aguante.*

*La clase es un taller, de risoterapia,
la palabra ya lo dice
el que no sepa reír
que se largue y no la pise.*

*Las personas aficionadas
a la revista y la prensa
cuando oyen esos gritos y chillidos
tiemblan ellos y las mesas.*

*Es una clase alegre,
dinámica y graciosa
en ella todos se ríen
y se lo pasan bomba.*

BUSCAR FOTO

*Hay un juego especial,
que es la cesta revuelta,
con la carretilla y los cambios
no hay nadie que los entienda.*

*Los saltitos de la rana
los hacen todos muy bien,
como chocan entre ellos
a la charca de cabeza suelen caer.*

*¡Adiós profe y compañeras!
me despido de vosotras, con una risa
especial, que me sale de oreja a oreja
para poderos contagiar.*

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Programa de excursiones del Centro León I para el año 2004

(A PARTIR DE JUNIO)

MES DE JUNIO

CARACTERÍSTICAS	FECHAS	DESTINOS
Viajes culturales	Día 2	León, La Bañeza, Truchas, Quintanilla de Losada, Corporales
Convivencia	Día 9	Convivencia Provincial en Boñar
Viajes culturales	Día 16	León, Covadonga, Cangas de Onís, Nava
Viajes culturales	Día 30	León, Ponferrada (Museos), Las Médulas. Carracedo
Excursiones de más de un día	Días 1, 2, 3, 4 y 5	Andalucía
Excursiones de más de un día	Días 15 y 16	Soria*

MES DE JULIO:

CARACTERÍSTICAS	FECHAS	DESTINOS
Excursión de verano. Playa	Día 7	Colunga
Excursión de verano. Playa	Día 14	Llanes
Excursión de verano. Playa	Día 21	Rodiles
Excursión de verano. Playa	Día 28	Xibares

MES DE AGOSTO

CARACTERÍSTICAS	FECHAS	DESTINOS
Excursión de verano. Playa	Día 2	Gijón. Feria de Muestras
Excursión de verano. Playa	Día 11	Perlora
Excursión de verano. Playa	Día 18	Luanco
Excursiones de más de un día	Días 25 y 26	Playa de Tapia de Casariego*

MES DE SEPTIEMBRE

CARACTERÍSTICAS	FECHAS	DESTINOS
Excursión de verano. Playa	Día 1	Salinas
Viajes culturales	Día 8	Visita a las Edades del Hombre en Segovia
Excursiones de más de un día	Días 7, 8 y 9	La Rioja
Excursiones de más de un día	Días 14, 15 y 16	Lourdes
Excursiones de más de un día	Días 21, 22 y 23	Madrid*

(*) Se realizarán junto con el Centro León II.

OBSERVACIONES: Para mayor información consultar el Tablón de Anuncios del Centro.

Certamen de relatos breves “Imágenes de mujer”

Para los aficionados a hacer sus pinitos en el mundo de la escritura literaria, incluimos los siguientes datos. Hasta el día 31 de mayo permanece abierto el plazo para la admisión de relatos breves del 15º CERTAMEN DE RELATOS BREVES “IMÁGENES DE MUJER”, organizado por la Concejalía de la Mujer del Ayuntamiento de León. El tema: libre y en pro de la igualdad entre mujeres y

hombres, con un máximo de 6 folios. Los premios, que se fallarán en el último trimestre de 2004, son varios, el primero dotado con 2.400 €.

Para más información, consultar las bases que permanecen en los tablones de información de los centros, o acudir a la Concejalía de la Mujer o a la Oficina de Información a las Mujeres.

Semana Cultural en los Centros: “El Camino de Santiago y la mujer”

Por **Fernando R. Peláez**

Organizada por los Centros de Día de Atención Social a Personas Mayores, León I (Colón) y León II (S. Isidoro), se celebra este año una Semana Cultural, del 24 a 28 de mayo de 2004, dedicada a las personas mayores de estos Centros, con diversas actuaciones que se realizarán en el Salón de Actos de CajaEspaña (C/ Santa Nonia), en León Capital.

El programa, que ha sido elaborado para desarrollar estos actos, es el siguiente:

Día 24 de Mayo

(18,00 horas):

- Charla sobre la dimensión femenina del Camino de Santiago a impartir por D. Luis Gutiérrez Perrín, Director del Centro de Educación Primaria.
- Actuación del Coro de la Universidad de la Experiencia de León.
- Exposición de manualidades.

Día 25 de Mayo

- No hay actuaciones.

Día 26 de Mayo

(18,00 horas):

- Actuaciones de los grupos de Gimnasia de Mantenimiento: Danza, Tertulias literarias, Bailes regionales, Boda tradicional y Coro.

Día 27 de Mayo

(18,00 horas):

- Actuaciones de los grupos de Teatro -Coro-: “Estampas de mujer y Camino de Santiago”.

Día 28 de Mayo

(11,00 horas):

- En el parque público municipal de León de “La Candamia”, celebración de la Santa Misa. Homenaje a la Mujer Mayor, representado en una mujer longeva.
- Demostraciones de los grupos de Yoga-Taichi y actuación del grupo de las “Sevillanas”.

(17,00 horas):

- Baile para todos amenizado por la orquesta denominada “Dúo Latino”.

Falleció Carmen Laforet

El 29 de febrero pasado, murió la escritora española Carmen Laforet, a los 82 años de edad, afectada de Alzheimer desde hace dos décadas. Que queramos hacernos eco de su desaparición se debe al hecho de que con 24 años de edad se hiciera con el Premio Nadal, que se inauguró en 1945, con ella. En aquella época, que una mujer joven consiguiese, además del Premio, la admiración de las Letras españolas con su novela

“Nada”, no era algo ni usual ni fácil de conseguir. Aunque su obra posterior no fue muy extensa, pues abandonó muy pronto la escritura, su novela “Nada” es uno de los referentes inevitables en la historia de la literatura española del siglo XX.

Ahora que se nos ha ido definitivamente sería un buen momento para releer de nuevo su obra, o acercarse por primera vez a ella los que no la hayan conocido con anterioridad.



Día Mundial del Medio Ambiente

El día 5 de junio se celebra, un año más, el Día Mundial del Medio Ambiente, algo que deberíamos tener en cuenta todos los días, puesto que en él vivimos no uno sino todos los días de nuestra vida.

De cualquier forma, queremos aprovechar esta celebración de la que se hará eco toda la prensa nacional para comentar un pequeño aspecto que nos afecta. Muchos se habrán dado cuenta de la aparición –en nuestro paisaje urbano– de un nuevo conte-

nedor de color amarillo junto a los que ya conocíamos de vidrio y papel. Se trata de un contenedor para todos tipos de envases, excepto los de vidrio y los cartones. En él podremos deshacernos de nuestras latas, todo tipo de envases de plástico y otros embalajes de diverso tipo. Es una forma de contribuir a la posibilidad de que sean reciclados y, por lo tanto, nuestro granito de arena para intentar mejorar un poquito el mundo en que vivimos.

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



La información
al servicio de todos