

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

NUESTRO TEMA:

EL VOLUNTARIADO EN LAS PERSONAS MAYORES

PÁGINAS 18 A 20



LOS MAYORES Y LA EDUCACIÓN PARA LA TOLERANCIA

PÁGINA 3

en el interior

Oficios que se pierden:
el herrero
y la fragua PÁGINA 8

Cocina tradicional
para **Navidad** PÁGINA 10

X Aniversario
de la Universidad
de la Experiencia PÁGINA 15

Caravana reivindicativa de la
discapacidad PÁGINA 16

III Jornadas de
Voluntariado
en León PÁGINA 17

Viajes del IMSERSO
temporada 2003-2004 PÁGINA 25

La participación
social como
terapia ocupacional PÁGINA 27

Deporte
y salud PÁGINA 28

Cuento
de Navidad PÁGINA 31

Actividades
de los Centros y otras PÁGINA 33



sumario

PÁGINA

EL EDITORIAL

Los mayores y la educación para la tolerancia. *Por Prisciliano Cordero del Castillo* 3

¿QUIÉNES SOMOS?

Angel, Fernando y Jesús, *desde el Equipo de Redacción* 5

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

El herrero y la fragua. *Por Miguel Domínguez, Jesús M. y Manuel Peñamil* 8

Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Recetas para una Navidad más tradicional y menos consumista:

Alubias blancas con berza 10

Bacalao al ajo arriero 10

Verdura al ajo arriero 10

Besugo navideño estilo Astorga 11

Licor de café y mandarina 11

NOTICIAS BREVES

SOBRE ACTIVIDADES

Periplo de las actividades del grupo de teatro 13

Fe de erratas 13

II Jornada del Voluntariado de Personas Mayores 14

SOBRE VARIOS

Del nuevo Centro Colón 15

X Aniversario de la Universidad de la Experiencia 15

Caravana reivindicativa de la discapacidad 16

III Jornadas de Voluntariado de León 17

Asociación de Voluntarios de Informática (AVIM-CyL) 17

NUESTRO TEMA: EL VOLUNTARIADO EN LAS PERSONAS MAYORES (y II)

Voluntariado intergeneracional de personas mayores. *Por Fernando Rodríguez* 18

Impresiones de un voluntario de informática. *Por Angel Sánchez* 20

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

El último tren. *Por Lupe* 21

A sus majestades los Reyes Magos. *Por Fely Barrio* 23

Las tarjetas de Navidad. *Por Angel Sánchez* 24

Viajes del IMSERSO temporada 2003-2004. *Por Jesús Martínez* 25

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

La participación social como terapia ocupacional. *Por Fernando Rodríguez Peláez* 27

Deporte y salud. *Por Emilia González* 28

SECCIÓN CULTURAL

¿SABÍA USTED QUE...?

Algunos datos geográficos sobre la provincia de León 30

CREACIÓN

Cuento de Navidad. *Por B.G.* 31

A la Virgen del Camino. *Por Virgilia Prieto Báñez* 32

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Las actividades en los Centros de Personas Mayores 33

Nuevo curso de cocina para hombres 34

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Programa de radio para mayores 34

Teléfonos útiles 35

LA PANERA

N.º 4 - Diciembre 2003

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales
de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Felicitas Barrio González
Severina 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:

Miguel Domínguez Vacas
Joaquín Luna
Virgilia Prieto Báñez

IMÁGENES CEDIDAS POR:

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

DISEÑO GRÁFICO,

MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

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

AGRADECIMIENTOS:

El equipo de redacción agradece al sociólogo y coordinador de la Universidad de la Experiencia D. Prisciliano Cordero del Castillo su amabilidad al colaborar en la realización de esta nueva revista. Así mismo quiere mostrar su agradecimiento a cuantas personas han colaborado con su material en la consecución de La Panera nº 4.

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

Hoy nuestro editorial es un poco más largo de lo habitual, pero el tema que don Prisciliano nos ha ofrecido, al aceptar amablemente colaborar en nuestra revista, nos ha resultado tan de interés en estos momentos tan tortuosos que la sociedad vive, que hemos decidido publicarlo al completo en esta sección a pesar de su extensión. Esperamos, además, que sus reflexiones nos ayuden a nosotros, personas mayores, a reeducar-

nos en la Tolerancia, tal como sería necesario para hacer un mundo más habitable para todos los seres humanos, empezando por los que están más cerca. Es más, el tema nos ha llegado tanto que hemos decidido que éste mismo sea el eje central de nuestra próxima revista, tema que, por otro lado, enlaza muy bien con el del Voluntariado que hemos estado tratando en estos dos últimos números.

Los mayores y la educación para la tolerancia

Por **Prisciliano Cordero del Castillo**

Los repetidos casos de violencia, unas veces venida del integrismo religioso, bien sea judío o islámico, como sucede en Israel y Palestina, otras veces producida por grupos neonazis y radicales europeos frente a los flujos migratorios masivos del Tercer Mundo hacia el primero, han puesto de actualidad la necesidad de una cultura de la tolerancia.

Los movimientos de población de una parte a otra, pero sobre todo las inmigraciones del Sur hacia el Norte, han convertido a nuestras sociedades en un "melting pot" de culturas y razas, étnicamente plurales y culturalmente diversas. Como reacción frente a esta situación han surgido los movimientos xenófobos, neonazis y racistas, que responsabilizan a los extranjeros y a las minorías de la falta de puestos de trabajo, de la alteración del orden, de las crisis económicas que están sufriendo algunas de las naciones ricas.

La vieja Europa, receptora de inmigración con razas y culturas diversas, en la medida en que siente amenazada su situación de privilegio y sus tradiciones y costumbres, reacciona con actitudes excluyentes y culpa-

bilizadoras de los extranjeros, llegando a crear una situación en donde no es posible la convivencia pacífica si no existe un alto grado de tolerancia.

...la tolerancia se ha convertido en una necesidad para la convivencia en las sociedades modernas...

Los sociólogos, los políticos y, en general, la población con cierta sensibilidad social, ante los fundamentalismos de tipo religioso, político o social, y ante los actos de xenofobia y racismo que se vienen multiplicando en los últimos años en los países desarrollados, se han pronunciado claramente a favor de la cultura de la tolerancia y hacen votos porque ésta se imponga en nuestra sociedad.

Así pues, el tema de la tolerancia no sólo se ha puesto de moda, sino que se ha convertido en una necesidad para la convivencia en las sociedades modernas.

Pero, ¿qué es la Tolerancia? Y, sobre todo, ¿cómo se puede educar para la tolerancia a las personas mayores?



El intercambio de culturas es cada vez más habitual en todas las partes del mundo. Aprender a ser tolerante es aprender a vivir disfrutando de lo bueno que cada una de ellas puede aportarnos.

CONCEPTO DE TOLERANCIA.

Quien mejor definió este concepto fue John Lock (1685), filósofo inglés que, en su "Carta sobre la Tolerancia" hizo una proclama en favor de la libertad religiosa y política. Su obra es una defensa decidida de la libertad de conciencia. Entiende por tolerancia la salvaguarda de toda intromisión del poder político o religioso en la conciencia del hombre, en su libertad y racionalidad.

Hoy entendemos por tolerancia el respeto a toda persona, la no intromisión de unos en la vida de los otros. El diccionario de la Real Academia Española define la tolerancia como "respeto y consideración hacia las opiniones y prácticas de los demás, aunque repugnen a las nuestras". La tolerancia es aquella actitud según la cual un individuo es capaz de reconocer a otro como tal y aceptarlo en su singularidad personal y en sus peculiaridades socioculturales y étnicas.

La tolerancia no implica renunciar a las propias creencias y valores, pero exige el respeto de los derechos humanos de todos; no exige compartir los valores de los otros con quienes se es tolerante, sino respetarlos y permitir que los otros puedan realizarlos. La tolerancia debe permitir a cada individuo ser fiel a sus propios valores sin que nadie le moleste, respetando él, a su vez, la libertad y los valores de los otros.

Pero la tolerancia tiene un límite: no se puede ser tolerante con los intolerantes. No hay obligación de respetar los derechos de aquellos que no respeten los derechos de los otros. El límite de la tolerancia lo da el respeto a la dignidad de la persona y a los derechos humanos fundamentales. Por eso muchas veces resulta difícil saber hasta donde uno tiene que ser tolerante y cuándo uno tiene que defender su dignidad frente a la conducta del otro.

FORMACIÓN DEL MAYOR EN LA TOLERANCIA.

La educación para la tolerancia constituye un proceso de aprendizaje, de socialización en una cultura de tolerancia, que comienza en la infancia y que no debe terminar nunca. Pero, dado que los mayores generalmente hemos sido educados en una cultura monocolor y en una sociedad uniforme y poco tolerante, y que ahora estamos viviendo en sociedades multiétnicas y en culturas polícromas, la política educativa con las personas mayores debe ser intercultural: ha de insistir en el valor de la diversidad étnica, en el respeto a la diferencia cultural, en la relatividad de los valores y las normas y, por consiguiente, en la normalidad de la no normalidad, es decir, en la tolerancia.

La educación para la tolerancia, aunque necesaria, a las personas mayores no les será fácil conseguirla en su propia familia, ni en los grupos de amigos a los que pertenecen, pues generalmente éstos son uniculturales y unirraciales, por lo que este tipo de educación ha de ser función de todos los programas de formación de los mayores, que han de proporcionar un lugar de encuentro de culturas y no de separación, que han de educar para la convivencia entre distintas etnias y para el respeto a la diversidad cultural; en definitiva, para hacer de los mayores personas tolerantes.

D. Prisciliano Cordero es sociólogo y el coordinador de Estudios Universitarios para mayores de León (Universidad de la Experiencia).

Ángel, Fernando y Jesús

Desde el *Equipo de Redacción*



Me llamo Ángel Sánchez, soy uno de los que componen el equipo de redacción de la Revista **“La Panera”**. Con el fin de que me conozcáis un poco, trataré de pergeñar unos pequeños retazos de mi vida desde que nací hace 73 años. Este hecho tuvo lugar en un pueblo de la provincia de Zamora, donde vi la luz en una casilla próxima al ferrocarril.

En él pasé mi primera infancia. Mis juegos se circunscribieron al propio entorno, las vías del tren. De este periodo conservo un pequeño aplastamiento del dedo índice de la mano izquierda producido por el espadín de una aguja de la vía.

Mi infancia consciente transcurrió en la ciudad de Astorga. Lo primero que recuerdo fue mi asistencia a una escuela de párvulos regentada por religiosas. Un hecho está grabado en mi mente, que se refiere a fechas anteriores a la guerra civil: al lado del colegio vivía una señora que al salir de clase, algunas veces, se acercaba y nos invitaba a cantar el himno de Riego y otras nos proponía que dijéramos, levantando el puño iz-

quierdo: “UHP salud camarada”. Si lo hacíamos, nos invitaba a caramelos y, alguna vez nos obsequiaba con una “perra gorda”. Al iniciarse la guerra civil, según me contaron, la dieron el “paseo”.

Mi pubertad y primera juventud hasta los 20 años también transcurrieron en la capital maragata. Desde los 9 años a los 14 asistí como alumno al Colegio de los Hermanos de “La Salle”, donde me inculcaron conocimientos muy importantes para mi vida futura. Desde ese momento se despertó en mí la afición a la lectura que todavía mantengo, aunque dedicándole menos tiempo que entonces.

A mediados de 1950, como resultado de unas oposiciones, adquirí un empleo fijo de carácter administrativo en la ciudad de Ponferrada. A ella fui cargado de ilusiones por haber conseguido un “porvenir” para el futuro. Por aquellas calendas a Ponferrada se la denominaba la “ciudad del dólar”, debido al desarrollo de la industria del carbón y la instalación de una industria térmica. Lo cierto es que con mis 20 años comencé una nueva vida que dependía exclusivamente de mí. En dicha ciudad permanecí hasta el año 1954.

En el mencionado año 54, me trasladé a León donde continuo. En este largo periodo he habitado en distintos domicilios, pasando por las calles Legión VII, Camino Peregrinos, José M^a Fernández y Astorga, donde ahora vivo.

Por último, he de significar que desde el 31 de diciembre de 1988 me encuentro en situación de jubilado y desde entonces he dedicado mi tiempo a ampliar mis conocimientos culturales asistiendo a los cursos de la Universidad de la Experiencia y al Aula de Informática de los Centros de día de León. En la actualidad formo parte del equipo de redacción de la Revista **“La Panera”** y de los voluntarios de informática.



Yo soy Fernando Rodríguez.

He aquí un bosquejo biográfico referido a mis aficiones en la época de mi jubilación, que ya cuenta con más de 15 años.

He de destacar, en primer lugar, mi gran afición a la literatura, lo que me ha llevado a colaborar, siempre que he podido y me han dejado, en revistas informativas, como es el caso de haber intervenido en las revistas “El Hoy de un Ayer” y “Jóvenes de ayer”, de los Centros de Personas Mayores León I y León II y de la Universidad de la Experiencia.

Por otra parte, me apasiona lo social; si se quiere, la política social, lo cual me ha llevado al campo del Voluntariado, del que soy muy entusiasta. También me gusta participar, cuando soy requerido para ello, en charlas informativas, coloquios, congresos de Personas Mayores, etc.

Y, finalmente, por aquello de seguir el consejo de los clásicos de la Antigüedad “*mens sana in corpore sano*”, también me gusta pasear, andar por el campo, pasear en bicicleta y, ahora, en esta etapa de la vida, hacer algo de deporte.

Se me olvidaba decir que me gustan mucho los viajes, las excursiones, siendo mi mayor interés el paisaje, las culturas, el arte, la historia y, sobre todo, el mar.



Soy Jesús Martínez.

Soy leonés cien por cien, natural de la Cabecera de Campos, criado en una familia como había muchas por esta zona en los años treinta, más bien humilde, compuesta de trabajadores por cuenta ajena, motivo por el cual me ha tocado trabajar en todo lo que salía en mi juventud y el resto de mi vida, siendo la misma muy extensa hasta mi jubilación.

Ya de niño me tocó trabajar, como en aquellos tiempos se estilaba y anteriormente se indica, en labores variadas que me han servido para tener conocimientos varios de muchos trabajos.

Aparte de esto, también asistí al colegio: comencé en las monjas, para luego pasar a los Maristas y al colegio nacional hasta los doce o trece años aproximadamente.

A partir de esta edad comenzó un trabajo variado, hasta los dieciséis años en que paso a trabajar en una fábrica y comienzo a combinar el trabajo con el estudio en una academia por las noches hasta presentarme a unas oposiciones que aprobé, con diecinueve años, saliendo por ello del lugar de mi nacimiento para no volver a regresar más (excepto en vacaciones).

Trabajo más de cuarenta años en la misma empresa hasta que, con sesenta y dos

años cumplidos, me prejubilo. Al llegar a este cambio en mi vida, y disponiendo de tiempo, me dedico, entre otras cosas, a emborronar estas páginas, ya que el pasado año 2002 asistimos a un taller de prensa en el Centro de Mayores Colón, y dicho y hecho se fraguó lo de embarcarnos en esta movida de la revista **“La Panera”**.

Novatos en estos menesteres, tratando de superar las carencias técnicas y de otra índole con las que hemos ido aprendiendo en nuestra dilatada vida profesional, nos gustaría contar con el apoyo de nuestros lectores que vengan a refrendar el gran placer con el

que hacemos esta revista que tratamos en todo momento que sea de su agrado.

Al mismo tiempo, un ruego a todas las personas que tengan alguna inquietud por escribir: decirles que, con ganas, todos podemos colaborar en este proyecto de La Panera, pues todos tenemos algo que decir o contar, **que –como dice el refrán– esto “como el comer y el rascar” solo es empezar**. Así que ¡ánimo y a decidirse! que necesitamos colaboradores con ganas, que sabemos que hay buenas plumas escondidas por otros lares, que los hay pero que no se deciden.

Con fecha del día 22 de noviembre del pasado año 2002 salió a la luz, por primera vez, la revista **“La Panera”**, bajo el patrocinio de la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, bajo el aval de los Centros de Personas Mayores León I (Colón) y León II (San Isidoro), y con el trabajo de un grupo de personas de ambos centros que han conformado su equipo de redacción, así como de colaboradores diversos.

Próximos a estas fechas tan señaladas de la Navidad, no queremos dejar pasar esta oportunidad de hacer llegar a todos los lectores nuestro agradecimiento por la acogida dispensada, al mismo tiempo que reiterar nuestro ánimo a otros a acompañarnos en esta misión, a colaborar con sus escritos sobre cualquier tema, recordándoos que *–aunque lógicamente con unas normas internas que permitan unos mejores resultados–* esta revista de **“La Panera”** está abierta a la participación de todos.

Al mismo tiempo, aprovechamos para desearos...

*¡unas felices fiestas
y un próspero
y venturoso
año venidero 2004!*

EL EQUIPO DE REDACCIÓN



Este texto ha sido realizado con la participación de Miguel Domínguez, Jesús Martínez y Manuel Peñamil, que han

conjugado sus recuerdos respecto a este oficio y sus características con el fin de ofrecernos esta semblanza.

El herrero y la fragua

Por **Miguel Domínguez, Jesús M. y Manuel Peñamil**

Comenzaremos esta breve reseña recordando un oficio que, prácticamente, esta llegando a su extinción, a pesar de haber sido uno de los oficios más representativos y necesarios de su tiempo y con mayor repercusión dentro de la mayor parte de las poblaciones, y si éstas eran agrícolas más aún, constituyéndose la herrería (también llamada "FRAGUA") en el lugar donde se fabricaban y reparaban las herramientas necesarias para la supervivencia de estas sociedades.

En primer lugar, nos centraremos en el espacio, para entrar a continuación en las características propias del oficio en sí.

LA FRAGUA.

La FRAGUA es el fogón en el que se caldean los metales para forjarlos. Si nos quedamos con esta frase sería tanto como no decir nada... Pues quiere decir mucho, tal como pretendemos demostrar a continuación con estas breves reflexiones sobre el tema.

La faena realizada en la FRAGUA es muy antigua, pues se dice que San Pedro –el de la Biblia– antes que pescador de peces y de hombres debió ser herrero y, mientras faenaba, alguien observó de lejos que algo arrojaba al fuego y salió publicando:

"San Pedro, caldeó, sólo arena echó",
¡cierto!, pues no haría más que acerar, dar dureza al hierro.

Antiguamente, y nos estamos refiriendo a una época anterior a la mecanización en la agricultura, es decir, hasta los años 40 –más o menos– del pasado siglo XX, la FRAGUA estaba plenamente representada en todo el

ámbito rural, pues casi todos los pueblos contaban con una. Ésta era indispensable para hacer y mantener bien dispuestos los utensilios de labranza: los punzones de los arados, los cubresemillas, las rastras, las hoces de segar y cortar, las azadas, las antiguas máquinas de segar, sembrar y trillar,...; amén de las herraduras de las caballerías empleadas en estos y otros menesteres.

A la FRAGUA acudían puntualmente los labriegos a poner a punto los instrumentos para la agricultura, cuando acababan la interminable jornada de trabajo –"de sol a sol", se decía–. Otras de las características que presentaban estos lugares –sobre todo en la temporada invernal, cuando las labores del campo eran apenas operativas y llovias, nieves y otras inclemencias climatológicas se adueñaban de la vida rural– es que se convertían en el punto de reunión del personal masculino de la población, donde se hablaba de todo y se programaban algunas actividades necesarias en vez de asistir a la casa del Concejo, aprovechando para "pasar revista" a los acontecimientos del pueblo, de la zona o de la política (*igual que hacían las mujeres en el lavadero*). Estas reuniones resultaban, en época invernal, muy acogedoras y gratificantes, por el ambiente caldeado que la fragua proporcionaba. Incluso había un dicho popular y muy propio que decía:

"Día de agua... día de fragua".

En relación con el ejercicio de este oficio de HERRERO, además de la Herrería o Fragua, equipada con todo lo necesario para el ejercicio de dicha actividad, hemos de mencionar un artilugio que casi todas las pobla-

ciones tenían, como era el POTRO, un complemento de madera que se utilizaba para herrar sobre todo al ganado vacuno, que también se utilizaba a menudo en las labores de agricultura.

Hoy en día, de estas épocas quedan algunos de esos “potros” en algunos puntos de nuestra geografía, mientras que de las “fraguas”, salvo la emblemática **Herrería de Compludo** que forma parte de nuestro acervo histórico, sólo se conservan algunos elementos sueltos como el fuelle, el yunque de hierro..., que se han convertido en elemento de ornamentación y en recuerdo histórico.

HERREROS Y HERRADORES.

Puede asegurarse que no hubiera existido la FRAGUA sin el HERRERO, ni el HERRERO sin la FRAGUA.

En cuanto que el HERRERO era el artífice de todas las operaciones y actividades que se desarrollaban en la FRAGUA, su labor era vital para los agricultores en los pueblos pequeños. Como ya apuntábamos, el HERRERO realizaba toda la manipulación de máquinas y herramientas para labrar la tierra. Hacía y reparaba arados, rastros, gradas, máquinas varias, de sembrar, segar, limpiar..., y sus correspondientes piezas.

*...su labor era vital para los agricultores
en los pueblos pequeños...*

También se encargaba de la realización y mantenimiento de instrumentos manuales como palas, azadas, horcas, puntas de arados, y varias más, muchas de las cuales, hoy sólo se ven colgadas en algún sitio como recuerdo, ya que al llegar la tecnología han ido desapareciendo, habiendo sido sustituidas, en la actualidad, por modernas máquinas capaces de realizar estas labores automáticamente.

Con ello también ha desaparecido, prácticamente, el ganado mular, caballar y vacuno que se empleaba en estas labores y, como consecuencia, la figura del HERRADOR



El potro era el elemento auxiliar que los herradores utilizaban para ayudarse en la tarea de herrar a los distintos animales que precisaban de este trabajo. Aún pueden observarse algunos de ellos en numerosos puntos de la provincia.

que era, específicamente, el que se ocupaba de herrar a estos animales, con ayuda del “potro”, figura normalmente presente en todos los pueblos, aunque no siempre implicase que además fuese “herrero”, ya que éste no existía en todas las localidades.

Los trabajos se hacían de manera sencilla: un poco de carbón vegetal, un fuelle para activar el fuego, el yunque y el martillo, serían los elementos necesarios para fabricar todas las herramientas necesarias en las labores del campo. Sin embargo, había que dominar el oficio para hacerlo bien. Por eso, el HERRERO era una institución en el pueblo, pues los agricultores dependían de su buen hacer para el mantenimiento de aperos y utensilios de labranza. Era un oficio tan digno y agradecido por los vecinos, que daban a la persona del HERRERO la importancia que merecía.

Hoy, por desgracia, es uno de los oficios que podemos decir que prácticamente se encuentra desaparecido, salvo raras excepciones, pues alguno queda en algún que otro pueblo, aunque cada vez se parecen menos a los herreros de antes.

Y, puesto que fue tanta su importancia en las localidades donde pasaron su vida laborando, se nos ha ocurrido que bien merecerían de ellas un recuerdo. Pues a otros con menos relevancia se les ha dedicado homenaje ejemplar en su recuerdo con el nombre de una calle o plaza en el pueblo.

Todos recordaréis como tradicionalmente, en la mayor parte de las casas, la cena de Nochebuena presentaba un plato de verdura y otro de pescado, variable según la zona. Lo que ya no recordaréis, e incluso nunca supisteis es cuál es el origen del porqué precisamente pescado y verdura. Pues la causa era que esa noche se celebraba como si fuera de vigilia, la llamada “vigilia de Navidad”, para pasar al día siguiente a celebrar un día de fiesta ya normal. Así nos lo recuerda **Amparo Fernández**, de Valen-

cia de Don Juan, que nos acompaña la receta de los dos platos principales que componían el menú de esa noche en casa de sus abuelos, cuando ella era una niña.

Y tras ellas, y en la misma línea, apuntamos algunas otras recetas que se usaban en los distintos puntos de la geografía leonesa. Hoy ya no se sigue la tradición de la vigilia, pero en muchas casas se sigue con la tradición de mantener un plato de verdura (berza de asa de cántaro, lombarda,...) y uno de pescado para esa noche tan especial.

Recetas para una Navidad más tradicional y menos consumista

Alubias blancas con berza

REALIZACIÓN:

Se cuecen por separado las alubias y la berza. Una vez cocidos y escurridos se juntan ambos productos.

Aparte, se calienta aceite en una sartén, se le añaden unos ajos y, cuando estén dorados, sin que se quemen, se pone un poco de pimentón, echándose todo por encima de alubias y berzas. Y ya está listo para comer.

Bacalao al ajo arriero

REALIZACIÓN:

Se pone el bacalao en remojo durante 48 horas, cambiando el agua de vez en cuando para que se desale. Se ponen los trozos en una cacerola a cocer durante unos minutos.

Se sacan para otra cazuela y se esparce un poco de pimentón por encima del bacalao. Aparte, se pelan unos ajos que se fríen en una sartén con aceite al gusto, tras lo cual se echa por encima del bacalao con pimentón. Por último, se le añaden un par de cucharadas más de aceite en crudo, y se po-

ne a cocer al fuego moviéndolo para que no se agarre a la cazuela.

Verdura al ajo arriero

por Clara, de Valencia de Don Juan

INGREDIENTES:

*Una coliflor bien blanca de 1 Kg. aproximadamente,
1/2 cucharada de pimentón dulce, 4 dientes de ajo,
1 cucharada de vinagre, aceite de oliva, sal y perejil*

REALIZACIÓN:

Cortar a ras el tronco de la coliflor. Separar los ramilletes y ponerla a cocer en una cazuela con agua hirviendo y sal, durante 20 minutos. Escurrirla y dejarla en una fuente.

Pelar un diente de ajo y machacarlo en un mortero con un poco de perejil. Rociar con un poco de caldo de la cocción de la coliflor.

En una sartén con aceite caliente, dorar los tres dientes de ajo pelados, retirarlos y, en el aceite restante, con la sartén fuera del fuego, diluir el pimentón y rociar enseguida con una cucharada de vinagre. Añadir el sofrito de la sartén al majado del mortero, mezclar y verter sobre la coliflor. Servir enseguida.



Bacalao al ajo arriero.

Besugo navideño estilo Astorga

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Un kilo de besugo, sal gorda, perejil, harina, guindilla,
ajos, aceite, pimentón, vinagre y orujo

REALIZACIÓN:

Se limpia el besugo, se abre sin que quede partido y se le quita la espina (esto se le puede mandar hacer al pescadero). Lo salamos, lo rociamos con limón y lo pasamos por harina. Se fríen unos ajos con cuatro o cinco cucharadas de aceite, pimentón y un poco de guindilla. Vertemos este preparado sobre el besugo y lo metemos al horno unos quince o veinte minutos. Después se rocía con vinagre, aceite, perejil picado, una copa de orujo, y ya se puede servir.

Podemos completar nuestros menús con algunos de los turrónes caseros que os ofre-

cimos en su día en la revista nº 0, y degustar algunos de esos licores también caseros cuya elaboración vamos dando en los diversos ejemplares (como el que adjuntamos a continuación). Una forma de disfrutar de la cocina tradicional y de calidad sin renunciar a ninguno de los placeres de la buena mesa, pero sin abusar del exceso de consumismo de estas fechas tan significativas.

Licor de café y mandarina

Receta facilitada por Conchita García Villada,
de Valencia de Don Juan

INGREDIENTES:

1 litro de aguardiente, 300 gr. de azúcar,
50 gr. de café molido y 3 mondas de mandarina

REALIZACIÓN:

Se echa todo en un recipiente y se deja ocho días. Después se cuela y el licor está listo para servir.



Nuestra tradición está llena de deliciosos licores caseros que acompañan agradablemente las sobremesas. Recordemos: si los utilizamos, beber con moderación.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

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

Apartado de cocina tradicional: para el próximo número buscamos platos tradicionales relacionados de nuevo con el Carnaval, la Cuaresma y la Semana Santa, además de todas las celebraciones que se realicen en estos periodos de tiempo (*aunque el resto pasaría a nuestro archivo para números posteriores*), 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: **17 de febrero**, 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.

LUGARES DE RECOGIDA: Centros de Personas Mayores de la C/ Colón o de San Isidoro, especificando: *para la revista "La Panera"*.



Grupo de teatro de los Centros, en una de sus actuaciones.

Periplo de las actividades del grupo de teatro

El grupo de teatro del Centro León II ha venido representando, durante el presente año, la obra **“Prohibido suicidarse en primavera”**, de Alejandro CASONA, en Burgos, Carrizo, Boñar, Cistierna y en la obra cultural de Caja España en León. En todas estas localidades nos recibieron con mucho cariño, agasajándonos con una espléndida merienda y un obsequio para el Centro, por lo que les damos las más sinceras gracias.

En breve representaremos dicha obra en el Centro León II, para todo aquel que no haya tenido ocasión de verla. Os prometo que os divertiréis.

Además, de cara al Año Santo compostelano, se está preparando conjuntamente desde los dos Centros, un trabajo teatral referido al Camino de Santiago y a los logros obtenidos por la mujer a través de los tiempos.

FE DE ERRATAS

En el pasado nº 3 de La Panera, en las páginas 29 a 31, aparece el escrito “Crónica de un viaje peregrino a Compostela”. Pues bien, en la relación de participantes en el mismo, se omitió por error el nombre de una participante, Carolina Fernández Ruiz. Por tanto queremos hacer constar dicha omisión y dar nuestras disculpas a tal persona por el olvido.



II Jornada del Voluntariado de Personas Mayores

Se celebró el día 14 de noviembre pasado, en el Centro Regional de Formación y Estudios Sociales de la Junta de Castilla y León, promovida por la Gerencia de Servicios Sociales de la misma. A ella asistieron representantes de los Centros de Atención social de la Gerencia de León: Centros León I (Colón) y León II (San Isidoro).

Su objetivo primordial era obtener la máxima coordinación entre Administraciones Públicas, Entidades y ciudadanos, en el ámbito de la acción cívica o social en beneficio de la Comunidad y, en especial y en nuestro caso, de las personas de edad avanzada.

En primer lugar, se asistió a una conferencia marco en la que, bajo el título "La Coordinación y la solidaridad en el Voluntariado", se abordaron los siguientes aspectos:

- Dar a conocer la creación de la Comisión Regional del Voluntariado (ámbito de la Comunidad de Castilla y León), para fomentar el mismo en todos sus ámbitos y el encuentro entre Administración y Organizaciones.
- Establecer Mesas Redondas por grupos de asistentes, con exposición de experiencias y proyectos en las distintas provincias de la Comunidad Autónoma, con especial atención a la enfermedad de Alzheimer en las personas de edad avanzada.

Tras ello, se pasó a la participación en Talleres de Voluntariado que trataron sobre experiencias prácticas en relación con la recuperación de la memoria histórica, las relaciones intergeneracionales abuelos-nietos, etc.

Del nuevo Centro Colón

Sobre las obras del nuevo Centro, podemos apreciar que apenas hay movimiento en la obra, o si lo hay aparentemente, ni se nota ni se ve. Parece ser que como a esta ciudad, según los termómetros, ya está llegando el frío, no es conveniente acudir al trabajo y la obra se encuentra medio paralizada. Esperemos que se respeten los plazos acordados y se puedan finalizar las obras a tiempo.

Pero lo que resulta más preocupante es lo que a vista de pájaro se ve sobre la capacidad de este nuevo Centro. Parece ser que si el que disfrutamos en la actualidad es muy reducido, por lo que podemos apreciar,

el nuevo seguirá resultándonos igual de pequeño, al dedicar solamente para estos servicios la planta baja del mismo, tal como nos han informado. Por tanto, como por ahí se dice, "para este viaje no hacían falta alforjas".

La solución podría ser que éste actual se mantuviera operativo, con las pertinentes reformas que precise, a fin de dedicarlo para la realización de talleres y toda clase de actividades, con el fin de poder hacer grupos más amplios en algunos casos y de disfrutar de más espacio para simultanear actividades, y poder dar así cabida a las personas que se quedan fuera de las mismas.



Aprender a cualquier edad, el secreto para vivir una jubilación con espíritu creativo.

X Aniversario de la Universidad de la Experiencia

La Universidad de la Experiencia en León ha cumplido diez años. Su creador, el Padre Don Bartolomé Beltrán (religioso Dominicano) y la Universidad Pontificia de Salamanca, con la colaboración de la Junta de Castilla y León y otros organismos oficiales, pusieron en marcha este proyecto educativo al que tienen acceso las personas mayores de 55 años, en sus distintos cursos, aunque no tengan estudios superiores. Son muchos ya los alumnos que han pasado por sus au-

las en esta década, para adquirir conocimientos y cultura. Su vigencia en la actualidad sigue siendo tal, que año a año son insuficientes las plazas ofertadas para todos los que demandan su ingreso en dichos cursos.

Como ex-alumna que participó e hizo buenas amistades en dicha Universidad de la Experiencia quiero dar las gracias a aquellos que han hecho posible esta obra que ilusiona y ocupa el tiempo libre de muchos mayores, aprovechando este su décimo cumpleaños.

Caravana reivindicativa de la discapacidad

En el pasado mes de noviembre se realizó en distintos puntos de la provincia, y desde el departamento de Servicios Sociales de la Diputación, una campaña "informativa" sobre las barreras arquitectónicas. Según

nos ha llegado a través de la prensa, fue una campaña informativa para los Ayuntamientos, con paneles informativos y folletos para la población general, así como la posibilidad de participar en un recorrido en el que los propios minusválidos podían marcar con una pegatina los accesos que no podían utilizar, y las personas sin incapacidad podían sentarse en las sillas o taparse los ojos para adquirir conciencia de las dificultades de movilidad que la ciudad presenta a los discapacitados.

...o es que acaso corría prisa justificar unos dineros destinados a la sensibilización sobre el tema antes de que termine el 2003, año dedicado a los discapacitados?...

Sin embargo, en ningún lado se ha especificado qué va a pasar con aquellos servicios que dentro de la misma Diputación siguen presentando estas barreras (**ver el acceso a la Biblioteca Berrueta, salas de exposiciones, y otros servicios del Instituto Leonés de Cultura en el Edificio Fierro, entre otros**). Esta campaña ¿no pretenderá ver la paja en el ojo ajeno y no ver la viga en el propio? ¿O es que acaso corría prisa justificar unos dineros destinados a la sensibilización sobre el tema antes de que termine el 2003, año dedicado a los discapacitados?

Consideramos que la iniciativa de que las personas sin problemas se pongan en la piel de los discapacitados está muy bien para hacerles sentir por un momento las dificultades en carne propia. Pero un día al final de un largo año, nos parece demasiado anecdótico como para que nada cambie.



León sigue contando con accesos complicados para las personas que presentan algún tipo de discapacidad física, lo que en ocasiones les obliga a dar largos rodeos para acceder a diversos puntos.

III Jornadas de Voluntariado de León

Durante los días 19, 20 y 21 de noviembre pasado, se han desarrollado estas Jornadas del Voluntariado, organizadas por el Ayuntamiento y la Plataforma del Voluntariado de León. Su objetivo fue reunir a coordinadores de Voluntariado y a otras personas que ejercen esta actividad en ONG's, Asociaciones, Centros y demás, con el fin de crear un espacio de reflexión y debate sobre la importancia de la labor de tantas personas que cada día dedican su actividad a los demás, en los distintos ámbitos de la vida. También en los Centros de Personas Mayores.

Hubo conferencias con coloquio en torno a los temas "La Acción voluntaria, redes de solidaridad y futuro de la Sociedad Civil" y "La comunicación de la afectividad en la relación de ayuda".

Así mismo, se completó con un Taller de Actividades del Voluntariado que, bajo el lema "Elijo ser voluntario/a-Trabajo la motivación", fue plenamente participativo, involucrando de manera práctica a todos los asistentes previamente inscritos en el mismo.



Asociación de Voluntarios de Informática (AVIM-CyL)

El día 19 de noviembre de 2003 se celebró en Valladolid la II Reunión de Voluntarios de Informática de la Comunidad de Castilla y León, al objeto de aprobar los Estatutos que han de regir el funcionamiento de la Asociación y la constitución de la comisión gestora.

Asistieron a dicha reunión cuatro representantes de cada Centro, dentro del ámbito

territorial. Después de un animado debate fueron aprobados los Estatutos y se fijó el procedimiento para la composición de la Comisión Gestora, que estará formada por un representante de cada ciber@ula.

Igualmente se acordó la denominación de la Asociación, que se fijó como se indica en el título de la noticia.

Voluntariado intergeneracional de personas mayores

Por **Fernando Rodríguez Peláez**

El día 14 de octubre de 2003 se celebró en Valladolid (*organizado por la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León*) el III ENCUENTRO DE JUNTAS DE GOBIERNO DE CENTROS DE DÍA Y SOCIOS VOLUNTARIOS, bajo el subtítulo de “**Los mayores con las Relaciones Intergeneracionales**”.

Los temas que durante dicho Encuentro se trataron fueron:

- Valores de convivencia.
- Saber vivir en la madurez.
- Sentirse útil ayudando a los demás.

Como puede apreciarse, es una repetición de otras Jornadas sobre el mismo tema del Voluntariado de las Personas Mayores. Y lo que se pretende es impulsarlo, pasando de la teoría a la acción, mediante formas organizativas, articulando iniciativas de Voluntariado tanto a nivel **intrageneracional**, es decir, entre los propios mayores, como **intergeneracional** entre personas de otras franjas de edad.

Brevemente paso a hacer una reseña más específica de los temas o ponencias tratados.

A. Voluntariado Intrageneracional.

Este es nuestro campo propio de actuación. Ejercer acciones voluntarias de ayuda mutua: las personas más autónomas ayudan a las más dependientes. Las personas más preparadas enseñan a los que más lo necesitan. Las personas más animadas, animan y estimulan a las más desanimadas...

Se insta a fomentar y promover el voluntariado porque:

- Permite dar un reconocimiento social a los actos voluntarios que se realicen.
- Es una forma de motivar a más voluntarios.
- Es el motor para nuevas iniciativas que siempre mejoran las relaciones personales.
- Es una respuesta y un compromiso para los demás.



Enseñando juegos tradicionales a los más pequeños a partir de una exposición montada con sus recuerdos y materiales.



Muchos niños y niñas de hoy no conocen el uso de objetos que en la actualidad ya sólo forman parte del recuerdo. Mostrárselos a través de una exposición que complementa nuestras explicaciones es una forma de trabajar nuestra memoria histórica, a la vez que nos hace sentirnos mejor.

*...ejercer acciones para transmitir
acontecimientos vividos y experiencias
adquiridas en nuestra vida real...*

B. Voluntariado Intergeneracional.

Este es el campo de actuación de las personas mayores con otras franjas de edades (por ejemplo, los jóvenes). Ejercer acciones para transmitir acontecimientos vividos y experiencias adquiridas en nuestra vida real (historias, profesiones, costumbres,...).

Se insta a fomentar y promover este Voluntariado para:

- Conseguir a través de los encuentros con los más jóvenes, una imagen positiva de los Mayores en la Sociedad.
- Transmitir sus conocimientos y experiencias.
- Ocupar el tiempo libre de forma constructiva, provocando así un enriquecimiento personal.
- Participar en la creación de un modelo de Sociedad para todas las edades.

A modo de resumen, las conclusiones más importantes extraídas de este encuentro fueron las siguientes:

- ✓ **Los Mayores son las personas idóneas para comunicar sus conocimientos y experiencias a los jóvenes.**
- ✓ **Los Mayores pueden ejercer acciones voluntarias y acceder al Voluntariado por medio de los Centros de Día y Asociaciones, etc.**
- ✓ **Los Centros de Día y Asociaciones deben dar el apoyo técnico necesario para participar los Mayores en el Voluntariado y en las acciones voluntarias.**
- ✓ **Se debe pasar del ámbito teórico a la práctica.**

Impresiones de un voluntario de informática

Por **A. Sánchez**

Soy un voluntario de informática del grupo de voluntarios de los Centros I y II de la ciudad de León, que vienen participando desde el pasado año 2002 y cuya misión consiste en colaborar en la formación de los alumnos de los distintos cursos que se imparten en el Aula de Informática que radica en el Centro de León II y de los que asisten al Aula abierta ubicada en el Centro León I.

Nuestra misión se centra, en ambos casos, en tratar de resolver las dudas que se les presenten durante el horario de prácticas que, previamente, se programa para cada uno de los solicitantes. Todo ello dentro de las posibilidades que podemos ofrecer los voluntarios, que en su mayoría iniciamos nuestro acercamiento al conocimiento de esta nueva tecnología en los Cursillos de años anteriores.

Mis impresiones han sido muy satisfactorias y guardo gratas experiencias. Comencé, como casi todos, sin haber utilizado nunca este medio. La mayor dificultad fue el manejo del "ratón" pues en muchas ocasiones el puntero desaparecía de la pantalla, pero con la práctica conseguí dominarlo, como el resto de los alumnos que asistieron a los cursos.

Comencé por el Curso de Iniciación en el que nos enseñaban a conocer los movimientos esenciales para el manejo de este aparato y familiarizarnos con el teclado.

Más tarde realicé el de Ampliación que contempla el prodigioso mundo de Internet, que ofrece la posibilidad de comunicación inmediata entre personas a través del "correo electrónico" y el "chat", así como poder introducirnos, al instante, en la más amplia información a todos los niveles, tanto cultural, como periodístico, musical, etc.

Después, continué mi formación con el curso de Edición que viene a complementar el conocimiento de los anteriores con el tratamiento de textos.

...la mayoría de los voluntarios de informática iniciamos nuestro acercamiento al conocimiento de esta nueva tecnología en los Cursillos de años anteriores...

Me inicié en el Voluntariado aceptando el ofrecimiento de los centros de día. Mi bautismo de fuego se produjo en las Navidades del pasado año, con motivo de la presentación, por parte de la Entidad organizadora, de un programa para niños entre 3 y 12 años reclutados de los colegios, resultando una experiencia interesante por el interés que demostraron todos ellos y la gran aceptación con que nos recibieron.

Posteriormente seguí ejerciendo el voluntariado con personas mayores y durante el pasado verano se repitió un nuevo programa para niños. En la actualidad participo en las prácticas que se llevan a cabo en ambos centros de día de León.

Durante todo el periodo de voluntariado he asistido a varias concentraciones de voluntarios de informática de toda la comunidad autónoma, así como a conferencias sobre las posibilidades de esta acción social y solidaria con nuestros compañeros. El plan de las entidades que organizan y patrocinan este proyecto, es llegar a formar una Asociación que englobe a todos los voluntarios de la Comunidad.

El último tren

Por **Lupe**



"En el andén del tiempo, muchos pasajeros estamos esperando el turno del último tren...".

En el andén del tiempo muchos pasajeros estamos esperando el turno del último tren, pasajeros con nombre de cifra, porque nacimos para ser contados.

Cuando pasan los años no necesitamos muchas reflexiones, ni una terrible enfermedad para darnos cuenta de cómo nuestros cuerpos se sienten heridos por el más cruel de los dolores "LA HERIDA DEL TIEMPO".

Pero si sabemos amar el tiempo, icuántas cosas pueden seguir creciendo dentro de nosotros! Nunca podremos jubilar la FE, la ESPERANZA ni el AMOR. Ante el TIEMPO, los humanos nos adaptamos a varias posturas, entre ellas está la de quienes se dejan devorar por él.

Los que están ahí en actitud pasiva, esperando sus zarpazos, el tiempo les roe las entrañas, dejándoles vacíos de humanidad e incapaces de parir una idea o un sentimiento

de cierta altura; son los que dicen que "MATAN EL TIEMPO".

El verdadero mal de la vejez no es el debilitamiento del cuerpo, es la indiferencia del alma. Hay pues, que saber estar en los diversos acontecimientos de la existencia. El ESTAR constituye un especial estado del alma curtida en muchos vientos, porque no sabemos ver ni sentir con exactitud los avances de la vida moderna, pero sí sabemos andar con la razón de la experiencia y cuando es necesario con el corazón también.

La única manera de llenar la propia vida es vivir plenamente el instante presente, tejiendo ilusiones que iluminen siempre el horizonte al que pretendemos llegar con una meta, "HACIENDO EL BIEN".

Qué duda cabe de que la vida no es más que una sucesión de pequeñas y grandes decisiones, intención de cambiar desde den-



tro, y para lograrlo tenemos que empezar a poner atención hacia el interior de uno mismo. Allí buscamos casi lo imposible, lo más sutil, lo más frágil: “SENTIMIENTOS”; y sobrevivimos mientras otro ser vivo nos recuerde, pues de la vejez sólo se libran los que no llegan a ella.

Si no es el estado ideal es mejor quedarse en el camino, pues para navegar en la vida adulta tenemos que recolocar el puerto del que salimos, pues estamos cayendo en el conformismo absoluto, hasta el punto de que nos hablan de destruir unos valores que hemos tenido y que hemos perdido.

Lo aquí expuesto es una simple opinión personal, que seguro no pocos comparten, pero en modo alguno con ello, se busca o se pretende POLEMIZAR.

Resumiendo, tengamos el ejemplo de nuestros pajarillos, cuando nidifican buscan incansables el alimento para sus polluelos, no lo hacen para que el día de mañana esos polluelos les traigan la comida a ellos, sino por el simple gozo de darse para que la vida fructifique. Ese mismo gozo que nosotros experimentamos y deseamos para los nuestros: DAR SIN ESPERAR, para que al mirar hacia atrás no veamos la vida como algo que termina, sino como la sombra del árbol que indica donde está el SOL.



...cuando nidifican, lo hacen por el simple gozo de darse para que la vida fructifique.

Y con la experiencia de años atrás y la esperanza del futuro desconocido, dedicarnos al supremo goce, al placer infinito de dejarnos VIVIR, de sentirnos creándonos y recreándonos mientras oímos la corriente de la vida. Y cruzar por la puerta del “ÚLTIMO TREN”.

A sus majestades los Reyes Magos

Por **Fely Barrio González**



Queridos Reyes Magos:

Hace ya tanto tiempo que se me pasó la edad de escribiros, que tengo que sacar a esa niña con largas trenzas que tengo guardada en la maleta, para que escriba la carta y le pida al Rey Baltasar una muñeca. No es necesario que hable ni nada parecido, sólo una simple muñeca.

Nunca me trajísteis una muñeca y sólo tuve una de trapo que me hicieron en casa; quizás porque de niña vivía en una región donde nevaba mucho y como los camellos en esas fechas van tan cargados no podíais llegar hasta allí.

Y ahora, le corto a la niña las coletas, la vuelvo a meter en la maleta, me coloco las gafas y los años y paso a mi petición principal. **Os pido dos cosas: sentido común y memoria (nada más y nada menos).**

Sentido común para todas las personas del mundo, empezando por los Padres de las Patrias, porque en ellos recae la obligación de gobernar con imparcialidad, acierto y sapiencia, a todos y cada uno de los pueblos,

compartan o no su idea; y para todos y cada uno de nosotros porque tenemos el deber de facilitarles la nada fácil tarea de gobernar cumpliendo con nuestras obligaciones.

Y memoria para recordar ese hermoso mandamiento que nos dice: AMARÁS AL PRÓJIMO COMO A TI MISMO. La petición puede parecer banal, pero nada más lejos de la realidad, pues en ella va implícita: que terminen las guerras, el hambre, la explotación humana, el racismo, que seamos tolerantes, solidarios (palabra tan manida, que pronunciamos mucho y practicamos poco); en fin, que no hagamos a los demás lo que no nos guste que nos hagan a nosotros.

¿Qué no es fácil? Nadie dijo que lo fuera; pero si cada uno de nosotros pone algo de su parte, lo que pueda, aunque nos parezca poca cosa llegaremos a la meta, no lo dudéis.

Deseándoos un buen viaje desde Oriente, me despido esperando que tengáis muy en cuenta mis peticiones y les traigáis muchos regalos a todas las personas, en especial a los niños.

Las tarjetas de Navidad

Por **A. Sánchez**

Érase una vez un país

llamado España en el que, pasados unos años después de una cruenta guerra entre hermanos, se necesitaba acreditar buena conducta y adhesión al régimen para poder optar a una plaza en la Administración del Estado o Empresa Pública; en el que la mujer casada carecía de capacidad jurídica para contratar, estando sujeta a la autoridad del marido, por lo que precisaba su autorización para ello e incluso para desplazarse sola por el territorio nacional; en el que, debido a los planes de desarrollo, un gran contingente de ciudadanos se vieron obligados a emigrar fuera de nuestras fronteras.

También por entonces eran escasos los automóviles que circulaban por las carreteras del país; las celebraciones religiosas se prodigaban por todas nuestras ciudades y pueblos destacando, sobre todo, los actos que se celebraban durante la Cuaresma para reafirmar la fe de los fieles que asistían a los templos, en los que se les inculcaba el temor a Dios en los sermones mediante anatemas contra los prevaricadores de los mandamientos, especialmente los relativos al sexto.

Igualmente, se celebraban con intensidad las Fiestas de la Navidad con la reunión de toda la familia para la cena de Nochebuena y la asistencia, después, a la misa del Gallo. En estas fiestas, tan entrañables, era obligado felicitar a nuestros familiares y amigos para lo cual se utilizaban las Tarjetas Postales.

Al aproximarse estos días, una extraña inquietud se apoderaba de nosotros ante la imperiosa necesidad de elegir las postales apropiadas a cada destinatario y enviarlas con tiempo suficiente para que llegaran a su poder antes del día de Navidad.

Transcurrieron los años y apareció "el coche 600" en nuestras carreteras, lo que permitió el desplazamiento de muchas familias para disfrutar vacaciones en las playas; las



mujeres consiguieron que se rompieran las barreras jurídicas, equiparándose al hombre; se instalaron las centrales de teléfonos automáticas que sirvieron para el acercamiento de las personas; surgieron los sacerdotes discrepantes contra las injusticias sociales; accedió al trono pontificio un Papa con visión renovadora, quien convocó un Concilio que supuso un vuelco radical, cambiando el concepto del Dios justiciero e implacable por otro justo y bondadoso.

Otro hecho espectacular fue la llegada de la democracia, que nos convirtió en ciudadanos y en seres libres, con capacidad para opinar sobre todo sin temer posibles represalias y, ya en nuestros días, se ha acentuado la comunicación entre las personas por medio del correo electrónico, el chat y la telefonía móvil, que permiten entablar relación al instante.

Estos avances, sin duda, han incidido en la probable extinción de la forma tradicional de felicitar la Pascua de Navidad con las consabidas postales, debido a que la mayoría de los ciudadanos pueden utilizar los medios anteriormente expuestos que ofrecen la posibilidad de relacionarse en tiempo real e incluso enviar postales alusivas a través de Internet.

Una tradición más perdida en aras del progreso, con lo que ello conlleva de pérdida de ilusión y comunicación real entre las personas.



Los destinos costeros son los que copan la oferta de viajes del IMSERSO, buscando sobre todo los destinos mediterráneos y de las Islas Afortunadas.

Viajes del IMSERSO temporada 2003-2004

Por **Jesús Martínez**

Otra vez volvemos a tocar el tema de los viajes para personas MAYORES con el fin de ampliar lo escrito en anteriores "Paneras". Nos tomamos esta licencia por creer este asunto de gran interés para los beneficiarios, y tratar de aclarar algunas situaciones que nos parecen manipuladoras.

Comenzaremos insistiendo sobre lo mismo y preguntando: ¿qué criterios aplica el IMSERSO a los diferentes peticionarios asignando tres fases para solicitar las plazas?

• **Las fases de solicitud:**

PRIMERA FASE: los peticionarios solicitan destino durante los tres primeros días (días 1, 2, y 3 del periodo de solicitud).

SEGUNDA FASE: los peticionarios solicitan destino durante el segundo periodo de adjudicación, días 4, 5, y 6.

TERCERA FASE Y FINAL, en ella podrán hacer su reserva los que tengan adjudicado el séptimo día, si a dichas alturas hubiera quedado alguna plaza vacante.

En las instrucciones para las solicitudes aparece una coetilla en la cual indican que las acreditaciones deben presentarse en las fechas en las cuales cada uno de los adjudicatarios puede realizar su petición, respetando las fechas que le han sido asignadas para la fase que le ha correspondido, excepto para los del primer y segundo grupo que lo

pueden solicitar dentro de todos estos días, dándoles la oportunidad de que si a alguno se le ha olvidado hacerlo, pueda recurrir a realizar su solicitud en cualquier momento del periodo al completo, para que no se queden en tierra.

- **En cuanto a los destinos**, parece ser que este año, en nuestra provincia, hemos tenido más suerte que en años anteriores. Nos ha tocado (¡albricias, ya era hora!) Benidorm y Marbella, junto con otros destinos, para un periodo de quince días (en este año han desaparecido los de veintidós días del anterior ejercicio).

Además han concedido estancias de 15 días en Lloret, de octubre a abril ambos inclusive; La Manga, para abril y mayo; Torremolinos, de noviembre a abril; e Ibiza, en las mismas fechas.

- Con referencia a las **estancias de ocho días**, comentar que no son tales al estar incluidos, normalmente, los dos que lleva el viaje. Estos son los que se llevan el mayor tanto por ciento de los viajes ampliados para este curso, aunque, por cierto y según las agencias, la aceptación no es nada halagüeña, ya que para 6 días reales en ocasiones no merece la pena ni hacer la maleta.

- Con este programa es lógico confirmar como los dos primeros días de sacarlas a la venta, ya se han vendido las plazas más interesantes que, prácticamente, se agotan en esta fase.

- **En cuanto a los precios**, este año han sufrido una subida que se las trae. Antes de entrar en más comentarios, es conveniente recordar como en el presente año, lo mismo que en el anterior, la subida de las PENSIONES ha sido de un DOS por ciento, en general, subida que ni siquiera se corresponde con la del PIB.

Si a esto unimos el efecto del deseado EURO, que bien nos está jorobando, llegaremos a la conclusión de que se está provocando un déficit en el nivel de vida para los colectivos más vulnerables que perciben rentas más inferiores.

Pues bien, a pesar de ello, tal como se puede apreciar en las tablas que adjuntamos, en este programa de viajes se ha producido una generalizada subida de precios, en algunos casos escandalosa, pues dicho aumento oscila entre el 8'8% mínimo y alrededor de un 28% en otros que han sufrido la máxima subida.

Veamos algunos ejemplos:

Destino	Duración	Precio 2002/2003 (total: Agencia + Banco)	Precio 2003/2004 (total: Agencia + Banco)	SUBIDA		
				EUROS	PESETAS	%
BALEARES	8 días	149 € (24.791 Pts.)	163'50 € (27.204 pts.)	14'50 €	2.413 pts.	9'73%
BALEARES	15 días	231 € (38.435 Pts.)	286'70 € (47.703 Pts.)	55'70 €	9.268 pts.	24'11%
PENÍNSULA	8 días	127 € (21.131 Pts.)	140'15 € (23.319 Pts.)	13'15 €	2.188 pts.	10'35%
PENÍNSULA	15 días	207 € (34.442 Pts.)	265'50 € (44.175 pts.)	58'50 €	9.773 pts.	28'38%

...en este programa de viajes se ha producido una generalizada subida de precios, en algunos casos escandalosa, pues dicho aumento oscila entre el 8,8% mínimo y alrededor de un 28% en otros..

Y con esto terminaremos por hoy, para no aturdirnos con demasiados datos, dejando para un próximo número comentar cuál es el sistema por el que se deciden los beneficiarios de los posibles viajes y cómo se les asignan las fases de prioridad para la elección de destinos, criterios que no siempre parecen demasiado justos.

Seguiremos informando en próximas revistas.



Mujeres hilando y tejiendo. Por su carácter manual resulta beneficioso para mantener la destreza de las manos, pero también para distraer la mente. También podemos sacarle provecho socialmente.

La participación social como terapia ocupacional

Por **Fernando Rodríguez Peláez**

Es de todos sabido que realizar actividades que nos gustan favorece nuestro bienestar. Y está científicamente demostrado que las tareas físicas o mentales que se realizan satisfactoriamente reportan beneficios para la salud en general.

Para comenzar esta exposición, viene a propósito una frase de Ortega y Gasset al respecto: **“Felicidad es la vida dedicada a ocupaciones para las cuales cada hombre tiene una singular vocación”**.

Y, si nos fijamos, ello es así porque la satisfacción que se siente con la labor que se hace con todas las ganas, y más apoyando un objetivo solidario, amortigua el golpe que se pueda recibir de un fracaso de la índole que sea.

La participación social nos libera del hastío y aburrimiento, nos mantiene activos, nos estimula el ejercicio de nuestros órganos físicos y mentales, favorece la convivencia, mejora nuestras relaciones personales y, en definitiva, duplica nuestra dosis de alegría y elimina la mitad de nuestra tristeza.

De la teoría a la acción: de poco nos vale saber que esto es así si no intentamos ponerlo en práctica.

Las personas jubiladas no debemos quedarnos ociosos, sin más, sin saber qué hacer. Esto es, pasar del “ocio ocioso” al “ocio creativo”. Con la jubilación ha llegado el momento de elaborar nuevos proyectos vitales.

El campo de acción es amplio y hay un abanico de posibilidades como respuesta a



El juego de la rana es uno de nuestros juegos tradicionales. Dentro de lo lúdico, es recomendable para nuestra distracción y el beneficio de nuestra mente. Si además lo compartimos con los más pequeños, enseñándoles sus "misterios", entraremos dentro de los beneficios de lo social con el intercambio intergeneracional.

esta necesidad de participación social de las Personas Jubiladas.

En los Centros de Día de Atención Social se nos brinda la oportunidad de hacer realidad nuestros anhelos y objetivos. Para ello, vamos a recordar actividades a realizar, con sólo querer hacerlo:

- **Actividades con algún componente físico:** yoga, natación, gimnasia de mantenimiento, senderismo, etc..., recomendadas como buen medio para la hipertensión, obesidad, ansiedad, relajación.

...la participación social nos libera del hastío y aburrimiento, nos mantiene activos, nos estimula el ejercicio de nuestros órganos físicos y mentales, favorece la convivencia...

- **Actividades prácticas:** bricolaje, trabajos manuales, carpintería, escayola, labores de punto y aguja..., recomendadas como beneficiosas para dar destreza a las manos y distraer la mente.

- **Actividades culturales:** lectura, música, teatro, informática, visitas a monumentos y entidades de interés artístico o turístico, asistencia a charlas, conferencias, cursos, Universidad de la Experiencia, o cualquier otra actividad cultural que se ofrezca, pues refrescan y enriquecen nuestra cultura.

- **Actividades de carácter socio-cultural:** tertulias literarias o costumbristas, grupos de teatro, coro, rondallas..., recomendadas para satisfacción propia y para mejorar la convivencia entre las personas.

- **Actividades lúdicas:** juegos de cartas, bolos, petanca, billar, dominó, ajedrez..., recomendadas para la distracción beneficiosa de la mente.

Deporte y salud

Por **Emilia González**

El ejercicio físico es muy saludable en todas las etapas de nuestra vida. Se debe realizar diariamente a cualquier edad. Las personas mayores estamos bien informadas sobre este tema, pues ¿a quién no le ha dicho el médico: "usted camine y se encontrará mejor. Sus huesos y articulaciones se lo agradecerán"? Muchas enfermedades como las relacionadas con el corazón y el aparato respiratorio, pasando por el problema tan actual del colesterol, se evitarían si nos tomáramos en serio este tema.

A veces se cae en el error de pensar que con unas pastillas y llevar una vida sedentaria, sentado frente al televisor, se nos quitan todos los males. Y estamos muy equivocados. Es todo lo contrario; nos perjudica. No decimos que se deban hacer maratones o ejercicios que supongan un esfuerzo físico extremo; sólo con caminar cada día 20 minutos por la mañana y otros 20 por la tarde, nos serviría para sentirnos mejor. La natación es un deporte completo para nuestro organismo y la espalda principalmente. Es

una sensación muy agradable entrar en la piscina y realizar movimientos que dentro del agua se hacen con más facilidad.

"Mens sana, in corpore sano". La salud física se relaciona directamente con la salud mental. En las clases de tai-chi, por ejemplo, ciertos movimientos se tienen que memorizar, para saber realizar el ejercicio correctamente. Además nos sentimos relajados, y nos comunicamos con los compañeros; es muy positivo para nosotros.

Ha comenzado un nuevo curso y los profesores ya están impartiendo clases de gimnasia de mantenimiento, yoga, tai-chi y otras más. Se encuentran los Centros I y II llenos, al igual que otros existentes en la ciudad para este fin.

Con estas líneas quiero animaros a todos a que hagáis alguna clase de deporte, ya que las personas mayores tenemos mucho tiempo libre y unos parques muy bonitos para pasear y disfrutar de la naturaleza, oxigenando nuestros pulmones.

*...la salud física se relaciona
directamente con la salud mental...*

PARA SABER MÁS:

Yoga es una palabra del tamaño del infinito en su profundidad y realidad práctica. Es el arte de vivir rectamente, con una actitud positiva ante sí, ante la misma naturaleza; porque el yoga nos enseña a situarnos en armonía con ella y con nosotros mismos. Lo que es bueno para el cuerpo también ha de serlo para la mente y el espíritu.

Yoga viene de la palabra sánscrita "Yug" que significa unión. Es el método o proceso de toma de conciencia por el individuo, de los tres niveles que constituyen su naturaleza:

- Nivel físico
- Nivel mental
- Nivel espiritual

Tai-chi: La definición más completa, más general y sencilla es la que lo describe como una sucesión de movimientos encadenados



Un grupo de compañeros realizando ejercicios preparatorios. Las actividades físicas son muy recomendables a nuestra edad para mantener un buen estado físico y mental, más aún si como el yoga y el tai-chi nos ayudan a encontrar un equilibrio fundamental en estas etapas de la vida.

y armónicos, lentos y suaves, coordinados con la respiración para conseguir larga vida y defensa propia.

El **Tai Chi-chi kong** es el ejercicio terapéutico de medicina china que consta de unos sencillos ejercicios de respiración, movimiento físico y mental para encontrar el equilibrio y perfección del CHI del cuerpo humano y con su alrededor, y la armonía entre la salud física mental-espiritual. Es un ejercicio tranquilo, dinámico y sin violencia.

Equilibra la mente y las emociones, con lo que se produce una mejora en el carácter, la personalidad y en las relaciones humanas, desarrollando un actividad positiva hacia la familia, lo social y lo laboral, recuperando y potenciando la capacidad ante la vida.

Algunos datos geográficos sobre la provincia de León



Aspecto del puerto de Foncebadón, separación entre las comarcas de La Maragatería y el Bierzo, en pleno Camino de Santiago.

ALTURAS MÁS IMPORTANTES

Torrecedredo	2.640 metros
Llambrion	2.617 metros
Peña Santa	2.590 metros
Peña Prieta	2.530 metros
Espiguete	2.450 metros
Mampodre	2.190 metros
Teleno y Corunion	2.180 metros
Brañacaballo	2.181 metros



Lago Ausente, en el Puerto de San Isidro. En ocasiones hasta llega a helarse totalmente su superficie.

LOS PUERTOS DE MONTAÑA MÁS ALTOS

Piedrafita de Babia	1.690 metros
La Cubilla	1.683 metros
Las Señales	1.620 metros
Somiedo	1.624 metros
San Glorio	1.600 metros
Ventana	1.580 metros
Pajares	1.366 metros
Manzanal	1.230 metros



Puerto de la Magdalena, en la comarca de Babia. Un aspecto muy habitual son las manadas de caballos que pastan en sus praderas.

PANTANOS

Capacidad

Riño	670.000,000 M. ³
Bárcena	341.000,000 M. ³
Porma	325.000,000 M. ³
Barrios de Luna	308.000,000 M. ³
Villameca	20.000,000 M. ³
Selga	6.000,000 M. ³

EXTENSIÓN SUPERFICIAL	15.468. Km
------------------------------	------------

Cuento de Navidad

Por **B.G.**

Érase una vez en el país de las altas montañas nevadas, un niño que quería ser rey. Javier, que así se llamaba el niño, vivía en un pueblo escondido entre las montañas al que se llegaba, por un camino empinado y angosto, después de caminar un día entero, o montado en un borrico; eso en verano, porque durante el largo y frío invierno nevaba mucho y era casi imposible llegar a la ciudad.

Javier sabía que en su país había un rey. El niño quería conocerlo pero nunca pasaba por su pueblo y un día le preguntó a su abuelo, que era muy sabio, por qué el rey no iba por allí y éste le contestó muy grave y convencido:

- Porque en este pueblo somos pobres y no hay carretera.

Javier pensó que el rey no era justo, y desde entonces soñaba con llegar a serlo él mismo, y visitar todos los pueblos, y hacer carreteras y escuelas hasta en los más lejanos, por mucho que nevara y estuvieran arriba en las montañas.

Javier le contaba sus cuitas a un viejo roble donde vivía don Búho y un gnomo azul al que le gustaban mucho los niños.

El gnomo y don Búho decidieron mandar una carta al rey de un país cercano que era muy justo. A los pocos días un águila real llevó a Javier una invitación para ir a ver a este rey. El niño no daba crédito a lo que veían sus ojos, fue a comunicarle la buena nueva al señor Búho saltando de alegría. Miraba una y otra vez la invitación y de pronto rompió a llorar desconsolado.

- ¿Por qué lloras? -preguntó extrañado el señor Búho-

- Porque no puedo ir, hay nieve, y ni el borrico ni yo veríamos el camino porque está tapado por la nieve -dijo el niño con las mejillas llenas de lágrimas-

- Sube y agarra fuerte mis alas que te llevo yo -dijo el águila-



Javier subió a lomos del águila y al poco rato estaba en palacio delante del rey. Éste lo recibió con gran cariño preguntándole por qué quería ser rey.

- Para ser justo, visitar todos los pueblos y ayudar a todo el mundo. Los reyes pueden hacer todas esas cosas.

- No creas que ser rey es tarea fácil, los reyes no podemos remediar todos los males; yo, procuro ser íntegro, pero en mi reino hay necesidades que yo no puedo aliviar. Los reyes no podemos tener amigos, porque sería imposible solucionar todos sus problemas sin que los demás súbditos se sintieran agraviados, y la amistad es algo estupendo. No obstante te prometo que serás rey en la cabalgata de los Reyes Magos de Oriente.

El rey llamó por un teléfono verde y Javier abrió mucho los ojos al escuchar que el rey llamaba Majestad a quien estaba al otro lado del hilo telefónico. Estaba hablando nada menos que con los Reyes Magos, solicitando de su extrema bondad que Javier hiciera de Rey Mago en la cabalgata más bonita del mundo.

- ¿Qué Rey quieres ser? -preguntó el Rey divertido al ver la cara del niño-.

- A mí me gusta el rey Baltasar -contestó tímido Javier-.

La víspera de Reyes de nuevo llegó el águila al pueblo a buscar a Javier para que hiciera de rey en la cabalgata. El águila se posó ante un suntuoso palacio y, ¡Oh, Dios!, a la puerta estaba el rey Baltasar en persona para recibirlo. En un aposento le esperaba un rico traje de Rey Mago y un turbante con piedras tan brillantes que el niño tuvo que parpadear repetidas veces al mirarlas. Cuando estuvo vestido, el mismo Rey Baltasar le llevó donde estaban las tres regias carrozas llenas de serpentinas y caramelos.

Javier besó a muchos niños que las madres le subían a la carroza, tiró cientos de

caramelos y serpentinas entre la algarabía de niños y mayores, el niño irradiaba alegría a raudales porque todo el mundo era feliz.

Pero lo más maravilloso fue cuando acompañó a los Reyes Magos a llevar los juguetes a los niños y los regalos a los mayores. Era estupendo verlos a todos dormidos, tan felices, y más asombroso todavía fue llevar los juguetes a todos los lugares al mismo tiempo. Preguntó a los Reyes cómo podían hacerlo, pero le contestaron que era un don que tenían porque eran los Reyes Magos.

Javier pensó que había sido el día más feliz de su vida, había hecho felices a miles de niños mientras pasaba por las calles la Cabalgata de Reyes y había sido rey por un día, porque ser rey para toda la vida después de lo que le había contado su Majestad, como que no molaba mucho. ¡Mira que no poder tener amigos!, ¡ni poder solucionar los problemas de sus súbditos!... ¡Para eso no merecía la pena ser rey!

Dio las gracias a los Magos de Oriente y les rogó que no se olvidaran de recordarle al rey de su país que hiciera la carretera hasta su pueblo.

A la Virgen del Camino

Por **Virgilia Prieto Báñez**

Virgen del Camino
nosotros te suplicamos
que cuides nuestra salud
a los que en el Centro estamos
y te apiades de nosotros
porque lo necesitamos.

Eso pedimos Señora
la Patrona de León
ante tú Divino Manto
escucha nuestra oración.

Pedir por los pensionistas
los que en este centro estamos

y también los de otros centros
que todos somos hermanos.

Ayúdanos Virgencita
y te prometo una cosa
que el día que hagamos baile
te bailamos una jota
con salero y alegría.

Dándote gracias Señora
la Patrona del Corazón.
No te olvides de nosotros.
Te adoramos en León.



Son muchas las actividades que a lo largo del año se vienen realizando en los dos Centros de mayores.

Las actividades en los Centros de Personas Mayores

En la evolución de los Centros de Personas Mayores desde la época de la publicación del Estatuto Básico de Centros en el año 85, donde se hablaba de “la ocupación del ocio y tiempo libre” en los Centros, hasta el momento actual, en que el Estatuto Básico de Centros de Personas Mayores de la Junta de Castilla y León define a éstos como “Centros de atención social”, se ha dado un gran paso y se observa que esta última definición asume dicha evolución, dando un carácter preventivo a toda acción que se realice de cara a un “envejecimiento activo”.

Ésta y otras expresiones, como envejecimiento saludable, envejecimiento positivo, envejecimiento competente, etc., han sido introducidas y divulgadas desde ámbitos tan distintos y autorizados como el sanitario, foros de investigación o docentes, etc.

Lo importante es que la población y el grupo social al que interesa, se ha puesto “en marcha”, ha iniciado el camino en esa dirección y está ya favorablemente predispuesto a “aceptar” lo que dicen los “expertos” que es bueno para envejecer bien, demandándose ya los servicios y recursos adecuados para satisfacer convenientemente este otro tipo de necesidades.

En esta línea, las actividades que se realizan en los Centros de Personas Mayores, van encaminadas a mantener un buen nivel de autonomía personal, funcional y social, que resume el modelo de la salud de la O.M.S.:

“Estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Nuevo curso de cocina para hombres

Manuel, como participante en el anterior curso de “cocina para hombres”, os anima a todos a que os apuntéis en el nuevo curso que se iniciará a partir de enero. Él comenta que descubrió que podía ser autosuficiente en la cocina, que hay muchos platos sencillos fáciles de preparar y muy nutritivos (*como los macarrones con jamón y queso*), que pueden permitirnos alimentarnos bien cuando estamos solos y compartir buenos momentos con vuestra pareja. En una palabra: la cocina también puede convertirse en algo asequible para vosotros, además de sumamente útil y, sobre todo, divertido.

¿Quién se anima a descubrirlo? Podéis apuntaros en los Centros, antes de que se agote el plazo y os quedéis fuera del experimento. De verdad que merece la pena.



Es mucho lo que se aprende en este taller y, además de práctico, divertido.

Programa de radio para mayores

Aunque estamos seguros que la mayoría de los lectores ya tienen conocimiento de ello, a modo de recordatorio queremos informar que los sábados y los domingos, a las 7'00 de la mañana y en Radio Nacional de España, Radio 1, se emite un programa específico para Personas Mayores, con una programación muy variada y amena, en la que se abordan temas de interés para este colectivo.

Una forma más de mantenernos informados y ampliar nuestras expectativas de nuevos conocimientos desde una propuesta que tiene en cuenta nuestras perspectivas.



La radio ha formado parte importante de la vida de muchos mayores.

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