

# LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

## LA JUBILACIÓN: UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD PARA VIVIR

*II Parte*



en el interior

Senderismo <sup>activo</sup>  
desde los Centros PÁGINA 8

Mayores en Educación  
de adultos PÁGINA 10

El tiempo  
de los Abuelos PÁGINA 15

Ruta  
Teresiana PÁGINA 18

Caminar <sup>es</sup>  
Salud PÁGINA 20

Cómo  
dejé de Fumar PÁGINA 21

Consejos para prevenir  
y cuidarse frente a la  
Osteoporosis PÁGINA 22

Estilos de vida <sup>Sanos</sup>  
en los mayores PÁGINA 24

Regularización  
de las Pensiones PÁGINA 30

Copia a mano  
de "El Quijote" PÁGINA 32

# sumario

## LA PANERA

N.º 9 - Marzo 2005

### 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  
Fernando Franco

### COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

### IMÁGENES CEDIDAS POR:

Marcos de la Cuesta García  
Mercedes González Rojo  
Centro de Adultos  
"Faustina Álvarez García"  
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 una vez más a cuantas personas colaboran con su material o su trabajo a la consecución de esta nueva revista.

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

PÁGINA

### EL EDITORIAL

Ahora hace un año. *Por Mercedes González Rojo* ..... 3

### CULTURA Y TRADICIONES

#### Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

El maletero. *Por Jesús Martínez* ..... 4

El pescador de río. *Por Jesús Martínez* ..... 4

#### Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Bacalao a la vasca ..... 6

Bacalao en salsa ..... 6

Coquitos caseros ..... 7

NOTA DE PARTICIPACIÓN ..... 7

### NOTICIAS BREVES

Senderismo activo desde los Centros ..... 8

Cursos de informática del 2.º trimestre ..... 9

¡In Memoriam! ..... 9

Nuevo Centro de Personas Mayores de la Plaza Colón ..... 9

### LA ENTREVISTA

Mayores en Educación de Adultos. *Por Fely Barrio* ..... 10

### NUESTRO TEMA: LA JUBILACIÓN, una segunda oportunidad en nuestra vida. 2.ª Parte

Mi otra oportunidad. *Por Ángel Sánchez del Palacio* ..... 14

El tiempo de los abuelos. *Por Fernando R. Peláez* ..... 15

### OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

Tembló el mar. *Por Fely Barrio* ..... 17

Ruta Teresiana. *Por Miguel Domínguez Vaca* ..... 18

### SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Caminar es salud. *Por Emilia González* ..... 20

Cómo dejé de fumar. *Por Ángel Sánchez* ..... 21

Consejos para prevenir y cuidarse frente a la "osteoporosis". ..... 22

Estilos de vida sanos en los mayores. *Por Fernando Rodríguez* ..... 24

### SECCIÓN CULTURAL

FRASES PARA PENSAR ..... 26

CURIOSIDADES: La Virgen del Garrote. *Por Jesús Martínez* ..... 26

### PÁGINA DE CREACIÓN

Miguel Ángel, *de Julia Pernichi* ..... 28

En busca de paz, *de Albino Torres* ..... 28

### AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

#### ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

En los próximos meses... ..... 29

#### ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Regularización de las pensiones ..... 30

La Retención del IRPF ..... 31

Original iniciativa: Copia a mano de "El Quijote" ..... 32

Día de la Mujer Trabajadora ..... 33

TELÉFONOS ÚTILES ..... 35

EJEMPLAR GRATUITO

## Ahora hace un año...

Por **Mercedes Glez. Rojo** (Coordinadora del Proyecto)



Cuando este nuevo número de la revista La Panera salga a la calle, hará muy poco tiempo que se habrá cumplido un año del terrible atentado del 11 de marzo pasado, que segó la vida a tantas personas inocentes dejando un profundo vacío en sus familias y amigos a la vez que terribles cicatrices. Los que lograron sobrevivir al horror, tardarán mucho tiempo en olvidar aquellos difíciles momentos que habrán dejado en su alma, y a veces en su cuerpo, indelebles huellas.

Desde aquel sangriento día, un largo año ha transcurrido en el que se han sucedido numerosas catástrofes de todo tipo. A veces, como aquella, provocadas por la mala fe de las personas, o por el afán de egoísmo y de poder de hombres y países,... otras veces ha sido la naturaleza la que nos ha mostrado su rostro más duro, recordándonos a todos que aún tiene un mucho de indomitable para la mano de los humanos y, sobre todo, de imprevisible. Lo malo de todo ello es que la peor parte siempre la llevan los más humildes, los que no tienen medios para escapar, para protegerse, aquellos a los que volver a empezar les va a suponer grandes sacrificios, incluso toda una vida.

Es en estos momentos cuando quedan patentes aspectos tales como la solidaridad, la comprensión, la capacidad de sacrificio... Pero también otros como el egoísmo, la manipulación, los intereses personales...

Hace ya un año...

Y seguimos viendo y escuchando lo que no debería estar ahí, por encima de lo que verdaderamente debería primar que es la tragedia personal de cuántos estuvieron allí.

Ha sido un largo periplo cargado de desgracias en diversas partes del mundo. Pero,

en muchas ocasiones, tras el breve momento de incomodidad creado por la noticia del día a día, la vida transcurre sin habernos levantado ninguna ampolla, cerradas en falso las heridas por el bálsamo del tiempo.

---

*Es en estos momentos  
cuando quedan patentes aspectos  
tales como la solidaridad, la comprensión,  
la capacidad de sacrificio...  
Pero también otros como el egoísmo,  
la manipulación, los intereses personales...*

---

Pero las víctimas de unos y otros hechos siguen ahí, sufriendo de forma callada los efectos de la desgracia que cayó sobre ellas. Y podríamos haber sido cualquiera de nosotros, cualquier miembro de nuestra familia, o cualquiera de nuestros mejores amigos.

Desde esta revista, nos gustaría dedicarles al menos un recuerdo a todos ellos. Y para los demás, la reflexión de que tal vez la mejor manera de ayudar y de transmitirles nuestro apoyo podría ser alejar de nuestro día a día el resentimiento personal, tratando de aprender – aunque en estas edades es complicado – a escuchar a los demás, a entender su postura (no importa que no coincidamos con ella) y a respetarla. Tal vez de esta manera, practicando el diálogo, la comprensión y el respeto en el día a día, lográsemos evitar muchas de las catástrofes provocadas por la mano humana. Con la Naturaleza no vamos a poder, pero quizás si pudiéramos aminorar sus devastadores efectos entre los más humildes.

## OFICIOS QUE SE PIERDEN

## parte 1

# El maletero

Por **Jesús Martínez**

Es ésta otra de las profesiones que se han extinguido como consecuencia de la tecnología y los adelantos. Tenía su ejercicio normalmente en las ESTACIONES terminales de los viajes, bien las del ferrocarril, las paradas de Postas u otras.



El trabajo consistía concretamente en trasportar maletas, bultos y otros enseres a la llegada de los trenes, buses, diligencias, etc., ya que en aquella época no había vehículos de tracción mecánica para estos menesteres, y había que realizar dicho transporte con tracción animal o, como la mayoría de las veces, con recursos humanos, es decir, bien a mano o como mucho utilizando un carrito de mano.

Esta profesión solía ser de carácter autónomo, sin una renumeración asignada, por lo cual los honorarios que se percibían por los distintos servicios dependían de los mismos viajeros y del lugar o estación donde estos trabajos se realizaban. Así, si se trasladaban muchos bultos por supuesto se percibían más honorarios, no siendo fijos los precios que se cobraban si no que a veces consistían en la propia voluntad de los clientes.

# Pescadores de ríos

Por **Jesús Martínez**

Fue éste otro de tantos oficios que proliferaban en algunas zonas de nuestra provincia, fundamentalmente en aquellas donde los pueblos estaban situados en las riberas de los abundantes ríos que a ésta bañan, ríos varios como el Cea, el Esla, el Porma, el Torío, el Órbigo, o, ya en el Bierzo, el Sil, el Valcarce, ..., la mayor parte de ellos con gran riqueza pesquera. Dicha riqueza constituía una parte importante del alimento de estas zonas y, por consiguiente, estos

pueblos podían contar con los recursos piscícolas aparte de sus recursos agrícolas o ganaderos.

Sabemos que el pescado que procede del mar tiene cualidades distintas a las del que se cría en agua dulce. Pero, años atrás el pescado de mar resultaba de difícil adquisición en los pueblos pequeños de nuestra provincia por varias razones, y, en el mejor de los casos, su consumo se limitaba a alguna variante en conserva, como el bacalao,

las sardinas arenques, y el envasado en escabeche. Por lo tanto, el consumo de pescado fresco se centraba, en estas localidades, en la abundante pesca que en aquel tiempo poblaba estos ríos en sus diferentes variedades: excelentes truchas (conceptuadas como de las mejores de Europa), tenca, anguilas, barbos, bogas, carpa y variados pececillos de más pequeño tamaño que también se capturaban.

---

*... años atrás el pescado de mar  
resultaba de difícil adquisición  
en los pueblos pequeños  
de nuestra provincia...*

---

Si nos situamos en las zonas de las riberas de los ríos Cea y Esla por un lado y Órbigo y Tuerto por otro, nos encontramos con que el arte de la pesca utilizado para la captura de los peces seguía más o menos las mismas normas, aún cuando en el modo de realizar la faena cada maestrillo tenía su librito. Estos señores, conceptuados como profesionales de este trabajo o arte que les servía para su sustento, pudieron ejercerlo libremente hasta aproximadamente el año 1.950. En esta fecha, el correspondiente gobierno aprobó una ley por la cual, y a partir de entonces, quedaban vedados ciertos tramos de ríos, principalmente en los conceptuados como trucheros. Esta ley constituyó el primer paso para terminar con esta profesión, dando pie para que estos profesionales tuvieran que dedicarse a realizar otras faenas que les permitieran ganarse su sustento. A partir de esta fecha los ríos sirvieron en España solamente para la pesca con caña.

Las artes de pesca que utilizaban estos pescadores empleaban diferentes clases de redes, de longitudes y alturas varias, más abiertas o más tupidas dependiendo de la clase de pesca que en cada tramo de río pretendían capturar. Con estas redes el tipo de arte practicado era de corro o arrastre;



Pescadores en el río Órbigo (año 1945) con el "barco" y el "varal" o "lata" que se utilizaba

normalmente disponían de una barca para realizar la faena, provista de remos o vara larga para apoyar en el fondo del río. Al recoger la red los peces salían prendidos en las mallas de la misma y también en las bolsas que llevaban. Una vez seleccionado por familias se vendía bien, pues tenía muy buena acogida en estos pueblos.

---

*Estos señores, conceptuados como  
profesionales de este trabajo o arte  
que les servía para su sustento,  
pudieron ejercerlo libremente  
hasta aproximadamente el año 1.950.*

---

COCINA TRADICIONAL parte 2

Las siguientes recetas de bacalao han sido facilitadas por Pilar, de Córdoba, alumna del Curso de Mayores del Centro de Educación de Adultos de nuestra ciudad, una de las participantes que ha colaborado en la sección "Entrevista".



## Bacalao a la vasca

### INGREDIENTES:

<i>1 kilo de bacalao</i>
<i>3 dientes de ajo</i>
<i>1 vaso pequeño de vino blanco</i>
<i>Perejil</i>
<i>200-250 gramos de aceite</i>
<i>1 cebolla</i>
<i>1/2 kilo de almejas</i>

### REALIZACIÓN:

Se tiene el bacalao a remojo veinticuatro horas. Se abren las almejas en un poco de agua y se reservan. Se pone el bacalao en una cazuela con la piel hacia arriba, se cuele el agua de las almejas y se vierte en el bacalao. Se fríen los ajos y la cebolla picada muy fina, se machaca el perejil y se añade el vino blanco al mortero, se echa el machacado en el refrito y se añade al bacalao. Cocer suave media hora.

## Bacalao en salsa

### INGREDIENTES:

<i>1 kilo de bacalao</i>
<i>1 cebolla</i>
<i>Harina y pimentón</i>
<i>250 gramos de aceite</i>
<i>Ao y perejil</i>
<i>Huevos</i>

### REALIZACIÓN:

Se tiene el bacalao en remojo 24 horas. Después de secar los trozos, se rebozan en harina y se fríen y se pasan a una cazuela. En la misma aceite, se hace un refrito con la cebolla, el ajo y el perejil machacados, un poco de harina, un poco de pimentón, y si gusta guindilla. Se pasa el refrito por la batidora, se le añade un poco de agua para que cubra el bacalao, se vierte en la cazuela y se le da un hervor.

## Coquitos caseros

Facilitada por **Emilia González**

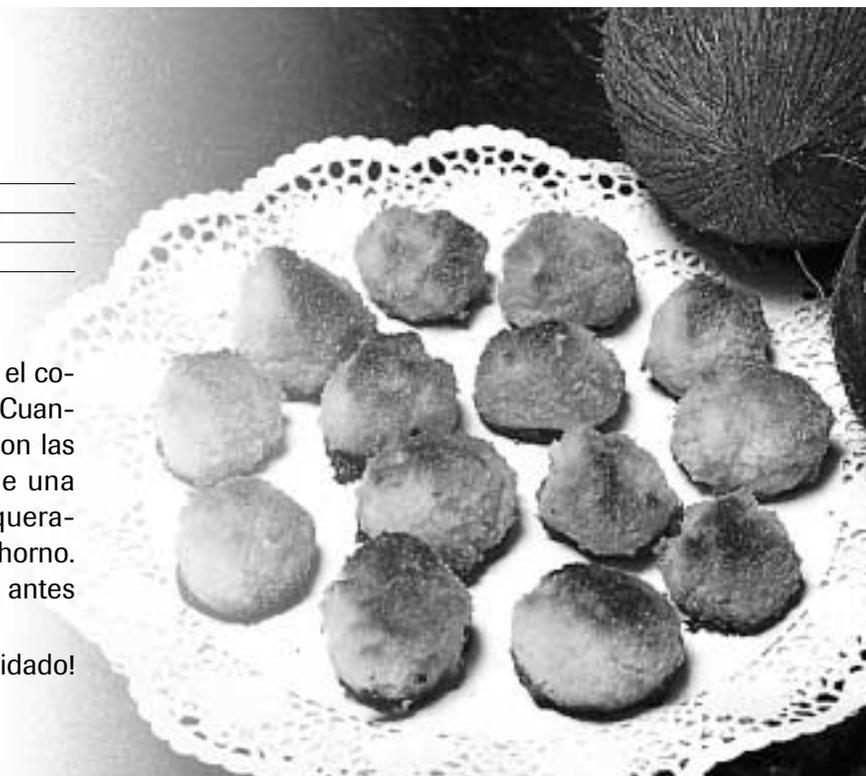
### INGREDIENTES:

2 huevos
225 gramos de azúcar
250 gramos de coco

### REALIZACIÓN:

Se baten los huevos, se incorporan el coco y el azúcar y se mezcla todo bien. Cuando tenemos la masa bien mezclada, con las manos hacemos bolas del tamaño de una ciruela aproximadamente (o como queramos) y se colocan en una bandeja de horno. Éste se habrá calentado previamente, antes de meter los coquitos.

Suelen cocer unos 25 minutos. ¡Cuidado! Si se dejan mucho se ponen duros.



### NOTA DE PARTICIPACIÓN

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

- **En el apartado de Oficios que se pierden:** Nos gustaría animar a las mujeres a resaltar el aspecto femenino que falta, aquellos oficios o aquellas labores que fundamentalmente realizaban ellas y de las que seguramente más de una fuisteis testigos, sino las realizasteis. Además, vamos a ampliar la sección tradicional para recoger los juegos de la infancia

- **Para facilitar nuestro trabajo:**

El informante deberá especificar como datos personales su nombre, dirección, D.N.I. y edad (*que serán de uso exclusivo para el equipo de redacción de la revista*). En la publicación –salvo que se nos especifique lo contrario– sólo aparecerá el nombre del correspondiente colaborador.

La presentación de los trabajos deberá ser perfectamente legible, para facilitar correctamente la transcripción de los mismos.

Fecha última de recogida de los trabajos: **20 de abril** 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”.

## Senderismo activo desde los Centros

En la temporada de otoño del pasado 2004, los Centros I y II de Mayores, de forma conjunta y dentro de su programación en la sección de SENDERISMO, (que se lleva a cabo todos los jueves, si el tiempo lo permite) ha realizado, con muy buena asistencia de participantes, rutas por diferentes lugares de nuestra variada provincia leonesa: por las zonas de Sahagún, hacia la montaña norteña, rutas próximas a nuestra ciudad, ...

Dentro de las mismas hemos acudido hacia la zona del Bierzo, en la que se ha realizado la ruta por el famoso VALLE DEL SILENCIO. Se llevó a cabo el dieciocho de Noviembre, con la asistencia de veintiuna personas, la capacidad que admitía un mini-bus ya que otro vehículo mayor vería dificultada su circulación por carreteras demasiado estrechas al paso de los pueblos.

Arribamos al pueblo de Peñalba de Santiago, población ubicada en la falda de los MONTES AQUILANOS, famoso lugar por su Iglesia mozárabe que data del año 937 construida por el abad Salomón. Una vez realizada la visita a la misma y a parte del pueblo, nos dirigimos por el VALLE DEL SILENCIO hacia la cueva en la roca donde San Genadio, obispo que fue de Astorga, pasaba largas temporadas como eremita. Gozando del día tan excelente que nos acompañó, regresamos hacia el pueblo por otra senda diferente, donde almorzamos.

Ya en la tarde, el bus nos trasladó hasta la localidad de Montes de Valdueza para visitar el Monasterio de San Pedro de Montes, otra joya de la arquitectura antigua. Sometido a un importante abandono, en estas fechas está en periodo de restauración.

Como remate final, significar que la jornada resultó del agrado de todo el grupo, dirigido por el monitor responsable del evento, Antonino Baños, y que quedamos deseando poder completar esta pequeña aventura por este maravilloso Valle del Silencio la próxima primavera.

Nuestra invitación a todos los leoneses y convecinos amantes de la naturaleza para que, si tienen la oportunidad, no dejen de realizar una visita a estos parajes, verdadera recreación para nuestra vista, aparte de oxigenarse en la pureza de estas tierras bercianas.



Grupo de Mayores León I, León II, a la entrada de la cueva de San Genadio, Valle del Silencio. Peñalba de Santiago, El Bierzo, León.

## Cursos de informática del 2.º trimestre

Desde el 7 de febrero último se vienen desarrollando, en el Aula de Informática del Centro León II, las clases de los ciclos de Iniciación e Internet, dirigidos a los socios de los dos Centros de esta capital.

La duración del curso de Iniciación es de 24 horas, distribuidas en dos horas diarias. En esta ocasión, habida cuenta la

avalancha de solicitudes para el mismo, se amplió al doble el número de alumnos para asistencia a clase, estableciéndose dos turnos de 14, que es el máximo de cabida que tiene el aula.

El curso de Internet sigue siendo dirigido a 14 alumnos y tiene una duración de 14 horas.

## ¡In Memoriam!

Se nos fue Patricia. Poco antes de finalizar el año 2004, concretamente el 19 de diciembre, nuestra monitora de los Cursos de Informática para Personas Mayores, socios de los Centros de día de Castilla y León, con sede en la "ciberaula" del Centro nº 2 de León, pasó al mundo del silencio a causa de una muerte repentina, que nos dejó consternados por lo imprevisto del suceso y la hondura con que había penetrado en nuestros corazones, por su cálida humanidad y el afecto con que trataba a sus alumnos y a

los voluntarios que colaborábamos en la formación de aquellos.

Esperamos que desde donde te encuentres nos sigas inspirando para desempeñar la tarea de transmitir, a los nuevos alumnos de informática, los conocimientos que tú, tan bien nos enseñaste. Puedes estar segura que en todos los voluntarios has dejado una profunda huella y que no te olvidaremos nunca.

*Ángel y los compañeros  
de voluntariado informático.*

## Nuevo Centro de personas mayores de la plaza de Colón

Hemos seguido con mucha atención todo el proceso de construcción del nuevo Centro de la Plaza de Colón, lo mismo que ahora estamos pendientes de ver cuándo empezarán a amueblarlo y cuándo podremos hacer el traslado.

Efectivamente, parece que esta tarea de equipamiento se hará pronto y que podremos empezar a disfrutarlo en breve. La primavera es una bonita época para estrenar un Centro en el que tendremos mucha más



luz, más amplitud y mayores espacios. Por todas estas circunstancias, nos felicitamos y esperamos que pronto podamos invitarlos a visitarlo.

Os iremos dando noticias y os prometemos fotos.

# La Entrevista

## MAYORES EN EDUCACIÓN DE ADULTOS

Por **Fely Barrio**

*Gracias a D. Ángel Abajo Abajo profesor del grupo.  
Sin su ayuda no habría sido posible realizar esta entrevista*

En el Centro de Educación de Personas Adultas **Faustina Álvarez García**, se imparte un programa que trata de dar respuestas formativas a las necesidades concretas que surgen de la práctica de la educación de personas adultas como las que demandan Celina, Pilar, Tere, ... Cada una de ellas, al igual que las demás alumnas que acuden a ese aula, es de un lugar distinto, pero todas han llegado al centro por idénticos motivos.

**Celina**, nació en Quintana del Castillo. Tuvo una infancia más o menos normal. Se casó muy joven, tiene dos hijos, vino a vivir a León. Se colocó en la textil donde trabajó hasta que cerró la fábrica. Después se dedicó a cuidar a los nietos. Se enteró del Centro por unas amigas. Estuvo unos años con ganas de ir pero tenía que cuidar a los niños. En cuanto pudo se matriculó y asegura que ha sido una buena experiencia, ha aprendido, ha hecho amistades y, sobre todo, ha salido de la monotonía de estar en casa todos los días. Lo que más siente es dejarlo.

**Pilar** es andaluza, de un pueblo de Córdoba. *"Me crié en el campo, así que "fui" analfabeta"*. Palabras dichas con naturalidad, yo diría que con satisfacción; ese *"fui"*, significa que ahora no lo es porque ha ido al centro y es para estar orgullosa. Su madre murió siendo pequeña, no pudo ir a la escuela porque tuvo que trabajar mucho, por eso va ahora, porque le gusta aprender y está encantada, y lo que no quiere es dejarlo. Quedó viuda muy joven y también le tocó trabajar para criar a los hijos.

**Tere** es de Ribaseca, de familia de labradores. Hasta los 18-19 años estuvo con la familia.

Vivió un tiempo en León, se casó fue a vivir a Asturias, tiene dos hijos. Una vez que se fueron de casa fue al colegio, donde está encantada y con ganas de seguir.

Ésta es la clase que cuenta con el índice menor de absentismo dentro del ámbito del Centro, que cuenta con 1.180 alumnos mayores de 18 años. Ellas, como las demás alumnas, quieren ampliar su formación cultural sin las ataduras de títulos académicos y los programas del resto del grupo de Enseñanzas Iniciales o Secundarias. Este grupo cuenta con un profesor único y de amplia experiencia en este nivel educativo, **D. Ángel Abajo Abajo**. Así nos lo cuentan Rosa, Ramira y Ana María.

---

*...es la clase que cuenta con  
el índice menor de absentismo  
dentro del ámbito del Centro...*

---

**Rosa** es de La Felguera, provincia de Oviedo. Sus padres vinieron a León cuando ella tenía un año. Fue al colegio hasta los 22 años, pero no le gustaba estudiar y en tercero de bachiller lo dejó. Cuidó de sus padres hasta que murieron. Está soltera, pero tiene una hermana con seis hijos y como tenía mucho tiempo echó una mano. Se enteró por una amiga de la existencia de este programa. Esta encantada de haber venido y no quisiera tener que dejarlo.

**Ramira** es de San Miguel del Camino. Hasta los 9 años tuvo una niñez buena. Después, estalló la guerra. Murió su padre tras estar 5 años preso y la vida dio un cambio radical. Cuidó niños, vivió en Trobajo y en Madrid, 3 años. Volvió a su pueblo,



se casó, tuvo dos hijos y lo pasó mal porque estuvo enferma, al igual que su marido que murió después de 10 años de enfermedad. Al tener tiempo libre decidió acudir al centro, porque le gusta mucho todo lo que se refiere a la escuela. Está muy contenta, y quisiera que no terminara.

**Ana M.<sup>a</sup>** nació en Tierra de Campos con la revolución de octubre, con lo cual, según ella dice, no vivió la guerra pero pagó las consecuencias. Murió su padre cuando tenía 2 años, ese ha sido su mayor dolor durante toda su vida. Pero se considera afortunada porque se fue a vivir con unos tíos como si fuera hija única; fue al

colegio hasta los 14 años, aprendió corte y confección, trabajó en Singer como profesora de corte y bordados. Se casó, tuvo siete hijos, su vida la dedicó a su marido y a sus hijos. No a sus nietos porque le pareció que ya había cumplido su misión. Después el tiempo libre se lo dedicó a ella, y creyó que la mejor forma era aprender lo que no había podido aprender antes. Por ese motivo fue al centro, donde se encontró con un grupo y un profesor que *“nos da vida a todas/os porque él mismo lo vive y nos lo trasmite y es motivo de satisfacción escuchar a alguien que sabe más que tú, porque siempre se aprende”*. Son sus palabras.

Todas sin excepción están encantadas con el profesor, se encuentran muy bien en clase; ven la vida de forma más optimista desde que van al centro y su preocupación es que se termine. Han aprendido, leen, porque su educador fomenta la lectura ya que él es un gran lector, van de excursión,

---

*...están encantadas con el profesor,  
se encuentran muy bien en clase;  
ven la vida de forma más optimista  
desde que van al centro y su  
preocupación es que se termine.*

---

ven museos, obras de teatro, videos que él les lleva, con buenos reportajes, que si no fuera así no tendrían posibilidad de ver... Y quieren seguir, porque aprenden. Y esas horas que dedican al cultivo personal, al ocio o como quiera llamarse, para ellas son vitales. No están dispuestas a renunciar a las mismas, no quieren volver a la rutina de antaño y - después de una vida dedicada a cuidar a los demás - tienen perfecto derecho a que se les conceda. Si tuvieran que quedarse de nuevo en casa se les hundiría el mundo, considerarían baldío el esfuerzo realizado, como piensan Juan Antonio (el único hombre del grupo) Rosa y Sara, y que es lo mismo que piensa el resto de sus compañeras.

---

*Han aprendido, leen, porque su educador fomenta la lectura ya que él es un gran lector, van de excursión, ven museos, obras de teatro, vídeos que él les lleva, con buenos reportajes, que si no fuera así no tendrían posibilidad de ver...*

---

**Juan Antonio** nació en Valencia de Don Juan. Su infancia transcurrió sin problemas hasta que murió su padre y tuvo que hacerse cargo de sus hermanos. Después vino a trabajar a León, se casó, y al jubilarse fue al centro porque le gusta y está feliz

**Rosa**, literalmente nos dice: “*se murió mi madre, quedé sola, vine y estoy encantada. Vine al centro porque un día te oí hablar por televisión de León y lo que explicaste me llenó. Salí del núcleo familiar, que a veces es algo pesado, y me alegro de haber venido*”.

**Sara**, cuando se marcharon los hijos, se encontró con que tenía mucho tiempo libre. Pensó que su vida iba a ser ver televi-



sión, estar en casa. Le hablaron del centro y decidió ir. Al principio sin mucha convicción, pero al escuchar las explicaciones del profesor y ver que el resto de los alumnos sabía más o menos como ella, decidió quedarse. A partir de ahí se le abrieron nuevos horizontes y los siete años que lleva yendo a clase, según ella son siete vidas. Porque para ella, al igual que para todas las mujeres de nuestra generación, era impensable salir sin su marido o ir a tomar

---

*Le hablaron del centro y decidió ir. Al principio sin mucha convicción, pero al escuchar las explicaciones del profesor y ver que el resto de los alumnos sabía más o menos como ella, decidió quedarse.*

---



un café sola. Hoy tiene amigas, conoce lo que no conocía, comprende lo que vivió y lo que vive, va sola a las excursiones y se siente muy libre y es feliz porque no lo conocía. “Y es muy grande. Sin faltar a mis obligaciones iujo al Cristo!”, dice muy seria.

Esto es a grandes rasgos lo que este grupo me ha contado. Todas han ido a la escuela después que se fueron los hijos,

*...según estudios serios,  
con este tipo de actividades se ahorra  
mucho dinero a la sanidad.*

*O sea que, los centros como el que  
hemos visitado para realizar  
la entrevista, son centros rentables,  
hasta el punto que hay médicos  
que recomiendan a los mayores  
ir a los Centros de Adultos.*

se murieron sus padres o cuidaron a los nietos. A partir de ahí, se encontraron con mucho tiempo libre y pensaron que ya no tenían a nadie a quien dedicárselo y decidieron dedicárselo a ellas.

Nadie les regala nada, es algo que les debe el Ayuntamiento, el Gobierno, la Junta o quien sea, teniendo en cuenta que el que las personas mayores estén bien se refleja en toda la familia. Se olvidan un poco de los achaques, tienen la mente ocupada, comentan en casa lo que hacen, lo que ven, en fin todos los miembros de la casa participan de sus vivencias y eso es fenomenal. Con el añadido que, según estudios serios, con este tipo de actividades se ahorra mucho dinero a la sanidad. O sea que, los centros como el que hemos visitado para realizar la entrevista, son centros rentables, hasta el punto que hay médicos que recomiendan a los mayores ir a los Centros de Adultos.

**A esta generación, un sociólogo americano, la definió como la generación bocadillo: somos el queso o el jamón entre dos panes, los padres y los hijos. Es probable que seamos la última generación que cuida de sus progenitores. Por eso digo que nadie nos da nada graciosamente. Nos lo deben y como tal debemos exigirlo a quien corresponda.**

## Mi otra oportunidad

Por **Ángel Sánchez del Palacio**

Mi jubilación se produjo hace un tiempo, a la edad de 58 años, cerca de los 59 y, casi de forma inesperada, tuve que tomar la decisión deprisa y corriendo. Ello supuso un cambio algo traumático puesto que pasé a la situación de inactividad absoluta sin haber tenido tiempo de pensar con detenimiento sobre mi futuro, en una edad en la que me consideraba con condiciones físicas y psíquicas para seguir trabajando.

Al principio tenía la sensación de que me encontraba en período vacacional de larga duración pero, transcurridos unos meses, no tuve más remedio que decidirme a planificar mi tiempo libre y tratar de encontrar opciones de cultura y ocio que pudiesen, al menos, llenarlo en la medida de lo posible.

Mis primeras acciones se encaminaron a encontrar centros de actividades dirigidas a los mayores. Así pues, intenté inscribirme como socio del Centro León II, pero no me admitieron por ser menor de 60 años, requisito indispensable en aquel entonces. Al cumplirlos, me hice socio del mismo y me

apunté a las actividades de cultura y excursiones que programaban cada año. Además de esto, participé en cursos organizados por la Junta de Castilla y León y el Ayuntamiento de la capital y también participé en los programas de viajes del IMSERSO.

Al mismo tiempo, volví a reencontrarme con mi vieja afición a la lectura, a la que dediqué muchas horas en mi juventud y que, en mi madurez, casi tenía abandonada.

Un día que estaba escuchando la radio, en un momento determinado, por azar, situé el dial en una emisora que emitía música de zarzuela, a la que había sido muy aficionado en mi mocedad, por lo que continué oyéndola hasta que terminó la rama que estaba retransmitiéndose. Al término de la emisión surgió una melodía que me entusiasmó; era una pieza de música clásica, género al que hasta ese momento no había prestado atención porque creía que carecía de conocimientos para entenderla. El efecto que me produjo fue impactante, de tal manera que, a partir de entonces, mi dial permaneció inalterable y cada día escuché esa música, que dio lugar a que, además de recrear mi espíritu, fuese penetrando en el conocimiento de los instrumentos de los que partía, hasta llegar a discernir la diferencia entre unos y otros y los tiempos y movimientos de cada una de las obras que escuchaba.

Con el tiempo amplí mi afición a la Ópera, oyendo en principio oberturas y

---

*...tenía la sensación de que me encontraba en período vacacional de larga duración, pero, transcurridos unos meses, no tuve más remedio que decidirme a planificar mi tiempo libre...*

---



preludios y más adelante, llegando a disfrutar de la audición de óperas completas.

Hoy, sin llegar a ser un melómano pues mis conocimientos son rudimentarios, he

---

*...surgió una melodía que me entusiasmó; era una pieza de música clásica, género al que hasta ese momento no había prestado atención porque creía que carecía de conocimientos para entenderla.*

---

reunido una pequeña muestra de obras de música clásica, operística y de nuestro género mal llamado “chico” que en determinados momentos escucho con delectación.

La música ha sido un descubrimiento para mí, que se ha producido, precisamente, por el hecho de encontrarme en la situación de jubilado, lo que ha representado una segunda oportunidad para acercarme a un aspecto cultural que hasta ahora tenía apartado.

## El tiempo de los abuelos

Por **Fernando R. Peláez**

Aunque nos falten muchas cosas a los abuelos, de lo que sí disponemos y andamos sobrados es de tiempo, cosa que, por el contrario, le falta a mucha gente de otras edades. Por ello se oye decir con mucha frecuencia: “No”. No tengo tiempo para nada... No encuentro tiempo para esto o aquello... No sé de donde voy a sacar tiempo...

Esta reflexión la voy a hacer en primera persona, porque así lo he vivido y aún afortunadamente lo estoy viviendo.

Parece que la idea de un matrimonio joven con hijos pequeños y ambos padres trabajando –que actualmente es lo normal– es la de que hay que dejar a los niños en las guarderías porque no hay otra solución, pues, como se dice, ambos padres trabajan y hay que salir todas las mañanas “a toda pastilla” hacia sus respectivos puestos de trabajo.

Ante este panorama de situación, que hay que resolver puesto que a los niños hay que llevarles a la guardería, lo primero que se les ocurre a los progenitores es pensar en los abuelos. Entonces el abuelo,

el personaje del abuelo entra en escena. Parece que se va a arreglar el problema. Todo cambia con esta idea: “el abuelo, que no tiene nada que hacer, que lleve al nieto al colegio”.

El paso siguiente es que los padres toman contacto con el abuelo, que aún conserva buen nivel de autonomía y le proponen: “Vete a llevar y traer a los niños pequeños a la guardería”. Y el abuelo, porque lo está deseando, da el visto bueno a esta proposición y piensa: “Yo, desde mañana, me encomiendo esta misión. Hago de abuelo canguro”, como he oído decir.

Esta solución es la ideal, es buena para todos, pero sobre todo para el niño y para el abuelo, porque entre ambos hay una

---

*...de lo que sí disponemos y andamos sobrados es de tiempo, cosa que, por el contrario, le falta a mucha gente de otras edades. Por ello se oye decir con mucha frecuencia: “No”. No tengo tiempo para nada...*

---



Entre nietos y abuelos siempre hay una especial complicidad que les hace compartir muchos momentos, incluso de diversión para ambos.

atracción natural, una compenetración y una complicidad espontáneas. Es un misterio que ha existido siempre; los dos se buscan, se mezclan, se entienden, se llaman mutuamente la atención. No hay nada tan entrañable y conmovedor como esa imagen del niño con el abuelo: la mano del pequeño entrelazada con la del adulto. Ambos están en el extremo de la vida, uno

---

*...el personaje del abuelo  
entra en escena. Parece que se va  
a arreglar el problema. Todo cambia  
con esta idea: "el abuelo, que no tiene  
nada que hacer, que lleve al nieto  
al colegio".*

---

empezando y el otro acabando, pero se acercan y encuentran en un punto convergente de ternura..., de tiempo compartido.

La situación de los dos es análoga. El escenario en que podía desenvolverse la acción de ambos es el siguiente: Ambos, cada mañana, salen juntos, para ser depositado el niño en la guardería y el abuelo acudir después a su Centro de Día de Atención Social de Personas Mayores. Y el retorno a casa se efectúa de la misma forma, vuelven juntos.

---

*...es buena para todos, pero sobre todo  
para el niño y para el abuelo,  
porque entre ambos hay una atracción  
natural, una compenetración  
y una complicidad espontáneas.  
Es un misterio que ha existido siempre;  
los dos se buscan, se mezclan,  
se entienden,...*

---

Cada uno cuenta después su día, cómo se ha desarrollado; el niño con el relato de sus deberes y estancia en el colegio y el abuelo con el de sus diversiones de ocio y actividades en el Centro de Mayores.

Y así pasan los días y los meses, con ternura, amor, complicidad y paciencia... ¡Qué inmenso regalo, qué privilegio, y qué suerte para los dos: abuelo y nieto! Cuánto lo van a echar de menos ambos, cuando ya no vaya el mayor porque el pequeño se ha hecho mayor o porque le falte el abuelo, y sobre todo cuando los demás repitan con demasiada frecuencia

**ino tengo tiempo para nada!**

# Tembló el mar

Por **Fely Barrio**

*Tembló el mar y una ola apresurada,  
que a veces llena el aire de colores,  
batió la tierra con furia inusitada,  
abriendo el ventanal de los horrores.*

*En la retina, dantesco, aterrador,  
el potro apocalíptico, sin bridas,  
galopa desbocado, frenético, feroz,  
vomitando terror, segando vidas.*

*¿Quién borrará del alma los espantos?*

*¿Quién pondrá en las miradas ilusión?*

*¿Quién secará los cauces de los llantos?*

*¿Quién dirá que vivir tiene razón?*

*¿Quién, a todos los niños  
golpeados por desastres naturales,  
por ególatras del mundo salvadores,  
o por fanáticos sayones avernales,  
amante, tierno, quitará temores?*

*¿Quién, al borde del sueño,  
les dirá de princesas encantadas,  
príncipes valientes, bambys, aladinos,  
varitas mágicas o bondadosas hadas?*

*¿Quién dará pan y allanará caminos?*

*Y a las gentes,*

*¿quién coserá sus redes con futuro?*

*¿Quien llenará su barco de templanza?*

*¿Quién sembrará de amor el lado oscuro  
y les dirá que el mar es su esperanza?*

*Cerrará el titánico cráter, por fortuna,  
con el paso del tiempo, fiel sedante.*

*De nuevo, mirará las fases de la luna  
y el guiño de la estrella más brillante.*

*Brotará en el erial la primavera,  
tendrán brillo y aliento en la mirada,  
y el mar, la mar, fecunda sementera,  
jugará con la arena enamorada.*

Cuando esta revista esté en la calle, habrán pasado unos meses desde que tembló el mar en Asia. No obstante, ese horror tardaremos mucho tiempo en olvidarlo, y ojalá que no lo olvidemos nunca.

Aparte de la catástrofe natural, me llena de espanto lo que ciertos desalmados hacen con los niños. Aprovechando la confusión y el dolor de las gentes, los raptan para hacer con ellos mil cosas, todas espeluznantes. En un medio de comunicación se ha dicho que muchos niños no tendrán todos sus órganos, pues les serán arrebatados para hacer transplantes a las personas ricas.

Para describir esta sensación, no tengo rima, ni metáfora, ni nada. Solo tengo impotencia, rabia y sonrojo.

**Fely Barrio**

# Ruta Teresiana

Por **Miguel Domínguez Vaca**

*Acogiéndome a la generosidad de esta revista, me gustaría exponer un trocito del largo camino de Santa Teresa en sus 77 años de agitada vida, muy particular.*

El 22 de junio de 1991, por la Adoración Nocturna Española se organizó una excursión por esta ruta, para concluir en Zamora, donde se celebró una Vigilia Eucarística de grato recuerdo. De León salen al efecto 2 autocares completos. No hay reposo hasta llegar a la ciudad de destino, Ávila. Si de Cuenca se dice la Ciudad Encantada, de Ávila habría que añadir Encantada Ciudad.

Lo primero que salta a la vista es la muralla con 2.557 metros de longitud, de 12 de altura y 3 de espesor, 2.500 almenas y 88 torres, 9 puertas de acceso a la ciudad, destacando San Vicente y el Cimorro. El río Adaja se acerca, se acerca diríamos que para lavarle los pies aunque no lo necesita la pulcra Ciudad. Tiempo atrás contaba con dos estaciones, la de invierno y la del ferrocarril.

Por cualquier puerta que entramos nos encontramos con Santa Teresa, bien una estatua, iglesia o convento, calle o plaza. En Ávila pues, quiérase o no, se entra, se convive y sale con Santa Teresa. Cuenta además con ocho iglesias, conventos y la Catedral.

Es necesario visitar la primera casita en la que Santa Teresa fundara su inicial convento con tan solo 4 novicias. La miseria rondaba por todas partes hasta el punto de que las pobres monjitas no podían con-



Entre el Románico y el Gótico, la Iglesia de los Santos Vicente, Sabina y Cristeta, ya formaba parte del paisaje urbano por el que transcurrió la vida de Santa Teresa

centrarse durante sus rezos a causa de la picazón que les ocasionaban los parásitos. Santa Teresa, que para todo encontraba solución, ideó encomendarse al Cristo de los piojos para la salvación de sus almas y también de sus cuerpos.

Tendría la Santa como colaboradores a San Pedro de Alcántara y San Juan de la Cruz, chiquito éste en su cuerpo pero grande en su alma y sus obras. Cuentan que una señora se acercó a confesarse y como no le viera los pies se atreve a preguntar si se confesaba con un padre descalzo o

---

*Por cualquier puerta que entramos  
nos encontramos con Santa Teresa,  
bien una estatua, iglesia o convento,  
calle o plaza.*

---

calzado de los Descalzos, porque así se denominaba la Orden.

Maneras de ser u obras de Santa Teresa encontramos en el Monasterio de la Encarnación, como la cocina que utilizaba adornada con instrumentos musicales y los cacharros, entre los cuales decía que también andaba Dios. Pero, hablando en serio, esto forma parte del gran museo, con documentos, casullas y objetos de valor. Aunque queda la escasez de medios con que la Santa comenzó sus andaduras conventuales, no está de más añadir que aprovechando la casita familiar, poco a poco, fue añadiendo casitas contiguas en donación o compra, que luego cercó y unió para formar el Convento.

---

*Para la fundación de sus conventos  
sabía conquistar y siempre encontraba  
manos protectoras y bolsillos  
como los Duques de Alba.*

---

La siembra del camino que fue creciendo hasta desarrollarse torreones en los que llega a anidar la cigüeña.

De Ávila nos trasladamos a Alba de Tormes. Si “alba” significa amanecer, limpieza, blancura, no esperamos encontrar otra cosa en esta villa con rango de ciudad. Toda ella es un convento sin fin. Aquí murió de camino, tan solo catorce días de estancia por ésta y última vez.

Para la fundación de sus conventos sabía conquistar, y siempre encontraba manos protectoras y bolsillos como los de los Duques de Alba.

Las Carmelitas Descalzas serán las que habiten y velen por esta joya conventual, llena de sepulcros, reliquias y recuerdos.

Decimos que en Alba de Tormes falleció la Santa; allí recibió cristiana sepultura. Pues bien, como quiera que se disputan la pertenencia de su cuerpo con Ávila, ante el temor de que fuera robado el cadáver, a los tres años es desenterrado y comprueban que se halla incorrupta y desprendiendo aroma. En estas circunstancias, ya no hay duda del milagro y comienza el reparto de reliquias del que se cuenta de todo.

Estas son las historias que nos contó un padre Carmelita que parece conocer bien la historia que aquí concluimos.



Detalle de la Catedral-Fortaleza de Ávila

# Caminar es salud

Por **Emilia González**

Después de las fiestas navideñas, en las que todos hemos disfrutado de unas cortas vacaciones, hemos vuelto a la normalidad.

En los Centros de Personas Mayores, han comenzado de nuevo las actividades y cada grupo se incorpora a lo que estaba haciendo antes.

Las personas que hacemos senderismo, bajo la dirección de un profesor de gimnasia de mantenimiento, volvemos a encontrarnos los jueves de cada semana. Fueron muchas las personas que se apuntaron para el mismo, pero son pocas las que de verdad lo hacen. Sin embargo, es una gozada disfrutar de la naturaleza caminando y respirar oxígeno a pleno pulmón. Cuando nos ponemos en movimiento, nuestra sangre circula mejor por nuestro cuerpo y el corazón bombea más fuerte. También nuestros músculos y huesos se fortalecen con el ejercicio físico y nos dolerían menos si tuviéramos

---

*...es una gozada disfrutar  
de la naturaleza caminando  
y respirar oxígeno a pleno pulmón.  
Cuando nos ponemos en movimiento,  
nuestra sangre circula mejor  
por nuestro cuerpo y el corazón  
bombea más fuerte...  
nuestros músculos y huesos  
se fortalecen...*

---

por costumbre caminar a diario. De acuerdo en que muchas personas mayores no pueden hacer muchos kilómetros. Pero sí pueden darse buenos paseos, hasta donde puedan llegar.

De cualquier forma, muchos jubilados no intentan siquiera moverse; prefieren estar sentados ante la tele, o jugando toda la tarde a las cartas. Pues que no se extrañen si al levantarse se quedan inmovilizadas sus piernas y les duelen.

Con estas líneas, quiero animaros a todos a que caminéis algo, ya que vivimos en una ciudad pequeña, que es nuestro León querido, donde podemos ir andando a todas partes.



# Cómo dejé de fumar

Por **Ángel Sánchez del Palacio**

Estamos en unos tiempos en que los fumadores van a pasar dificultades enormes para poder disfrutar de sus cigarrillos, o puros, al restringirles los lugares donde puedan hacerlo con libertad. Ante esta situación es posible que algunos se planteen la posibilidad de dejar el tabaco pero que no tengan confianza en que, si se lo proponen, puedan llegar a lograrlo.

Como principio, afirmo con toda rotundidad que quien quiera dejar esta adicción, si está verdaderamente dispuesto a conseguirlo, sin duda llegará a alcanzar su objetivo. Hay un dicho muy conocido, “el que quiere, puede” o “querer es poder”, que viene como anillo al dedo para quien de verdad se lo proponga, puesto que sólo depende de si mismo, de su propia voluntad. Para ello se requiere tomar la determinación y cumplirla, a rajatabla, a partir de ese instante.

Les contaré mi experiencia de fumador empedernido durante largos años y que un buen día dejó de fumar, concretamente, el día de San Froilán de 1989, por si a alguien le sirve de estímulo.

---

*...afirmo con toda rotundidad que  
quien quiera dejar esta adicción,  
si está verdaderamente dispuesto  
a conseguirlo, sin duda llegará  
a alcanzar su objetivo.*

---

En la noche anterior al día en cuestión, permanecí frente al televisor viendo un programa que no recuerdo hasta las tres de la mañana. En el periodo de cuatro horas me fumé medio paquete, así que cuando me levanté permanecí sin fumar hasta

que salí a la calle sobre las doce de la mañana para dirigirme a la Virgen del Camino, con intención de fumar lo menos posible. En ese momento, no me planteé dejar de fumar sino rebajar la dosis, al menos durante esa mañana. Lo conseguí hasta que entré en un bar y ya no pude resistir, me fumé el primer pitillo del día sobre las 13:00 horas. Al regreso, en el autobús que rendía viaje en cocheras, me encontré con un amigo, también fumador, resultando que cuando llegué a comer sobre las 15:00 horas, comprobé que me había fumado diez pitillos en dos horas. Pensé entonces que si había resistido sin fumar dos y tres horas por la mañana podría, si quería, dejarlo para siempre. No lo pensé más, deposité el paquete de Habanos y el mechero en un cajón y no volví a cogerlos jamás. Así de sencillo, fue tal como os cuento, pero no fue fácil.

Para ello, hube de modificar algunos de mis hábitos, especialmente aquellos que podrían minar mis intenciones, como encontrarme con compañeros fumadores y cuando ocurría este hecho procuraba que el encuentro fuese breve para no sentirme tentado en volver atrás. He de resaltar que si la determinación es firme no se necesita usar sucedáneos, basta dejar que el tiempo pase, y llegará un día que se sentirá uno totalmente liberado, sin que importe que a su lado se encuentren fumadores, y si le ofrecen un cigarro decir con toda normalidad que “no gasto”.

En definitiva, mi experiencia demuestra que solo con la voluntad manifiesta, se puede dejar de fumar para siempre.

# Como prevenir y cuidarse ante la osteoporosis

Por **Emilia González**

“La osteoporosis es una disminución de la masa ósea y de su resistencia mecánica que ocasiona mayor posibilidad de fracturas. Es la principal causa de fracturas óseas en mujeres después de la menopausia y en ancianos en general. No tiene un comienzo bien definido y, hasta hace poco, el primer signo visible de la enfermedad acostumbra a ser una fractura de la cadera, la muñeca o de los cuerpos vertebrales que originaban dolor o deformidad”.

**Incluimos algunos consejos que pueden ayudar a prevenir o a mantener controlada dicha enfermedad:**

## **Ejercicio**

El deporte suave y moderado, como los paseos diarios, favorecen los huesos y el corazón, además de ayudar a controlar el peso y mejorar el estado de ánimo. Consultando con nuestro médico, él nos aconsejará el ejercicio más adecuado para cada uno.

## **Evitar riesgos**

- Disminuyendo o eliminando el consumo de tabaco y alcohol
- No sometiendo la columna vertebral a flexiones o tensiones forzadas, ni realizando movimientos bruscos. Ni siquiera para sentarse o levantarse
- Eliminando todos los obstáculos que puedan provocar caídas: colocando antideslizantes en el baño, bajando las escaleras con precaución, etc.

- Evitando permanecer muchas horas sentada.

## **Control**

La visita periódica al especialista es imprescindible para una buena prevención y un correcto tratamiento.

## **Dieta**

- Decir NO a la grasa, grasas saturadas y colesterol.
- Decir SÍ a los alimentos ricos en calcio y vitamina D, a la fruta, los vegetales, pescados, harinas, etc.
- Consumir con moderación sal, azúcar y ahumados.
- El aporte de CALCIO ha de ser mayor. Un aporte suplementario del mismo es la primera medida preventiva

en lo que se refiere a la dieta. Cualquier persona con riesgo de osteoporosis debe elevar la ingestión de calcio a 1'5 g/día.

- También la VITAMINA D es fundamental, pues juega un papel esencial en la absorción del calcio y su incorporación al hueso. Esta vitamina se produce en la piel por efecto del sol. Por eso es bueno tomar el sol antes y durante la menopausia, que es una de las etapas más propicias para la aparición de la osteoporosis, eso sí, sin olvidar las precauciones frente a las quemaduras solares.



El queso es uno de los elementos que más cantidad de calcio aporta al organismo. Su consumo sigue siendo imprescindible en la edad madura para la prevención de la osteoporosis.

<b>CONTENIDO EN CALCIO POR 100 GRAMOS DE ALIMENTO</b>			
Alimento	Calcio (Mg.)	Alimento	Calcio (Mg.)
Queso Emmenthal	1.180	Acelgas	110
Queso Roquefort	700	Judías secas	106
Queso fundido	547	Espinacas	106
Sardinias en lata s/aceite	437	Col	103
Leche desnatada	330	Requesón	82
Leche entera	288	Arenque ahumado	66
Avellanas	250	Uvas pasas	62
Almendras	234	Pan blanco	58
Chocolate lacteado	228	Naranja	41
Yogur	150	Salchichón	35
Higos secos	126	Huevos	28

# Estilos de vida sanos en los mayores

Por **Fernando Rodríguez**

La vejez no es una enfermedad, sino un ciclo vital como lo es la niñez y la adolescencia. La mayoría de los ancianos están sanos, pero la edad avanzada los va haciendo más vulnerables a la enfermedad, a las incapacidades y al aislamiento. Y será Geriátrica la que se ocupe de las enfermedades de las personas de edad avanzada, que aceleran sin duda el envejecimiento. Y también observamos como en la práctica, factores como la inactividad, la alimentación inadecuada, el aislamiento y otros estilos de vida repercuten negativamente en el proceso del envejecimiento saludable.

Por todas estas causas, una gran parte de la población mayor de 65 años, necesitamos una solución integral, social y sanitaria para obtener una buena calidad de vida en los años postreros de la vida.

La Atención Sanitaria debe tener un papel vital preventivo, en relación con el estado de salud del anciano. Pero, en la práctica cotidiana, otros estímulos – ligados a estilos de vida saludable – colaboran de manera importante a mantener una imagen positiva y benefactora para la salud de las personas mayores y un envejecimiento saludable.

## Hábitos de vida sanos

Se abre hoy esta sección con el fin de difundir y fomentar una serie de hábitos y estilos de vida sanos, que van desde el ejercicio físico, trabajos manuales, lectura, juegos de mesa, hábitos de salud positivos, alimentación, jubilación, relaciones personales, actividades culturales etc.

## Ejercicio físico

### Paseos al aire libre

- Constituyen una forma idónea de ejercicio ya que favorecen la capacidad respiratoria, activan la circulación, favorecen la higiene mental y ayudan al mantenimiento y mejora del estado funcional motor de la persona.

### Ejercicios no violentos

- Está demostrado que el ejercicio metódico diario es una forma eficaz de combatir los achaques naturales de la vejez –hay quien dice que mejor que algunos medicamentos–, aunque se debe tener la precaución de que no sean ni violentos

ni competitivos. Antes de realizarlos, se aconseja conocer nuestras propias limitaciones.

### **Condiciones ambientales para su práctica**

- El ambiente en que se realizan los ejercicios debe ser favorable. En los Centros de Día hay actividades de gimnasia de mantenimiento. Pero, si se hacen al aire libre, no deben realizarse con temperaturas extremas de frío o calor. También en el propio domicilio puede realizarse algún ejercicio diariamente; pero, cuando tengamos limitaciones importantes, realizar tareas domésticas asequibles y dar paseos por el entorno familiar pueden ser actividades muy saludables. Durante la práctica del ejercicio físico, si hubiera alguna alteración como dolor o presión en el pecho, un ritmo demasiado alto del pulso, mareo, vómitos, palidez o algo parecido, indican la necesidad de parar inmediatamente la actividad.



### **Y para finalizar la propuesta de hoy, unos consejos...**

Haz una alimentación correcta.  
Dedica suficiente tiempo al descanso,  
abandona hábitos negativos, como tabaco, alcohol...  
**PARA QUE VIVAS MUCHO MÁS...  
DANDO VIDA A LOS AÑOS**

## Frases para la reflexión

“Si quieres conseguir la paz, no hables con tu amigo  
si no con tu enemigo”

“No envejecemos cuando nos enamoramos,  
envejecemos cuando dejamos de enamorarnos”

*(Jorge Luis Borges)*

“Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres”

*(Pitágoras)*

## Curiosidades Sobre la Virgen del Garrote

Por **Jesús Martínez**

La mayoría de nosotros sabemos que dentro de la religión cristiana hay un montón de vírgenes –once mil, según las escrituras-. De entre los nombres de las once mil, muchos son advocaciones de una sola, “La Virgen María”, y caracterizan las diferentes regiones donde normalmente se veneran: Virgen del Pilar en Zaragoza, Virgen del Rocío

en Andalucía, Virgen de Covadonga en Asturias; Virgen del Rosario, ... y así sucesivamente.

Ya hace un tiempo, leí en un medio de comunicación nacional –en el que se hacía referencia a esos distintos títulos– como los nombres con los que se solían bautizar a las niñas cuando nacían, respondían en un

*...los nombres con los que se solían bautizar a las niñas cuando nacían, respondían en un número importante de casos al nombre de la Virgen más popular...*

número importante de casos al nombre de la Virgen más popular según la región en que lo hacían: Pilar, Camino,... en este medio de comunicación se decía también que dentro de la provincia de León, más concretamente en la cabecera de Tierra de Campos –Sahagún– hay un convento de las Madres Benedictinas que guarda en su museo una talla de la Virgen con niño en el brazo izquierdo, en el suelo a Belcebú, y en la mano derecha un “garrote” amenazando al tal Belcebú.

Volviendo al hecho de bautizar a las niñas de una zona con el nombre de la Virgen correspondiente, no se sabe en esta zona sahaduntina de ninguna niña que lleve el nombre de Nuestra Señora del Garrote, como se conoce popularmente a esta imagen por llevar dicho instrumento en la mano. Claro que la cuestión está en que el verdadero nombre de la Virgen es el de Nuestra Señora del Amparo, y el nombre de Amparo sí que figura entre los nombres habituales de las féminas de la comarca.



Imagen de la Virgen del Garrote en el Museo de las Madres Benedictinas de Sahagún

# Página de creación

## Miguel Ángel

**Dedicada a un cazurrín  
que se nos fue del pueblín**

*Aunque nada me falte  
en tierra extraña  
yo te quiero y añoro  
querida España.*

*Tú serás majestuoso  
mar caribeño  
pero mi "Mare Nostrum"  
con su oleaje tranquilo  
mece mis sueños*

*Y acuden a mi mente  
bellos recuerdos  
aunque soy oriundo  
de tierra adentro.*

*Entre dos amores tengo  
mi corazón repartido  
Uno allá ... un poquito lejos  
otro aquí donde ahora vivo.*

**Julia Pernichi**

## En busca de paz

*El mundo quiere vivir  
sin Dios y sus mandamientos,  
eso es lo mismo que hacer  
una casa sin cimientos.*

*El mundo tiembla de miedo  
el mundo sufre dolor,  
el mundo llora muy quedo  
porque se apaga el amor.*

*Unámonos en idioma  
en la fe y el amor,  
es la única esperanza  
para un mundo mejor.*

*Quiero al mundo traer paz  
uniendo nuestras manos,  
proclamar a cuatro vientos  
que todos somos hermanos.*

*Todos juntos hermanados  
en Jesús y en su amor,  
todos juntos hermanados  
el mundo será mejor.*

*Caminemos todos juntos  
con la ayuda del Señor,  
caminemos todos juntos  
en la paz y en el amor.*

**Albino Torres**

## En los próximos meses...

### Día del libro infantil y juvenil

El día 2 de abril, se celebró el Día del Libro Infantil y Juvenil, en conmemoración por el nacimiento de **Hans Christian Andersen**. Si a ello unimos el hecho de que este año es el doscientos aniversario de tal evento, podemos imaginarnos que en torno a tal día habrá actividades que nos recuerden su vida y su obra. En todo caso, y para los más cuenteros, os invitamos a retomar sus cuentos, un tesoro para grandes y mayores. Podemos empezar por rescatar de entre su vasta obra tres títulos que –aunque no están entre los más conocidos– tienen a los abuelos como directos protagonistas. Son “El libro de estampas del abuelo”, “El bisabuelo” y “La abuela”. Podéis encontrarlos en sus Cuentos completos.

### Día del libro

El día 23 de abril, se celebra también el Día Internacional del libro, en conmemoración de la muerte ese mismo día del año 1616 de tres grandes representantes de la literatura universal: **Miguel de Cervantes**, **William Shakespeare** y el inca **Garcilaso de la Vega**. Si tenemos en cuenta que este año coincide con el 400 aniversario de la edición del primer Quijote, también es fácil adivinar que dichas fechas se llenarán de actividades en torno a esta magnífica obra y su autor. Para estar atentos y disfrutar de todas las propuestas a nuestro alcance.

## Los Mayos

Y ya en el mes de mayo, nuestra provincia vuelve a brillar con las fiestas de los mayos: Villafranca del Bierzo, Jiménez de Jamuz..., son destinos que ya hemos recomendado en anteriores años. Una propuesta siempre interesante y enriquecedora. ¿Alguien da más?



## Revalorización de las Pensiones para el 2005

En el mes de enero último, la Seguridad Social habrá enviado a cada pensionista una carta en la que se explicaba como se aplican las subidas de las pensiones, así como los efectos de la desviación o cláusula de revisión del I.P.C. (índice de precios al consumo), y el importe de la paga que corresponde a los atrasos producidos por la pérdida de poder adquisitivo a causa de la inflación del 2004.

La subida general que percibiremos los pensionistas es del 3'5 %, que incluye la previsión de la inflación para el 2005 (2 %), más un 1'5 % más correspondiente al desvío de dicha inflación en el 2004.

Aparte de esto, los titulares de pensiones mínimas de jubilación, viudedad, orfandad y prestaciones familiares por hijo a cargo, tendrán en este año una mejora del poder adquisitivo, con mejoras superiores que oscilan entre el 5'5% y el 8%.

### Incluimos cuadro con los datos pertinentes:

Situación	Importe años		Aumento mensual sobre importe actual 2004	
	2004 Euros/mes	2005 Euros/mes	Euros/mes	%
Mayores de 65 años con cónyuge a cargo (Jubilación e incapacidad)	484,89	524,01	39,12	8,07
Mayores de 65 años sin cónyuge a cargo (Jubilación e incapacidad)	411,76	438,71	26,95	6,55
Menores de 65 años con cónyuge a cargo (Jubilación)	453,16	489,72	36,56	8,07
Menores de 65 años sin cónyuge a cargo (Jubilación)	383,66	408,78	25,12	6,55
Incapacidad permanente total cualificada (de 60 a 64 años) con cónyuge	Sin garantía de mínimos	489,72		
Incapacidad permanente total cualificada (de 60 a 64 años) sin cónyuge	Sin garantía de mínimos	408,78		
Viudedad con 65 años	411,76	438,71	26,95	6,55
Viudedad (de 60 a 64 años)	383,66	408,78	25,12	6,55
Viudedad (menores de 60 años)	306,15	326,20	20,05	6,55
Viudedad (menores de 60 años con cargas familiares)	383,66	408,78	25,12	6,55
Orfandad y Favor de familia por beneficiario	124,46	132,62	8,16	6,56
Prestación familiar por hijo a cargo con minusvalía del 65%	268,09	285,64	17,55	6,55
Prestación familiar por hijo a cargo con minusvalía del 75%	402,14	428,46	26,32	6,54
SOVI	299,67	313,21	13,54	4,52
Pensiones no contributivas	276,30	288,79	12,49	4,52
Pensión máxima de la Seguridad Social	2.086,10	2.159,12	73,02	3,50

## La retención del IRPF

Los pensionistas que estamos sujetos a Retención del I.R.P.F., hemos observado que, en la carta de notificación de pensión para el año 2005, se aplica un descuento sobre el importe de la misma. Este hecho no es nuevo sino que ha venido produciéndose todos los años en función del importe de la pensión.

Como es natural, esta retención tiene su fundamento en la legislación vigente sobre el impuesto de la renta a las personas físicas, desarrollada por el Reglamento de Retenciones del I.R.P.F.

Es posible que algunos no conozcan de donde proviene y como se calcula la indicada retención, y por ello, me voy a permitir hacer unos comentarios sobre el procedimiento de cálculo de la misma, basándome en que la mayoría de los lectores están en la situación de pensionistas.

La retención se realiza, exclusivamente, sobre la pensión que, previsiblemente, se va a cobrar en todo el año, por el importe de catorce pagas que se perciben en el ejercicio fiscal, a estos efectos 2005 y siempre que su pensión exceda del límite exento. En el supuesto que perciba retribución por parte de otros pagadores, éstas no se agregarán a la principal y se regularizarán de forma independiente, pudiéndose dar el caso de que a una de ellas se le practique la retención y a otras no, por hallarse dentro de ese límite exento que ya he mencionado. No cabe incluir el importe de los atrasos, porque a éstos corresponde aplicarles el mismo porcentaje del año pasado.

---

*La retención se realiza, exclusivamente sobre la pensión que, previsiblemente, se va a cobrar en todo el año...*

---

Una vez calculado el importe anual de la pensión, se procede a practicar las reducciones previstas en la Ley del Impuesto, de la misma manera que se efectúan cuando se hace la declaración de la renta o solicitud de devolución, según proceda, pero atendiendo a la situación actual, referida exclusivamente al interesado.

La cantidad resultante será la base para calcular el tipo de retención y se aplicará la tabla de porcentajes modificada por el Real Decreto 23477/2004 de 23 de diciembre.

Conocido el importe anual de la retención, procederemos a calcular el porcentaje correspondiente, multiplicando por 100 la cantidad anual de descuento y dividiéndola por el total de la pensión percibida. El porcentaje debe ser un número entero, por lo que en el supuesto que el decimal sea inferior a 50 se aplicará por defecto y si lo rebasa, por exceso.

### Para mayor comprensión a continuación se desarrolla un ejemplo:

Jubilado de 75 años de edad, cumplidos en febrero de 2005, casado, cuyo importe de pensión previsto para el año en curso alcanza los **14.200 €**, sin que tenga ascendientes ni descendientes a su cargo ni padezca discapacidad valorable. Conocido el dato anterior procede aplicar las reducciones que prevé la legislación: Con carácter general **3.400 €**; **2.400 €** por trabajo; por ser mayor de 65 años **800 €**;



por tener más de 75, **1.000 €** y **600 €** por percibir la pensión de la Seguridad Social. La suma de todas ellas, es de **8.200 €**. Si deducimos este importe de la totalidad de la pensión, resultan **6.000 €** que representa la base para el cálculo de la retención.

Según la tabla para la liquidación del impuesto, por los primeros **4.080 €** corresponden pagar **612 €** y por la diferencia entre **8.200 - 4.080 = 1.920 €**, el 24%, cuyo resultado es de **460 €**.

La suma de ambas cantidades, es decir, **612 + 460**, resulta **1072 €** que es el importe de la retención que procede efectuar en el año 2005. Así las cosas, sólo nos queda hallar el porcentaje aplicable cada mes. Para ello, se multiplica por 100 los **1.072 €** y se divide por **14.200** que es el total de la pensión anual, resultando un porcentaje del 7,55%. Si aplicamos la regla del redondeo corresponde descontar el 8% de cada mensualidad.

**Este descuento mensual que nos cargan cada mes supone un ingreso a cuenta, para ser regularizado en el momento de hacer la declaración de IRPF o la solicitud de devolución .**

.....

## Original iniciativa: Copia de “El Quijote” a mano



Por iniciativa de un alumno, se inició en el curso 2003-2004 la copia manual de El Quijote en el Centro de Adultos “Faustina Álvarez García” .

Alumnado y profesorado afrontaron juntos la ardua tarea bajo la coordinación del profesor y jefe del departamento de actividades complementarias D. Cristino Torío Fernández, y, como fruto de ello, en el pasado

curso académico se concluyó la copia de la primera parte.

En el actual curso 2004 - 2005 se afronta la última etapa del trabajo, y toda la Comunidad Educativa está inmersa en el reto de concluir la empresa iniciada hace ahora un año.

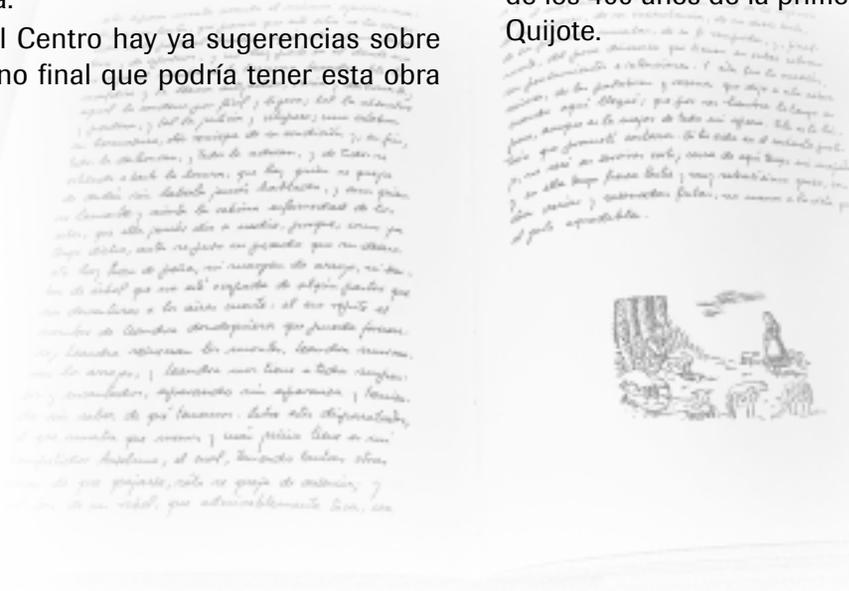
A este esfuerzo colectivo hay que añadir la cuidadísima encuadernación que el

profesor D. Andrés Calzada Gómez ha realizado. El resultado es sin lugar a dudas una obra de arte.

Se espera que el Día del Libro de este año 2005 esté la obra concluida y encuadernada.

En el Centro hay ya sugerencias sobre el destino final que podría tener esta obra

colectiva que pretende ser un sentido homenaje a D. Miguel de Cervantes, a la vez que una original iniciativa dentro del numeroso abanico de propuestas que se verán durante este año en conmemoración de los 400 años de la primera edición de El Quijote.



## Día de la Mujer Trabajadora

El 8 de marzo se ha celebrado una vez más el Día de la Mujer, hasta ahora Día de la Mujer Trabajadora. Seguramente mucha gente ignora que, en España, la elección de dicha fecha para celebrar este día intenta recordar los hechos acaecidos en Nueva York, en 1908, cuando el dueño de una fábrica textil provocó el incendio de su propia empresa ante la huelga declarada por sus obreras. Pero lo más grave del caso es que éstas se habían encerrado en el inmueble, y allí continuaban cuando le prendió fuego llegando a morir algunas de ellas.

Desde entonces las mujeres siguen pasando por continuos avatares en el mundo laboral. Pero lo más importante de todo es que independientemente de que trabajen o no fuera de casa, de que cobren o no un sueldo por su trabajo, las mujeres siguen siendo trabajadoras cuando ejercen de amas de casa, cuando sacan adelante su ganado, sus tierras, y lo hacen sin una remuneración y sin una seguridad social. Y, lo más penoso, sin ni siquiera el reconocimiento de los que tienen al lado y para los que se dejan la piel día a día.

Por todos estos motivos, vamos a permitirnos un pequeño homenaje a todas ellas. Y no hemos encontrado mejor forma de hacerlo que recogiendo en estas páginas, que son de todos, las palabras que un día dejó para todas las mujeres la Madre Teresa de Calcuta, una trabajadora inagotable, y que

vienen a resumir y a poner de manifiesto lo que algunas otras mujeres del día a día han ido desgranando en algunos de los trabajos recogidos en el presente número de La Panera, muchas haciendo referencia a la segunda oportunidad de nuestras vidas.

## Sólo para mujeres fenomenales

*Siempre ten presente que la piel se arruga,  
el pelo se vuelve blanco,  
los días se convierten en años...*

*Pero lo importante no cambia;  
tu fuerza y convicción no tienen edad.*

*Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña.  
Detrás de cada línea de llegada, hay otra de partida.  
Detrás de cada logro, hay otro desafío.*

*Mientras estés viva, siéntete viva.  
Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.  
No vivas de fotos amarillas.  
Sigue, aunque todos esperen que abandones.*

*No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.  
Haz que, en vez de lástima, te tengan respeto.*

*Cuando por los años no puedas correr, trota.  
Cuando no puedas trotar, camina.  
Cuando no puedas caminar, usa el bastón.  
Pero nunca te detengas.*

**Madre Teresa de Calcuta**

# 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 ( <a href="http://www.renfe.es">www.renfe.es</a> )	☎ 902 240 202
Estación FEVE (Vía estrecha). Avda. Padre Isla, 48 ( <a href="http://www.feve.es">www.feve.es</a> )	☎ 987 271 210

# Tarjeta del Club de los 60



Una tarjeta para las personas mayores, con grandes ventajas

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

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

Información y solicitudes:

Tel.: 902 106 060

Web: [www.jcyl.es/servicios-sociales](http://www.jcyl.es/servicios-sociales)