

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

“Al llegar a la jubilación se encontraron con un tiempo libre y eligieron hacer lo que años atrás no tuvieron ocasión”

mujeres que atesoraban a poca edad la lista de empeños, pero en sus horas libres sobre el diccionario usando de la tiza y mucho que usó de cuando Saenzpente sobre ablas...

NUESTRO TEMA:

EL PAPEL DE LOS MAYORES EN LA CULTURA

PÁGINAS 16 A 20

en el interior

Las Matanzas caseras de los cerdos PÁGINA 5

... y el de la Pícaro Justina PÁGINA 11

Entrega de Diplomas del curso de Iniciación Informática PÁGINA 14

Por fin, el nuevo centro es un hecho PÁGINA 15

La cultura en los mayores PÁGINA 16

Viaje por la cultura del Quijote PÁGINA 18

Aspectos del nuevo Centro Colón PÁGINA 22

Estilos de vida sanos PÁGINA 31

La Navidad dulce Navidad PÁGINA 35

Ley de autonomía personal PÁGINA 39

sumario

PÁGINA

EL EDITORIAL

La mujer campesina. *Por Ángel Miñambres Martínez (Comisario)* 3

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

Las modistas. *Por Fely Barrio* 4

Las matanzas caseras de cerdos. *Por Jesús M. Herrero* 5

Parte 2: COCINA TRADICIONAL. *Por Mercedes G. Rojo y Emilia González*

Lombarda navideña 7

Postre casero de navidad 7

Turrón casero de yema 8

Turrón casero de frutas 8

Parte 3: JUEGOS TRADICIONALES

Hoy recordamos: El juego de la comba, *desde Quintanilla de Sollamas* 9

NOTA DE PARTICIPACIÓN 10

HOY ESCRIBE... EL PADRE ALBANO

Y el de la Pícara Justina 11

NOTICIAS BREVES

Recepción de publicaciones 13

Unos minutos por la calle 13

Entrega de diplomas del curso de Iniciación de Informática 14

Servicio de estancias diurnas Centro de Personas Mayores León I 14

Por fin, el nuevo centro es un hecho 15

Sobre bicicletas 15

Clausura del curso de Internet 15

NUESTRO TEMA: EL PAPEL DE LOS MAYORES EN LA CULTURA

La cultura en los mayores. *Por Fely Barrio* 16

Viaje por la ruta del Quijote. *Por Fernando Rguez. Peláez* 18

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

Pequeñas historias reales. *Por Nieves P. Rodríguez* 21

El palo de los pobres. *Por Nieves P. Rodríguez* 21

Aspectos del nuevo centro Colón. *Por Jesús Martínez* 22

Del Maravedí al Euro. *Por José Reina Andreu* 23

Estancias diurnas en C.P.M. "San Isidoro". *Por Angel S. del Palacio* 25

Sobre la escultura del centario del Quijote. *Por J. Martínez Herrero* 26

Recuerdos de las Navidades de mi niñez. *Por Julia Caso* 28

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Pie de riesgo. *Por María del Villar Buzzi* 29

Estilos de vida sano en los Mayores: la alimentación sana.

Por Fernando Rguez. Peláez 31

Tabaco y cosas de niños. *Por Nieves P. Rodríguez* 32

Las propiedades del ajo: receta universal budista 33

SECCIÓN CULTURAL

FRASES PARA PENSAR

PÁGINAS DE CREACIÓN

Felicitación de Navidad. 35

La Navidad, la dulce Navidad. *Por Noemí Alaiz Corrales* 35

La Navidad (poema). *Por Miguel Domínguez Vacas* 36

Crear es vivir, *de Emilia González* 37

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Cursos de Informática, 2005-2006 38

Viajes del club de los 60 para 2006 38

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Encuesta sobre servicios de asistencia en la comunidad de Castilla y León 39

Ley de autonomía personal 39

TELÉFONOS ÚTILES 39



LA PANERA

N.º 12 - Diciembre 2005

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales
de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

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

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

IMÁGENES CEDIDAS POR:

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

DISEÑO GRÁFICO,

MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

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

AGRADECIMIENTOS:

El equipo de redacción agradece una vez más a cuantas personas colaboran con su material o su trabajo a la consecución de esta nueva revista.

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

EJEMPLAR GRATUITO

Las modistas

Por **Fely Barrio**

El oficio de modista se empezaba de “peque”, más o menos a los catorce años, y poco a poco ibas ascendiendo hasta llegar a primera oficiala, para lo cual tenían que pasar unos cuantos años.

Sus obligaciones eran barrer el taller, ir a los recados,... La maestra le daba una muestra y la peque iba a la tienda para comprar hilos, tela, galón, entretela... También llevaba los trajes a las señoras, o a los coches de línea, porque se cosía para los pueblos. Los trajes se llevaban en una caja grande (a veces abultaba más que “la peque”) con una cinta ancha que se pasaba por un hombro y se apoyaba en la cadera opuesta.

Empezaba a coser pasando hilos flojos sentada en una silla baja; ponía sobre las rodillas una tabla con la forma de la cintura, la labor encima de la tabla y, por las marcas que tenían las piezas, pasaba los hilos y una vez que la prenda estaba hilvanada para la prueba quitaba los hilos flojos para no pillarlos con

la máquina al coser la prenda. Próximo paso, sobrehilar para que la tela no se deshilase. Entonces no había maquinas que sobrehilaran, se hacía todo a mano.

Otro paso del trabajo de peque o aprendiz era pasar marcas. La maestra probaba la prenda (probaba solo un lado) y si había alguna rectificación se pasaban marcas (hilvanes) por donde estaban puestos los alfileres; se desmontaba la prenda, se encaraba, se pasaban hilos flojos y se repetía la misma operación que con los primeros.

Se seguían hilvanando pinzas, mangas, forros...; se cosían mangas, faldas, se hilvanaban para probar prendas sencillas, hasta llegar a las complicadas. Cuando ya eras oficiala, hacías y sentabas cuellos, rematabas escotes, bajos. Y cuando llegabas a primera oficiala pegabas mangas y terminabas la prenda.

La que quería dedicarse a coser, iba además a aprender corte y confección.



La costura formaba también parte del quehacer diario de muchas mujeres en su propio hogar.



Los cerdos se engordaban en casa durante una buena parte del año hasta que llegaba el San Martín.

Después se colgaba el cerdo al sereno hasta el día siguiente. Pronto, por la mañana, se descolgaba para deshacerlo, picar la carne y adobarla para hacer los chorizos. Pasadas de treinta y seis a cuarenta y ocho horas se hacían éstos, se preparaban los jamones, se salaban los tocinos. Finalizada esta parte del proceso, la matanza se colgaba en la cocina de curar, donde, pasada una semana más o menos, se ponía lumbre de leña para curarla al humo.

En la zona de Tierra de Campos el proceso difiere bastante, comenzando con el sacrificio del cerdo que era realizado normalmente por un profesional (el matachín). El resto del proceso se hacía más rápido puesto que, normalmente, en la jornada se dejaba toda la labor finalizada. La víspera se habría picado la cebolla para hacer el chichurro y las morcillas y la posterior curación no se realizaba al humo sino que se curaba al aire.

Vamos a terminar con una **fórmula para hacer los chorizos:**

Una vez picada la carne se colocaba en un recipiente adecuado. Era la ARTESA la preparada para estos casos. Es necesario saber los kilos de carne. Por cada kilo de carne, se machacaban cinco gramos de ajo; para 50 Kg de carne se añade un vaso de los de agua de orégano; la sal, de 14 a 16 gramos por kilo, según gusto del consumidor. En el pimiento tiene su gracia el chorizo; el mejor, el pimentón de la Vera, entre 32 a 35 gramos por kilo de carne. Normalmente se envolvía un 75 % de pimiento agridulce (también conocido como "ocal") con otro 25% de pimiento picante. Una vez pesado todo esto se vierte en la carne picada añadiendo un poco de agua y **AMASÁNDOLO** todo bien amasado, que en este proceso está la salsa del buen chorizo. Luego, como se dice anteriormente, hay que dejarlo macerando de 36 a 48 horas y ya la máquina de hacer chorizos!

Turrón casero de yema

INGREDIENTES:

*Medio kilo de almendra,
pelada, cruda y finamente molida*

Medio kilo de azúcar glas

5 yemas y un huevo entero

REALIZACIÓN:

Se muele finamente la almendra ayudándonos de la picadora y se mezcla con la misma cantidad de azúcar glas. Tras esto, se añaden las yemas y el huevo y se mezclan bien en un bol.

Cuando todo empieza a ser una pasta, se saca y se amasa directamente sobre el mármol con fuerza y golpeando a menudo la masa para que ligue bien. Cuando tengamos una mezcla homogénea, que ya no se pegue en el mármol, procederemos a meterla en los moldes (mejor si son de madera), cubiertos de oblea para dulces (si la tuviésemos) o de papel aluminio o parafinado en su defecto.

Se pone sobre el turrón peso suficiente para que lo aglutine y se deja unos días al fresco, antes de desmoldar. Sacar y guardar.



*Recetas facilitadas por
Mercedes G. Rojo*



Turrón casero de frutas

INGREDIENTES:

*Medio kilo de almendra,
pelada, cruda y finamente molida*

Medio kilo de azúcar glas

2 Claras de huevo

Frutas confitadas

REALIZACIÓN:

Moler finamente la almendra ayudándonos de la picadora y añadiendo la misma cantidad de azúcar glas. Una vez bien mezclado, echar las claras y mezclar bien en un bol. Cuando empieza a estar todo compactado, sacarlo y amasar sobre el mármol con fuerza y golpeando a menudo la masa para que ligue bien.

Cuando tengamos una masa homogénea, bien mezclada, que ya no se pegue en el mármol, procederemos a meterla en los moldes, cubiertos de oblea para dulces (si la tuviésemos) o de papel aluminio o parafinado en su defecto.

Ponemos una base de masa sobre la que iremos colocando las frutas confitadas elegidas al respecto, procurando cortar aquellas que sean excesivamente grandes y alternando los diferentes colores que presentan. Sobre ellas colocaremos el resto de la masa, procurando que quede bien compacta y que cubra suficientemente las frutas.

Poner sobre el turrón peso suficiente para que lo aglutine y dejar unos días al fresco.

traba otra comenzando la canción, o si una de las dos que estaban saltando perdía, era ésta la que salía y comenzaba de nuevo la que quedaba con una nueva.

4. Había otra variante de “el cartero” que consistía en que una de las niñas saltaba dentro mientras las demás cantaban:

*Cuando vendrá el cartero,
qué cartas traerá,
todas las que traiga
se recibirán...*

Se recibían tantas como niñas jugaban, y así al tiempo que se iba cantando se iban incorporando a las que saltaban hasta que estaban todas dentro, o alguna perdía y se volvía a empezar.

Para saltar “por lo bajo” se balanceaba la cuerda de un lado a otro y una niña saltaba mientras se cantaba:

*- Al pasar la barca
me dijo el barquero
las niñas bonitas
no pagan dinero.
- Yo no soy bonita
ni lo quiero ser,
arriba la barca
y pásame usted.*

Había otras variantes. Por ejemplo, los dos últimos versos se sustituían por

Tenga mi dinero
y pásame usted.

También podían ser sustituidos por:

Arriba la barca,
uno, dos y tres.

Y en este caso, coincidiendo con estos versos se pasaba de dar por abajo a dar por arriba.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

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

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

Para facilitar nuestro trabajo:

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

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

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

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

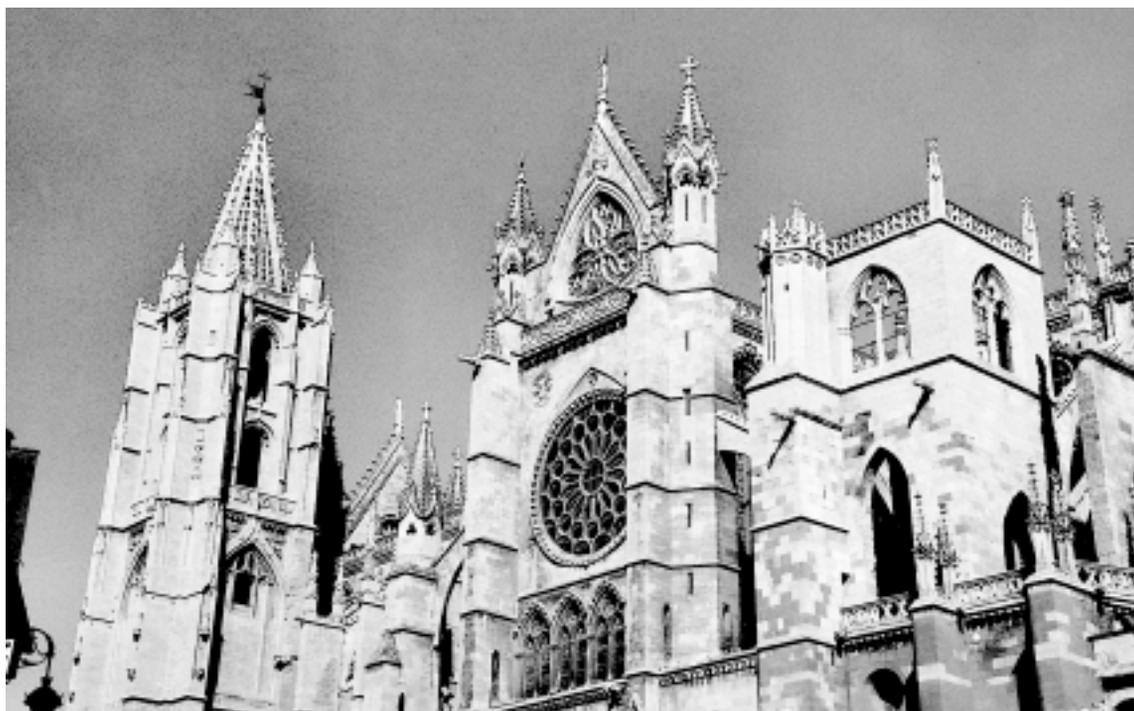
Lo que sí me atrevo a afirmar y reafirmar es que la novela es un pozo y un arsenal de aspectos sobre historia, geografía, carácter, piedad y otros aspectos leoneses, no solo de León ciudad, sino también de la comarca y de la diócesis de entonces. En la novela se alude a ese ámbito e incluso se sobrepasa. El autor conoce la geografía e incluso la topografía del ámbito a que se refiere. No solo es que nos diga que la pícara es de Mansilla, que su padre es del Castillo de Luna, su madre de Cea y que sus abuelos paternos era trileros de la tierra y los maternos tamborileros de Plasencia. Eso lo dice con intención de hacer chiste. Lo impresionante es el conocimiento y la exposición de la geografía, de la topografía, de la sicología y hasta de la etopeya de las tierras y gentes a que se refiere.

No es sólo la ciudad de León de entonces la que hace pasar ante nuestros ojos como en pantalla: Puentecastro, Santa Ana, San Lázaro, calle de Santa Cruz, Plaza del Pan, y la catedral, a la que dedica piropos tan elogiosos como pocos le habrán dedica-

do. Calle de la Rúa, de la Herrería, Puerta Curies, palacio de los Guzmanes, calle y monasterio de San Isidoro, calle de Renueva, San Marcos con su monasterio y su puente y, después, el mal camino hasta la explanada de la Virgen del Camino. León por los cuatro puntos cardinales con puntitos también cardinales. Pero es que además también sabe de Tierra de Campos, a los que llama campeones; de la Ribera, del Páramo, de la Montaña, y las traspasa.

Sobre el camino, explanada, ermitas y romería de la Virgen del Camino, como si estuviera describiéndonos un reflejo de la actual romería del cuatro de octubre actual, en la que él habla de la noche y día del quince y dieciséis de agosto. A este tema pienso dedicarle una atención especial y cuidado, sobre la que aquí no entro por no alargar.

Por los apuntes ofrecidos y por bastantes más que me he reservado, no se puede pasar sin hablar del IV Centenario de Libro de la pícara Justina en este año de centenarios en León.



La Catedral junto con San Isidoro y San Marcos, es uno de los tres lugares emblemáticos que se contemplan en el Libro de la Pícara Justina.



Entrega de diplomas del curso de iniciación de informática

El día 16 de noviembre de 2005 se llevó a cabo el acto de entrega de diplomas a los 14 alumnos que superaron del Curso de Iniciación a la Informática correspondiente al primer trimestre del curso 2005-2006, con la

presencia de la profesora que impartió las clases y los voluntarios de informática de los Centros de Día de León, que les sirvieron de ayuda en las horas de prácticas que correspondían a esta disciplina.

Servicio de estancias diurnas Centro de Personas Mayores León I

El pasado día 24 de Octubre comenzó a funcionar el Servicio de Estancias Diurnas del Centro de Personas Mayores León I, con 5 usuarios de distintas edades y perfiles psicofísicos. Tiene capacidad para 20 plazas.

De forma progresiva, se han ido incorporando nuevos beneficiarios, y en la actualidad cuenta con 15 personas.

Además la Directora y Trabajadoras Sociales del Centro, forman el Equipo Multidisciplinar los siguientes profesionales:

- Médico
- D.U.E.
- Fisioterapeuta
- Terapeuta Ocupacional
- Personal de Atención Directa.

Esperamos que este nuevo Servicio que se ha puesto en funcionamiento cumpla con los objetivos previstos.

La cultura en los mayores

Por **Fely Barrio**

Las personas de nuestra generación durante los años jóvenes no han podido acceder a la cultura, en parte porque no había tiempo nada más que para trabajar, y en parte porque resultaba costoso para la economía familiar.

Al llegar la jubilación se encontraron con un tiempo libre importante y muchas de ellas eligieron hacer lo que años atrás no tuvieron ocasión.

En León los Hogares del Pensionista hacen una excelente labor con la enseñanza primaria, tertulias literarias, teatro, informática... En la Universidad de la Experiencia se imparten clases magistrales excelentes, en la Escuela de Adultos se imparte desde la enseñanza primaria hasta la E.S.O., informática...

lo que te abre las puertas para ir a otros centros donde se hace el bachillerato o te preparan para el acceso a la Universidad para mayores de 25 años. Con este abanico de posibilidades muchos mayores optaron por la cultura, para aprender y a la vez enseñar; porque todos tenemos algo que enseñar y mucho que aprender: los mayores, la experiencia que les han dado los años vividos y la UNIVERSIDAD DE LA CALLE (que aunque parezca mentira es una buena universidad); los maestros, su ciencia; y los jóvenes, su manera de ver la vida, ni mejor ni peor que la de épocas pasadas, simplemente diferente. Y esa amalgama de enseñanzas resulta sumamente gratificante. Se realizan viajes cul-



Hay muchas formas de acercarse a la cultura... Trabajando en una copia manuscrita del Quijote.

Viaje por la ruta del Quijote

Por **Fernando Rguez. Peláez**

Cuando ahora se cumplen 400 años de la 1ª Edición de El Quijote - se dice que el libro más leído después de la Biblia, y el más traducido (a más de 80 lenguas distintas) - no podía ser ajeno al interés cultural de las personas Mayores este evento de resonancia mundial. Así, desde el Centro de Día de Personas Mayores León II, se organizó un viaje a los lugares más emblemáticos, conocidos como "la ruta del Quijote".

Durante el pasado mes de octubre, entre los días 18,19 y 20, un interesante grupo de personas realizó el siguiente recorrido:

Día 18. León - Madrid - Alcázar de San Juan - Tomelloso - Lagunas de Ruidera - Ciudad Real.

Día 19. Almagro - Valdepeñas - Manzanares- Tablas de Daimiel y Ciudad Real.

Día 20. Ciudad Real - Toledo - León.

A lo largo del recorrido han tenido oportunidad de entrar en contacto con algunas de las ediciones e ilustraciones de El Quijote, como en la exposición del Toboso, que



Como no podía ser menos, la población de El Toboso recoge un homenaje escultórico a las figuras de Don Quijote y Dulcinea.

Durante el recorrido también se puede entrar en contacto con la rica y variada gastronomía de La Mancha, y en particular de los pueblos de esta ruta, que nos lleva a los menús quijoteños, platos bien representativos de la ficción cervantina y de la realidad gastronómica de La Mancha. Para saborearlos pueblo a pueblo, basta con hacer incursiones en los diversos restaurantes y entregarse a platos como “los duelos y quebrantos”, a base huevos y chorizo; “las migas del pastor”, con huevos revueltos, ajos, lomo y jamón; “la caldereta de cordero” o “el pisto manchego”, elaborado con tomate picado, ajos, aceite y torreznos.



Almagro es una de las visitas obligadas en este recorrido. Su famoso “corral de comedias”, sigue acogiendo año a año, como antaño se hacía un amplio repertorio de obras de nuestro Teatro Clásico.



Aspectos del nuevo Centro Colón

Por **Jesús Mtnez. Herrero**

Tenemos nuevo Centro Colón, centro que estábamos esperando de tiempos llamemos remotos, debido a las ganas que teníamos de irnos del anterior. La fecha nos ha llenado de alegría, entre otras razones, por la modernidad del mismo que, aparte del diseño en sí, se nos presenta dotado de unas instalaciones más acordes con nuestras pretensiones de ir cada día mejorando. Pretensiones que se cumplen en parte con una buena calificación respecto a su diseño general para las funciones al mismo destinadas. Esto ha generado una demanda hasta hora desconocida, de nuevas “altas” de socios; altas que, desde su puesta en marcha, han sido una media de cien por cada mes que ha estado en servicio el nuevo centro. Hasta aquí lo podemos catalogar como sobresaliente.

Pero como todo tiene su cara y su cruz, hay un segundo apartado que viene a reflejar muy bien aquel dicho de **“nunca llueve a gusto de todos”**. Dentro de su organigrama, se han creado unas nuevas normativas para su funcionamiento, que a muchos agradan pero con las que otros no están conformes. Por ejemplo: la prohibición de fumar dentro del recinto, la eliminación de la posibilidad de juegos de mesa de cartapacio y fichas por las mañanas... Y es que “lo que a unos ofende, otros agradecen”, y seguro que entre estos últimos están los lectores de prensa y otros más.

Respecto a los talleres y servicios varios, aún cuando en general estén bien planificados, se escuchan opiniones para todos los gustos. Lógicamente, ya que cada uno arrima

el ascua a su sardina, y se oyen comentarios como “yo esto lo haría de esta manera”, “yo de la otra”,... En conclusión, que si hubiera que hacer caso a todos esto sería otra Babel.

En lo que, en conjunto y con un alto porcentaje, están de acuerdo los usuarios, y a lo que no terminan de dar su aprobación, es en lo que se refiere a los espacios del Centro en los que se realizan las actividades anteriormente nombradas. Y es que dichos espacios se han quedado muy cortos para albergar a la gran cantidad de socios que las demandan... Se pensaba, se tenía la esperanza, que al estar en el anterior centro laborando en espacios reducidos, en este nuevo esta anomalía quedaría subsanada. Al quedar la nueva instalación con espacios iguales o quizás más pequeños que los que antes teníamos, ha llegado el desencanto.

Del diseño del local en general, si exceptuamos la cafetería que está muy acogedora a pesar de estar provista de sillas de mucho volumen que hacen que se reduzca mucho el espacio, hemos de decir que el resto de salas, recintos de talleres colectivos donde se realizan bailes regionales, yoga, gimnasia, coro y otros varios, resulta escaso en cuanto a su tamaño y disposición para realizar estas actividades.

Finalizamos el resumen de estos comentarios que circulan por aquí, deseando que este nuestro nuevo Centro sea duradero para todos los que en estas fechas lo visitamos y disfrutamos y esperando que el mismo siga proporcionándonos buenos momentos de estancia en él, con nuestros achaques y sobre todo con nuestras alegrías.

■ El segundo cambio fue el centesimal, basado en el **real dividido en 100 partes**, adoptado por Decreto de 30 de diciembre de 1855, teniendo vigencia hasta 1864.

Este segundo cambio no supuso variaciones importantes, sólo se acusó con mayor incidencia en las monedas de cobre.



25 céntimos de Real o un Cuartillo.

■ Y el tercer sistema fue el **Escudo**, conforme a la ley monetaria decretada por las Cortes en Junio de 1864, equivalente a 10 reales.



Cinco Céntimos de Escudo.

■ Al producirse el destronamiento de la Reina Isabel II se constituye el Gobierno Provisional en septiembre de 1868. En octubre del mismo año se instituye un nuevo sistema basado en la **peseta** como unidad monetaria conteniendo cien céntimos, emitiéndose monedas de cobre de 1, 2, 5 y 10 céntimos. En plata de 50 céntimos, 1, 2, y 5 pesetas, y con posterioridad, en reinados sucesivos, se pusieron en circulación monedas de 25 céntimos de níquel, además de las de oro -sin mucha continuidad- de 10, 20, 25 y 100 pesetas, siendo ésta última -acuñada en 1897- la que cerró el ciclo de acuñaciones en oro.

■ Al comienzo de la guerra civil, se decretó la recogida de todas las monedas de plata y oro, canjeándose por billetes del Banco de España, aunque el efecto fue contradictorio y se guardaron gran cantidad de las mismas.



Primera peseta acuñada en plata puesta en circulación.

Durante los años que duró la guerra civil, se emitieron, por ambos bandos, "**vales y monedas de emergencia**" si bien el sistema monetario siguió vigente en cuanto a la peseta como unidad monetaria, perdurando, con sucesivas transformaciones en cuanto a formato y metales en su composición, hasta la entrada en vigor del **Euro** como moneda para la Comunidad Económica Europea, por consiguiente, su vigencia ha durado 133 años. Las últimas pesetas que se acuñaron en plata, llevan la fecha de 1933.



Última moneda de oro, con valor de cien pesetas, y un peso de 32,25 gramos acuñada en el año 1.897.

Nota: Las fotografías insertadas, a nombre de Isabel II, corresponden a varios de los tipos de mayores valores y módulos de las monedas de cobre.

La dotación de profesionales para la asistencia diaria a dichas personas, se practica por parte de un médico, ayudantes técnicos sanitarios (A.T.S), un terapeuta ocupacional, un fisioterapeuta y dos auxiliares.

Las actividades que realizan suelen estar encaminadas a la recuperación o mantenimiento de las habilidades para la vida diaria. La terapeuta efectúa su programación grupal e individual, así como el resto de los profesionales que trabajan en esta unidad. Las programaciones individuales se denominan PIA, en las cuales cada especialista aporta una parte de su intervención desde su propio ámbito.

Las actividades que se llevan a cabo en un día normal son las siguientes: A las 10'00 recogida en sus domicilios; a las 11'00 llegada al Centro; de 11,15 a 11,30 h. saludo y ubi-

cación espacio-temporal; de 11,30 a 12,30 sesión de gimnasia individual y grupal con fisioterapeuta; de 12,30 a 13,15 psicomotricidad; de 13,30 a 16'00 comida y descanso; de 16'00 a 18'00, sesiones de terapia ocupacional: musicoterapia, rehabilitación de disfunciones, juegos grupales, trabajo sobre AVD... y a las 18'00 salida del centro para regresar a sus domicilios.

Para poder acceder a estas prestaciones basta con formular una solicitud que habrá de presentarse en los Centros de Mayores. La selección de los aspirantes se llevará a cabo mediante la valoración de las circunstancias concurrentes en cada uno de ellos a través de un baremo previamente establecido.

Estas prestaciones llevan aparejada una contribución económica de un porcentaje sobre los ingresos netos del solicitante.

Sobre la escultura del centenario del Quijote

Por **J. Martínez Herrero**

Allá por los meses de febrero-marzo de este año dedicado al IV centenario del Quijote, de la noche a la mañana, en la zona de San Marcos, frente al Auditorio de León, colocaron un mazacote de piedra a caballo de un palé de madera. Por aquellos días algo se publicó en la prensa, qué si el mismo procedía de África del Sur, qué si su peso total alcanzaba las veinte toneladas..., total, que el público se preguntaba cuál sería el misterio que dicha piedra tendría en dicho lugar.

Piedra rectangular, a simple vista con unas medidas aproximadas entre dos cincuenta de altura y un perímetro de metro treinta centímetros. Los que por esa zona, sobre todo mayores, pululamos, nos pregun-

tábamos cuál sería el destino de la susodicha mole. Las dudas pronto se despejarían.

Pasaron unos días y, en el lugar donde estaba ubicada la mole, instalaron una caseta portátil. De un registro colocado en la acera próxima, hicieron una toma de enganche de agua; también situaron en el lugar una especie de compresor, más un pequeño andamio rodeando el pedrusco. En otra jornada posterior, pasando de nuevo por el lugar y como la curiosidad nos embargaba un montón, tratamos de averiguar en que terminaría la preparación indicada, puesto que también habían instalado unas vallas metálicas para cerrar la proximidad al campo de acción de los operarios que campaban por el recinto con el fin, parecía ser,

Recuerdos de las Navidades de mi niñez

Por **Julia Caso**

Siempre que llega el invierno me acuerdo de aquellas Navidades cuando el frío era tan intenso y caían aquellas nevadas tan grandes con aquellos chupiteles de hielo en los tejados de las casas.

Con qué alegría esperaba que llegara la Navidad, y sobre todo el día de Reyes. Ya el día de Navidad, nuestra madre preparaba aquel pollo tan rico, las peras cocidas con vino, y los higos... qué no faltaran ese día, porque esto en mi casa era tradicional en esas Fiestas (entonces para nosotros aquello era un banquete)

¿Y aquel trocito de turrón? pues una tableta de turrón había que repartirla para siete: mi padre, mi madre y cinco hermanos; pero ese pedacito me sabía a gloria, tardaba una hora en comerlo pues me daba pena que se acabara.

Pero faltaba el día más esperado para mí, que era el día de Reyes. Y siempre pensaba ¿y este año qué me traerán? ¿será carbón?

Ese día limpiábamos los zapatos como nunca, para ponerlos en el pasillo, que era donde dejaban los juguetes.

¡Qué ilusión! Esa noche yo creo que dormíamos con un ojo cerrado y otro abierto. A las siete de la mañana allí no había quien durmiese; podéis imaginar cinco niños cada uno buscando su juguete!

Un año -no se me olvidará nunca-, cuando fui a mirar, veo sentada en mi zapato una muñeca con pelo rubio y un vestido azul que a mí me pareció precioso. No me lo podía creer, porque era la misma muñeca que yo miraba todos los días cuando pasábamos por el bazar Torres (hoy ese bazar no existe, hay una perfumería). Cogí la muñeca y fui a donde mis padres, que nos estaban mirando desde la puerta de su habitación, les di un beso y les pregunté por qué los Reyes sabrían que a mí me gustaba tanto esa muñeca. Y ellos, sonriendo, me dijeron que los Reyes lo sabían todo; y yo marché pensando que mi muñeca había venido de Oriente

Y hoy, escribiendo estas líneas, he vuelto a recordar ese día de Reyes como si fuera hoy.

Ahora que soy madre y abuela pienso: ¿Quién es más feliz, el niño con su juguete o nosotros viéndole con su cara de asombro y felicidad?

Esto es, a grandes rasgos, cómo pasaba yo las Navidades dentro de lo poco que teníamos, pues siempre he tenido buen recuerdo de esas Fiestas.

Os deseo a todos y todas Feliz Navidad, y que tengáis buena salida de año y Próspero Año Nuevo.



- No se recomienda el uso de callicidas (ya sean líquidos o en parches). Estos productos están hechos con ácidos que queman la piel y aumentan el riesgo de ulceración.
- Así mismo, tampoco se recomiendan las cuchillas ni objetos cortantes para quitarse las durezas. Esa labor ha de realizarla su podólogo.
- Si utiliza lima, debe asegurarse de que no dañará su piel. Las más recomendables son las de cartón, piedra pómez o materiales similares. Las limas metálicas deben de ser desechadas ya que son extremadamente abrasivas con la piel.

EL CALZADO:

- Los zapatos deben llevarse siempre con calcetines, evitan que el pie se deslice y lo protegen de roces. Los calcetines deben de ser de fibras naturales (algodón, lino, lana...), ya que absorben mejor el sudor y evitan rozaduras.
- Así mismo no deben tener costuras ni gomas que compriman la pierna. En caso de que tengan costuras, es mejor que éstas vayan hacia fuera.
- La mejor hora para comprarse un zapato es al final del día, ya que es cuando el pie está más dilatado.
- A la hora de comprarse un calzado, debe ser entre 1 cm. y 1,5 cm. mas largo que su pie.
- La anchura interna del calzado debe ser igual al ancho del pie, sin que comprima los dedos.
- El calzado debe ser de piel flexible y suela antideslizante.
- Es recomendable que se adapte con cordones o con velcro, y que no tenga costuras en el interior.

VIGILANCIA:

- Revisar el interior del calzado con la mano antes de ponérselo para detectar cualquier cuerpo extraño.

- Es importante realizar una inspección diaria del pie, inclusive entre los dedos, en busca de posibles alteraciones nuevas.
- Debe estar atento ante: manchas en la piel, zonas inflamadas, roces, ampollas, heridas, etc... para avisar enseguida a su podólogo. Puede que usted crea que no tienen importancia, pero pueden desencadenar algo peor.
- Si se le quedan fríos los pies, no utilice bolsas de agua caliente, mantas eléctricas ni braseros para calentárselos; puede que sus pies no diferencien bien la temperatura y llegue a quemarse.
- No utilice objetos que puedan dañar a sus pies, y en caso de duda consulte siempre a un profesional de la salud.
- No andar descalzo en casa, ni en piscinas ni playas, se corre el riesgo de dañarse el pie.

En resumen, con el fin de evitar complicaciones y deterioro del estado de salud se hace necesario huir de todas aquellas prácticas que puedan poner en riesgo la integridad de los pies. De nuestro cuarto de baño deberían desaparecer todos aquellos productos que produzcan sequedad de la piel o que la irriten y los utensilios que sean susceptibles de producirnos cortes, pinchazos o abrasiones.

Siempre que tenga duda sobre la conveniencia o modo de empleo de algún producto, consulte a su podólogo o a su profesional de la salud; son quienes mejor podrán aconsejarle de acuerdo a su problema concreto.

Preparar de forma adecuada los alimentos: No se debe abusar de las frituras, es mejor optar por alimentos cocidos, a la plancha o asados. Añadir al segundo plato ensaladas con guarnición. Evitar condimentar en exceso los alimentos. Dedique tiempo a la preparación de la comida, invite a un amigo o nieto a comer y saboréela.

Masticar bien los alimentos y tragar lentamente: Cuidar bien la dentadura, lavando cuidadosamente los dientes después de cada comida. Se evitará perder piezas dentales y tener que ampliar la prótesis que use. Se debe comer sentado y a su hora, es uno de los actos más importantes de todo el día. Es aconsejable levantarse de la mesa con algo de apetito.

EL ESTREÑIMIENTO.

CÓMO EDUCAR NUESTRO INTESTINO

Para educar nuestro intestino, nos aconsejan a los Mayores seguir estas normas básicas:

- Todos los días, después del desayuno, siéntese en el retrete, eleve los pies unos centímetros ayudado de una banqueta, espere, no tenga prisa, puede ojear un periódico o escuchar la radio.
- Si no hace de vientre en quince o veinte minutos ¡no pasa nada! Levántese y otra vez será.
- Comer a las mismas horas, caminar todos los días, tener la mente ocupada con encargos y quehaceres activa el reloj intestinal.
- Incluir en nuestra dieta diaria alimentos ricos en fibra.
- Tomar solo la medicación que le prescriba su médico.

Y para finalizar la propuesta de hoy, unos consejos:

- Comer es una actividad cotidiana y placentera. Si además lo hacemos de forma sana y equilibrada, conseguiremos mejorar nuestra salud y aumentar nuestro bienestar.
- Comer de forma inadecuada puede producir o agravar enfermedades.

Tabaco y cosas de niños

Por **Nieves P. Rodríguez**

Todos sabemos que el tabaco perjudica, y esto lo había oído un sobrino mío de unos seis años. Así que cuando vio entrar en la cocina a un tío suyo con un cigarro en los labios dispuesto a encenderlo, mi sobrino cogió una tijera y le pegó un corte al cigarro que quedó colgando por la mitad a la vez que le decía que el tabaco era malo para la salud.

Al fumador aquello no le gustó ni un pelo, pero a mí todavía me da la risa, pues resultaba cómico ver a aquel hombre todo cabreado con el cigarrillo inservible.

Por cierto, aquel señor murió a causa del tabaco.



Frases para la reflexión

El proceso de duelo por la muerte de un ser querido dura al menos un año, porque hemos de volver a vivir sin esa persona cada uno de los días de fiesta especiales que compartimos con ella. Date el tiempo y el espacio necesarios para pasar por este proceso natural de la vida. Trátate con gentileza y permítete sentir y expresar tu dolor. Piensa que volverás a ver a esa alma, porque cuando se cierra la puerta de esta vida, se abre otra que conduce a un nuevo nivel de la existencia, donde el amor nos da la bienvenida.

Louis L. Hay





La Navidad

Por **Miguel Domínguez Vacas**

*Si Navidad es nacimiento
como suele acontecer,
no es necesario talento
para saber comprender
que cada día hay nacimiento,
diríamos alumbramiento,
unas veces de placer,
otras veces de dolor.*

*Para este amargo sabor,
quiso la Naturaleza
elaborar con presteza
inmenso velo de amor.*

*Amor de niños y ancianos,
para vivir como hermanos
en un mundo acogedor,
que desprendido y humano
trasforme en azúcar hieles.*

*Qué repiquen las campanas
en la Aldea y la Ciudad,
que nos va a nacer un Niño
y no es por casualidad.*

*Viene bajado del Cielo,
cargado de humanidad,
para que el hombre camine
en paz y seguridad.*

*Que suene la pandereta,
los tambores y cimbeles,
vamos a llevar al Niño
muchas rosas y claveles.*

*Que todo el mundo se entere,
que ha nacido el Redentor,
el que la urgencia requiere,
es nuestro Sabio Hacedor.*

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Cursos de informática 2005-2006

Los cursos de Iniciación e Internet, que se iniciaron el pasado lunes día 17 de octubre de 2005 en el Aula de Informática de los Centros de Mayores ubicado en el Centro de Día de San Isidoro (alguno de los cuales ya ha concluido), se repetirán en los dos próximos trimestres del periodo lectivo 2005-2006.

Las clases que se imparten en la modalidad de Iniciación están dirigidas sólo para los solicitantes que lo hacen por primera vez, y tienen una duración de 24 horas, repartidas en dos horas diarias de clase dos días a la

semana. Para los que ya realizaron el anterior, existe la modalidad de Internet, de menor duración, 14 horas, también con una distribución de dos horas cada día de clase, un día cada semana. Ambos cursos se impartirán en horario de tarde.

Aparte de las sesiones indicadas, están programadas las correspondientes prácticas como complemento de la enseñanza teórica, de una hora de duración tanto para los alumnos de Internet como para los de Iniciación.

Viajes del club de los 60 para 2006

Dentro del programa de actividades de la Junta de Castilla y León dirigido a las personas mayores socios del Club, destaca el previsto para los viajes de Primavera y Otoño de 2006, que alcanzará a 20.000 beneficiarios y que contempla la novedad de ampliar los destinos a Turquía y Riviera Maya. Además, cabe la posibilidad de poder presentar la solicitud de plazas a través de Internet, que afectará principalmente a los que vivan en municipios rurales puesto que ello les evitará los desplazamientos.

Los destinos programados para toda Castilla y León son los siguientes. En Primavera: Riviera Maya; Crucero por el Mediterráneo; Alemania; Polonia; Sicilia; Noruega; Gran Canaria; Pueblos Blancos (Cádiz); Galicia; Asturias; Sevilla-Granada y Costa Brava. Y para el Otoño: Turquía; Francia; Italia; Túnez; Praga-Viena-Budapest; Tenerife; Torremolinos; Almuñécar e Ibiza.



Asesoramiento Jurídico y Psicológico para las Personas Mayores

toma nota...
...te sacará
de dudas

