

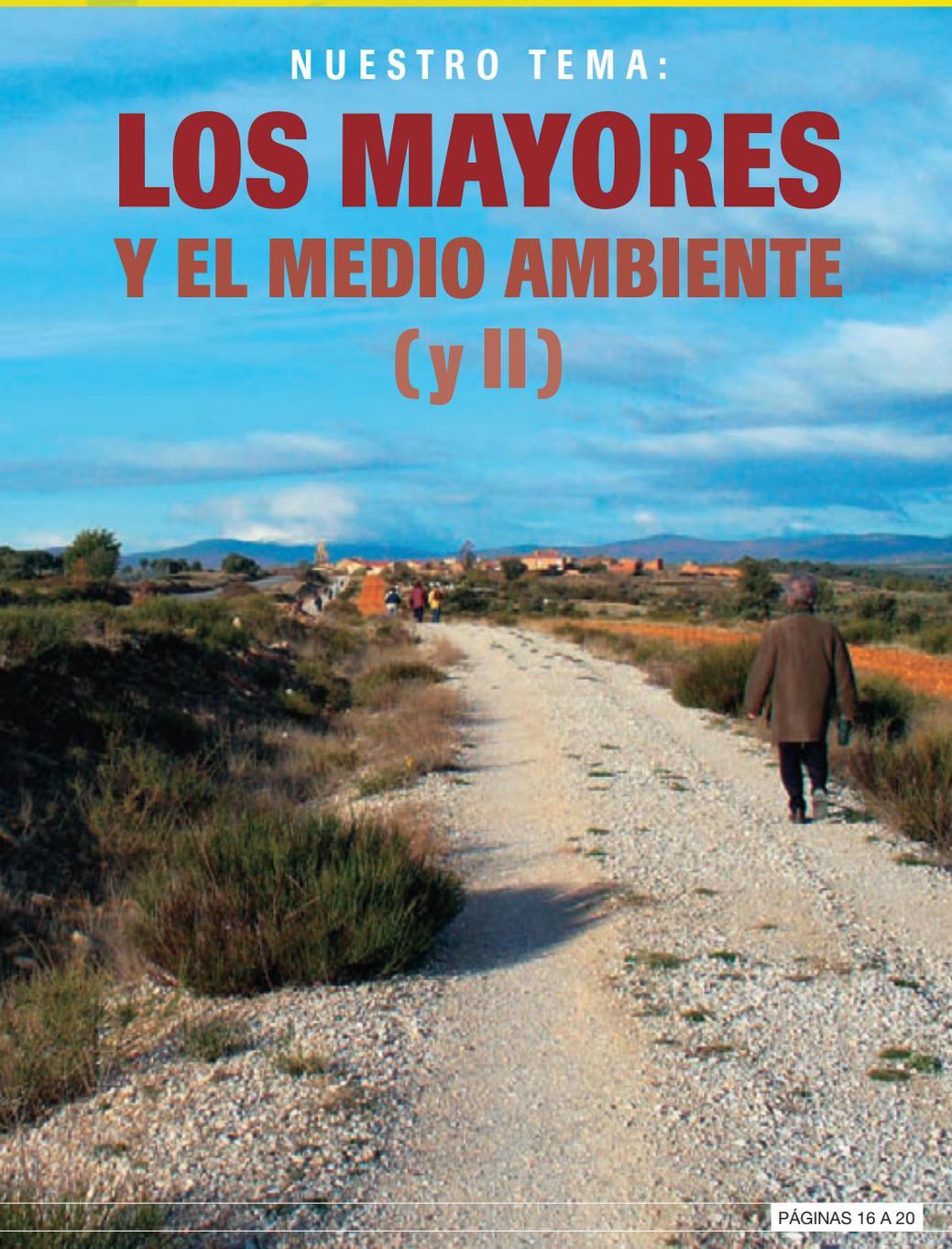
LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

NUESTRO TEMA:

LOS MAYORES Y EL MEDIO AMBIENTE (y II)



PÁGINAS 16 A 20

en el interior

Oficios que se pierden:
la vendimia

PÁGINA 6

Entrevista a Yolanda,
directora del
Centro León II

PÁGINA 21

Los reinados
en la España
moderna

PÁGINA 23

V Centenario
de la muerte
de Colón

PÁGINA 26

La prevención
de los accidentes
caseros

PÁGINA 28

Alimentación
saludable
y actividad física

PÁGINA 29

La Ley de
dependencia
en marcha

PÁGINA 34

Comienzan
las actividades
en los Centros
de Mayores

PÁGINA 35



Junta de
Castilla y León

sumario

PÁGINA

Hoy presentamos

Autores de nuestros "Editoriales" (I). Presentación de la sección.	
Hoy: M ^a Aurora Rodríguez García y Mercedes G. Rojo	3

Cultura y tradiciones

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

Aquella engavilladora. <i>Por Prisciliano Castillo Arredondo</i>	5
La vendimia. <i>Por Jesús M. Herrero</i>	6

Parte 2: COCINA TRADICIONAL. *Por M.G.R.*

Frutos de otoño	8
Congelar moras	8
Mermelada de escaramujo o agavanza	9
Jalea de majuelas	9

Parte 3: JUEGOS TRADICIONALES

El pite. <i>Por Jesús M. Herrero</i>	10
Nota de participación	11

Noticias breves

Entrega de diplomas cursos de iniciación e internet del tercer trimestre	12
Nuevo material lúdico para la Ciber@ula del Hospital de León	12
Bodas de Oro de uno de nuestros redactores	12
Elecciones a Consejo de Centro en León I, Colón	13
Colaboradoras de nuestra revista en actos poéticos de la provincia	13
Clausura del curso 2005/2006 con la Semana Cultural de los Centros	14

Nuestro tema: Los Mayores y el Medio Ambiente (II)

Los que nacimos en los años 20. <i>Por Efigia Alonso</i>	16
El papel de los Mayores en la Educación Ambiental del presente y en los Centros de Personas Mayores. <i>Por M.G.R.</i>	18

La entrevista

HOY ENTREVISTAMOS A...	
Yolanda, Directora del Centro León II. <i>Por Ángel Sánchez del Palacio</i>	21

Opinión y participación

Los reinados en la España Moderna. <i>Por José Reina Andreu</i>	23
V Centenario de la muerte de Colón. <i>Por Fernando Rodríguez Peláez</i>	26

Salud y calidad de vida

La prevención de los accidentes caseros	28
Alimentación saludable y actividad física. Últimos consejos	29

Sección cultural

FRASES PARA PENSAR	30
--------------------	----

PARA SABER MÁS

La Rosa roja: poder del amor, arrebato del vino. <i>Recopilado por Rosy Tejero</i>	30
Un inquilino forzoso. <i>Por Virgilia Prieto Báñez</i>	31

PÁGINAS DE CREACIÓN

La rueda. <i>Por Félix Barragán</i>	32
Ecología. <i>Por Sarita Álvarez Valladares</i>	33

Agenda y datos de interés

La Ley de Dependencia en marcha	34
Comienzan las actividades en los Centros de Mayores	35
Nuevo libro de Manuela Rejas	35
Fallece el Padre Albano, colaborador de esta revista	35

LA PANERA

N.º 15 - Septiembre 2006

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

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
ServiEscuela Siglo XXI

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

HOY PRESENTAMOS...

editorial

Autores de nuestros editoriales (I)

Por *el equipo de redacción*

A lo largo de estos 16 números que ya llevamos, hemos tratado que “El Editorial” de nuestra revista sea una especie de carta de presentación de la misma, intentando darle una proyección social que la afiance cada día más entre nuestros lectores, los reales y los posibles. Como ya hemos dicho en más de una ocasión, hemos pretendido crear un producto de calidad en el que todos los detalles estén mimados, en la medida que nuestras limitadas posibilidades nos permiten. Hemos querido ser una ventana abierta a todos los que nos conocen y también, por qué no, darnos a conocer en distintos medios, poner voz a un colectivo a veces bastante olvidado y denostado en algunos sectores de la sociedad. Por ello hemos tenido la osadía de invitar a personajes de distintas esferas de la vida social y cultural a ir participando con nosotros en esta peque-

ña ventana que nuestra sección de “El Editorial” ofrece.

Conscientes de que, aunque en la mayoría de los casos cuentan con una relevancia social importante, dichos personajes no tienen por qué ser obligatoriamente conocidos por todos nuestros lectores hemos decidido abrir esta nueva sección, a través de la cual ir dando unas pinceladas sobre su personalidad y sus quehaceres diarios con el fin de acercarlos al conocimiento de todos. Y para organizarnos mejor nos iremos acercando a ellos siguiendo el orden de su aparición en nuestra revista.

No queremos terminar esta pequeña presentación sin aprovechar de nuevo esta oportunidad para agradecerles sinceramente la colaboración que todos ellos nos han brindado cuando se les ha requerido.

A todos ¡GRACIAS!

M^a Aurora Rodríguez García

(La Panera N^o 0)

Comenzaremos esta nueva sección con la presentación de un personaje de relieve en el ámbito de lo social. Se trata de la Gerente Territorial de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, con sede en esta capital, Doña María Aurora Rodríguez García, que fue quien suscribió el primer Editorial de nuestra Revista “La Panera” al publicarse el número 0.

De ella podemos decir que, tras 25 años como funcionaria del Ministerio de Trabajo y



María Aurora Rodríguez García
Gerente Territorial de Servicios Sociales de León

Asuntos Sociales, en los que desempeñó diferentes puestos, todos relacionados con la política social (Directora de Centro Infantil, Asesora Técnica de Infancia, etc.) en febre-

ro de 1997 pasó a desempeñar el puesto de Gerente Territorial, que sigue desempeñando, a través del cual amplió su campo de actuación a los colectivos de Mayores, Discapacitados y Personas de Exclusión Social, desarrollando en cada uno de ellos multitud de programas, de los que cabe reseñar en el tema de Mayores, específico de esta Revista, la gestión de Centros de Día y Residencias, Club de los 60, Viajes, Termalismo, Programa Interuniversitario de la Experiencia, Convenios de plazas con Residencias Privadas, Estancias Diurnas, Ayudas Institucionales e Individuales, Prestaciones, etc., todo ello con la colaboración de más de 400 funcionarios especializados en las diferentes materias. Este amplio programa de actividades trae consigo la asistencia de la Gerente a multitud de actos de representación que genera cada una de ellas.

*...si he contribuido un poco
a mejorar la calidad de vida
de todas y cada una de estas
personas, habré cumplido el mayor
de mis deseos e ilusiones”...*

Según sus propias palabras, esta amplia dedicación ha supuesto para ella un enriquecimiento importante como persona, en la que ha participado cada niño, cada mayor, cada discapacitado y persona con problemas a los que ha conocido y también a los que no ha conocido, pero que sabe que están ahí. Considera que si ha contribuido un poco a mejorar la calidad de vida de todas y cada una de ellas, habrá cumplido el mayor de sus deseos e ilusiones.

También ha sido y es, sin duda, una gran impulsora de la realidad de esta Revista a lo largo de esta andadura que dura ya cuatro años desde que se iniciara en el otoño de 2002. Interés e impulso que desde el equipo de redacción esperamos se siga manteniendo por mucho tiempo.

Mercedes González Rojo

(LA PANERA Nº 1 y otros)

Mercedes González Rojo, es la coordinadora del equipo de redacción de esta revista desde el momento de su fundación. Llegó a nosotros tras un curso de prensa que nos impartió hace ya algo más de cuatro años y a través del cual logró engancharnos en este proyecto que aún seguimos tratando de sacar adelante número a número. Maestra y profesora de formación en distintas áreas, desde la empresa en la que trabaja y desde una Escuela de Animación y Tiempo Libre, lleva años dedicada a trabajar con colectivos de distintas edades de los que ella dice aprender mucho.



Mercedes G. Rojo
Coordinadora revista "La Panera"

Su experiencia en el mundo de la escritura y la comunicación es un elemento más que contribuye a darle forma definitiva al trabajo que los demás realizamos para esta revista. Así, ha estado involucrada en la coordinación de otros proyectos de revistas también de carácter social y, a nivel personal, ha escrito artículos para revistas de educación, periódicos, ha presentado ponencias en diversos congresos y encuentros..., y en un plano más creativo escribe "algo de poesía y relato" –dice ella– con los que ha llegado a ganar algún concurso y a recibir alguna mención especial.

Y, aunque trata de evitarlo, a veces no le queda más remedio que recoger la responsabilidad de realizar los editoriales de algunos de nuestros números, motivo por el cual hoy la damos a conocer a todos nuestros lectores con el fin de que –al igual que haremos con el resto de nuestros colaboradores en esta sección– todos tengamos una referencia de quien es ella.

Aquella engavilladora...

Por **Prisciliano Castillo Arredondo**

...fue la primera gran máquina que yo conocí. Todavía la estoy viendo, por los centenales de los Oteros, sobresaliendo por encima de las espigas del centeno; apenas si se divisaban la parte superior de las vacas, el sombrero de mi padre y los peines girando con movimientos sincopados.

Era para mí un misterio todo aquello: mi padre sentado en el sillín que estaba sujeto por una pieza de metal que pasaba por encima de la rueda motriz, (tardé mucho en saber el por qué del nombre), teniendo que atender a un montón de funciones: con la "galga" inclinaba más o menos el "tablero" para que las cuchillas segaran más o menos bajo; moviendo una palanca hacía que la cuchillas empezaran a cortar o dejaran de hacerlo, (me costó mucho entender por qué); pisando un pedal hacía que un "rastros" bajara mucho más y echara el "brazado o gavilla" fuera del tablero; además tenía que guiar las vacas con la "ijada", procurando segar todo lo que abarcaba el tablero, cuidando de que no se metiera demasiado y dejara rastros sin segar.

...mi padre movía una palanca y aquello empezaba a funcionar y a hacer un ruido estruendoso...

Los primeros días de la siega, los chavales íbamos detrás de la máquina hasta la tierra, envidiando al padre, que iba sentado en su sillín en una postura un tanto rara, sobresaliendo de aquella rueda tan grande, medio inclinado para dentro, mientras el tablero, de forma un tanto triangular, vertical, se inclinaba para el lado contrario. Todo aquello era raro: una rueda grande, otra pequeña.



Ahora las máquinas son "un poco" más complicadas.

Antes de segar, había que prepararla; para nosotros era una operación intrigante y complicada: se empezaba a dar vueltas a una manivela y la parte central de la máquina iba subiendo; se bajaba una pieza, como un pata; se daba vueltas a la manivela para el lado contrario, hasta que la rueda pequeña quedaba en el aire; se sacaba ésta de su eje; cogiéndose unos cuantos al tablero, se soltaba una barra de hierro que desde la parte central la sujetaba, y con cuidado se la ponía horizontal, a la vez que se tiraba de una palanca para que una pieza encajara en el eje. Se colocaba la rueda en otro eje que tenía el tablero, pero quedaba en el aire; volvía a darse vueltas a la manivela hasta que la rueda hacía pie y se subía de nuevo la pata. Se soltaban los rastros, que quedaban en distintas posiciones. Se engrasaba por todos los huecos que tenía para ello, sobre todo en unas ruedas con dientes que había debajo de una tapa de hierro, que nunca había que tocarla, (*"rapaz, no andes nunca aquí, que te puedes cortar un dedo"*).

Y, hala, a segar. Empezaban a andar las vacas y, cuando llegaban a la mies, mi padre movía una palanca y aquello empezaba

a funcionar y a hacer un ruido estruendoso: las cuchillas que se movían a una velocidad endemoniada, los rastros girando con sus dientes al aire (parecía que se reían de todo el mundo mientras giraban), la mies que caía toda ordenada con las espigas juntas, aquello se iba llenando y de pronto, sin que en mucho tiempo se supiera por qué, un rastro, en vez de subir como los demás, seguía a ras del tablero y empujaba el montón

de mies hasta echarlo fuera, subiendo después rápidamente, como diciendo “*ya está bien, fuera con todo esto*”.

Hasta hoy, escribiendo esto, oigo todo aquel ruido, y me veo con mi sombrero de paja, a pleno sol de una tarde de julio, mirando ensimismado cómo mi padre, (“*arre Rubia, Linda*”), se perdía por los centenales de Jabares. Ahora las máquinas son “un poco” más complicadas.

La vendimia

Por **Jesús M. Herrero**



Cuadrilla en la vendimia de 1938. Sahagún de Campos. Casi todos los miembros de la misma formaban parte de la misma familia.

En nuestra revista nº 3, hicimos alusión en su día a la vendimia de la uva de híbrido. También hemos hecho referencia a otros oficios relacionados indirectamente con el mundo de la uva.

En el presente número nos vamos a detener en la vendimia en general. El oficio correspondiente a esta tarea era el de los vendimiadores, que ejercían su trabajo en las viñas de las diferentes zonas de nuestra provincia. A esto más que oficio lo llamaríamos tradición perdida, la tecnología va terminando con ellos al utilizar, en las fincas modernas, máquinas para recoger el fruto, variable según la zona de ubicación en la provincia.

Entonces había, aunque no en todas las zonas, dos variantes de viñas, de híbrido y americano como así se las llamaba. La vendimia del primer tipo ya se ha tratado en otra revista por lo que ésta la dedicaremos al segundo tipo, el americano, en sus diferentes variedades de fruto como el jerez, abasta, albillo, mencía, tempranillo, prieto picudo y tintorro, entre otros, ésta última la principal para la “lagareta”.

Retrocedemos en el tiempo y nos situamos allá por los años de mil novecientos cincuenta hacia atrás. Se comenzaba la vendimia o recolección hacia finales del mes de Septiembre o primeros días del mes de Octubre, dependiendo de cómo se hubiera portado la climatología. Por entonces las plantaciones eran muy abundantes y extensas. Se buscaban personas de ambos sexos para hacer la recolección. El trabajo se hacía por parejas, a poder ser mixtas, para avanzar por las líneas de cepas con el cesto que una vez lleno daba un peso aproximado de unos 25 kilogramos. Esta distribución tenía su por qué, pues si lo hiciera una sola persona no se arreglaría. En cuanto a las cuadrillas las había de varias personas que podrían ser de cuatro terreros, formados por ocho personas, o de diez a quince terreros, juntándose a veces cuadri-



llas de veinte o treinta vendimiadores. Estas cuadrillas solían trabajar para un “amo”, como entonces se decía, de cuatro a seis días más o menos. Una vez finalizados dichos días se empezaba para otro amo.

...el sueldo solía ser sobre unas cinco o seis pesetas por día de trabajo para las féminas”...

En cuanto al sueldo, por aquellas épocas de mil novecientos cuarenta o mil novecientos cincuenta, solía ser sobre unas cinco o seis pesetas por día de trabajo para las féminas. A los varones, que cargaban los cestos llenos para llevarlos a vaciar al carro, se les pagaba una peseta más.

El carro solía ser uno de labranza al que se adosaba un elemento llamado “serón”, que no era ni más ni menos que un retal de lona impermeable que servía para que cuando se echaban en él las uvas no se perdiera el líquido que se iba generando al aplastarse las mismas. Una vez completo el carro se llevaba al lagar o cooperativa. Al irse el carro, si no disponían de dos, el fruto

se echaba en un serón puesto en el suelo o en cestos grandes de mimbre. Como se decía con anterioridad cada cesto hacía un peso de 25 kilos. Había un apuntador que los marcaba en una vara cortada de la cepa y por esta ley se sabía la producción que se cosechaba ese año. Al mismo tiempo ya se calculaban los cántaros de vino que iban a encerrar en la bodega. Cuando un cesto se llenaba el que lo sacaba tenía que cantarlo “Terrerooo...”.

Tantos cestos, tantos cántaros de mosto. La vendimia, si el tiempo acompañaba, era muy alegre y entretenida. Normalmente, si había unas cuadrillas cerca de otras se hacía lo de la “lagareta” que así se llamaba a la costumbre que se llevaba a efecto el último día de la vendimia para el amo correspondiente, y que también se realizaba cuando había otras cuadrillas próximas a modo de pelea con los contrarios. Consistía en embadurnarse la cara unos a otros con uvas de tintorro, si las había, y sino con cualquiera otras.

Esto más o menos se hacía en estas tareas que se han acabado en la actualidad. La tecnología sigue avanzando.

Frutos de otoño

Por **M.G.R.**

Una vez más comienza el otoño, momento de cosechas de frutos tardíos, sobre todo en cuanto a lo que a frutos silvestres se refiere. A algunos todavía les queda el gusto de recogerlos utilizando para ello la disculpa de un paseo, de un acercamiento a la naturaleza. Otros piensan “¿para qué? si ya nadie en nuestra familia los prueba”.

Aunque los afanes de limpieza de hierbas de algunos lugares nos esté poniendo a los aficionados las cosas más difíciles, pues últimamente parece que a todo el mundo le estorban las zarzas y otras plantas de similar aprovechamiento aunque sea de los lugares más peregrinos, yo voy a seguir insistiendo en animaros a esta recolección.

No voy a hablar de licores –que seguro que de su elaboración sabéis mucho más que yo– ni de la tradicional mermelada de moras. Pero sí voy a aprovechar la oportunidad que me brinda el otoño para transmitir alguna receta de estos productos, seguramente más desconocida pero que merece la pena probar.

Y, sirviéndome de noticias recientes en medios especializados que parecen indicar que las moras contienen alguna sustancia capaz de intervenir positivamente para que el Alzheimer no aparezca, incluimos también una forma de congelarlas que nos permita disfrutar de ellas durante todo el año. ¡Y que aproveche!

Congelar moras

Hay que comenzar por seleccionar moras que estén maduras pero que aún se mantengan firmes, pues inevitablemente al congelarlas cogen algo de agua. Una vez hecho esto se lavan con gran cuidado para quitarles el polvo y se secan sobre un papel de cocina. Luego se colocan en bandejas ligeramente separadas unas de otras y se introducen en el congelador en proceso de congelación abierta (sin tapar). Al cabo de poco más o menos una hora las moras ya estarán congeladas. En ese momento las quitamos de la bandeja y las podemos guardar en una cajita o en una bolsa en el mismo congelador. De esta manera los frutos nos quedarán sueltos para extraer los que necesitamos cada vez que vayamos a consumirlas. Para ello será suficiente con dejarlas a temperatura ambiente un rato antes de ir a comerlas.



Mermelada de escaramujo o agavanzas

La agavanza o escaramujo, fruto del rosál silvestre, es una importante fuente de vitamina C que traspasa a las mermeladas hechas a partir de dichos frutos.



Son esos los frutos del rosál silvestre (los cultivados no valen) con los que tantas veces jugamos de niños y que en algún punto de la provincia hasta consideraban venenosos. Sin embargo es un fruto que tiene una gran cantidad de vitamina C, lo que la hace ideal para prevenir los catarros y los estados gripales del invierno.

INGREDIENTES:

Escaramujos sanos y maduros

Igual peso en azúcar

Agua

PREPARACIÓN:

Se limpian los escaramujos, bien maduros, de pelos y semillas. Se lavan bien. Se pesan y se calcula un poco menos de azúcar que de escaramujos obtenidos. Se echa todo junto en una cazuela y se le añade agua para cubrirlos. Se pone a fuego lento para que se haga, y cuando los escaramujos estén más o menos tiernos se retiran del fuego. Se pasa por el pasapurés y se enfrasca. Hay que tener cuidado al hacerla porque es una mermelada que salta mucho.



El espio blanco o albar, también conocido como majuelo, nos ofrece en otoño unas pequeñas bayas rojas con las que, a pesar de su minúsculo tamaño, realizar diversas recetas culinarias realmente exquisitas.

Jalea de majuelas

INGREDIENTES:

1/2 kilo de majuelas

400 gr. de azúcar

1 litro de agua

El zumo de dos limones

PREPARACIÓN:

Se lavan las majuelas y se ponen a cocer con el agua en una cazuela, a fuego lento durante 1 hora, aplastándolas con frecuencia para que se vayan deshaciendo.

Después se filtran por un tamiz de tela durante toda una noche.

Al día siguiente, se mide el líquido obtenido y por cada tres vasos del mismo se ponen 400 g de azúcar y el zumo de dos limones. Se cuece en una cazuela de fondo grueso, a fuego lento, durante otra hora.

Verter en los tarros previamente esterilizados. Dejar enfriar y cuando esté cuajada tapar y guardar. Resulta ideal para servirla acompañando a carnes frías o queso tierno.

JUEGOS TRADICIONALES *parte 2*

Entre los juegos tradicionales de nuestra infancia hemos seleccionado éste que –como muchos otros– entran en relación directa con el Tema central de la revista, ya que se trata de un juego que utilizaba para su desarrollo elementos proporcionados por el propio entorno, tan sencillos y abundantes como podían ser los palos. En la zona de Campos, de donde procede nuestro informante, recibía el nombre de “pite”, aunque en otras zonas de la provincia era conocido como “la bigarda”. El diccionario de la Real Academia este último nombre lo reconoce como sinónimo de “billarda”, derivación de “billalda”, que es el que considera como propio de la geografía leonesa, y que correspondería al juego conocido por “tala” en otros lugares del territorio español. Sin embargo, entre todas las personas con las que se ha hablado del juego solo se han manejado hasta ahora los dos primeros

nombres “pite” y “bigarda”. Como curiosidad podríamos añadir que la palabra deriva del francés “billard” que significa palo o taco.

Volviendo a las características del juego, podríamos considerarlo un ejemplo más de cómo la imaginación, la habilidad, y la capacidad de aprovechar de manera no agresiva para la misma de los recursos que la naturaleza (o el medio ambiente) nos ofrece, pueden transformarse en casos como éste en el mejor juguete. Aunque hoy, momento en el que se trata de alejar a los niños de todos los peligros a que el medio natural puede exponerlos, sería impensable entre nuestros infantes –por si se clavan los palos, cosa que por otro lado le sucedió a más de uno en su tiempo–, mientras se les abandona a otro tipo de peligros quizás de consecuencias no tan físicas pero sí de características personales y sociales más graves. *M.G.R.*

Juego del Pite

Por **Jesús M. Herrero**

Este juego –también conocido en otras zonas de la provincia como “el juego de la bigarda”– era bastante simple. Se necesitaba para jugar una paleta hecha de cualquiera tabla de madera (parecida a las que hoy día se utilizan para el tenis de mesa) más otro complemento llamado PITE, que se confeccionaba con un trozo de palo o rama, de un diámetro aproximado de quince milímetros y una longitud de unos doce centímetros. Este elemento se afilaba por los dos extremos, o se le sacaba punta como cuando se afila un lapicero, lo que hacía que al golpearlo con la paleta de canto ese trozo

de madera llamado Pite, saltase. Al saltar se le daba de nuevo con la paleta para enviarlo lo más lejos posible.

Desarrollo del juego: Para jugar se elegía el campo de juego para el que cualquier lugar era bueno. Se marcaba luego un corro o circunferencia de unos dos metros de diámetro, más o menos. Después de haber tirado a suertes los puestos de juego, un jugador se situaba en el círculo y el otro en el campo de juego. El situado en el círculo, con la “paleta”, golpeaba el “pite” para enviarlo lo más lejos posible. El situado en el campo de juego estaba atento a cuando el

otro sacaba. Si al lanzar el del corro el del campo caza el “pite” en el aire con las manos, el que está sacando pierde y se intercambian los puestos. Si esto no sucedía, el jugador de fuera recogía el pite del suelo y lo lanzaba con la mano, con la intención de depositarlo en el círculo donde está sito el que lo había lanzado.

En esta fase la misión del situado en el círculo, si puede, es despedirlo con la paleta, o sea no dejándolo entrar en él, despejándolo con el tiro aún cuando lo dejara unos centímetros fuera del corro, ya que a continuación tiene la opción de picar con la paleta tres veces (golpearlo en la punta con el canto de la paleta) y alejarlo lo más posible del círculo, prestando atención a que al despejarlo, hacerlo lo más bajo posible para que el jugador de campo no pueda cazarlo en el aire puesto que así perdería la situación que tenía de estar en el corro, como dominante.



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.

El tema de la próxima revista se dedicará a **“El nuevo Centro Colón”** y se recogerán aspectos diversos sobre el mismo.

Para facilitar nuestro trabajo:

El/la 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. Mejor si es a máquina u ordenador.

Fecha última de recogida de los trabajos: **28 de octubre** 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.

RECORDAMOS que no será publicado ningún texto –por muy interesante que nos parezca– del que desconozcamos su procedencia, es decir, que no aceptamos la colaboración de personas anónimas, aunque de cara a la publicación éstas sí puedan mantener su anonimato ante los lectores bajo un seudónimo.

Entrega de diplomas Cursos de Iniciación e Internet del tercer trimestre

El día 30 de mayo de 2006 se celebró en el aula de Informática del Centro de día de León II, San Isidoro, el acto de entrega de los consiguientes diplomas de superación a los alumnos del Curso de Iniciación a la Informática y del Curso de Internet, co-

respondientes ambos al último trimestre del curso 2005-2006, con asistencia de la profesora que impartió los mismos y de un representante de los voluntarios de informática que colaboran en la formación práctica.

Nuevo material lúdico para la ciber@ula del hospital de León

El día 3 de julio último, en la Ciber@ula hospitalaria ubicada en el Hospital de León, con cuyo servicio colaboran voluntarios de informática del grupo de Personas Mayores, se llevó a efecto la entrega de un nuevo material lúdico y educativo consistente en varios "Kits-Caixa" con el fin de ayudar a los niños y sus familiares a que pasen unos momentos que les hagan olvidar el impacto que supone para ellos la estancia en el centro hospitalario. Estos kits contienen juegos de Magia, de Letras, Detectives, Música, Hadas, Médicos, etc. que

disponen de objetos e instrucciones para realizar los mismos. La presentación fue realizada por un Mago que enseñó a los niños algunos trucos de magia.

Al acto asistieron el director del Hospital y varios voluntarios de informática, así como los padres y madres de los niños y niñas, pero en esta ocasión fueron estos últimos los protagonistas por excelencia que colaboraron con el mago en la realización de los juegos, concurriendo, además, el hecho de que estaban representados niños de diferentes etnias.

Bodas de Oro de uno de nuestros redactores

El pasado día 9 de septiembre nuestro habitual colaborador Jesús M. Herrero y su esposa M^a del Rosario González Gallego, celebraron sus bodas de oro en la iglesia de Ntra. Sra. del Mercado donde, acompañados de sus hijos, nietos y hermanos, renovaron los votos que hace 50 años se habían ofrecido en la misma iglesia.

Vaya desde aquí nuestra más sincera enhorabuena a esta pareja y el deseo de que permanezcan juntos por mucho más tiempo aún.



Nuestro compañero Jesús y su esposa Rosario, tras celebrar la ceremonia de su 50 aniversario.

Elecciones a Nuevo Consejo del Centro León I, Colón

En los primeros días del pasado mes de Mayo, al finalizar el mandato del anterior Consejo de Centro, se convocaron elecciones para elegir a nuevos representantes de usuarios, tal como establece el Estatuto Básico de Centros para Personas Mayores, dependientes de la Junta de Castilla y León.

En esta ocasión los candidatos no rebasaron la cantidad de SIETE, que son los ne-

cesarios para la formación de dicho Consejo, por lo que no hubo que llevar a cabo las votaciones, quedando proclamados electos todos los candidatos.

Posteriormente se celebró una reunión para constituir y a la vez elegir los distintos cargos del "Nuevo Consejo" de Centro.

Una vez realizadas las votaciones, el resultado de las mismas fue el siguiente:

Presidente:	D. Luis Valderrey Lobato
Vicepresidente:	D. Jesús Martínez Herrero
Secretario:	D. Félix Merino García
Vocales:	D. José Alonso Casado
	Dña. Bernarda Fernández Herrero
	Dña. Carolina Fernández Ruiz
	D. Santos Cubría Yugueros

Colaboradoras de nuestra revista en actos poéticos de la provincia

El pasado 26 de junio, durante las fiestas de San Juan y San Pedro de nuestra localidad, se realizó un nuevo Recorrido Romántico tras el cual se presentó la publicación en la que se recogían los textos de quienes participaron en el mismo durante el año anterior, en que estuvo dedicada a los maestros. Como bien recordarán nuestros lectores, en aquella edición nuestra compañera de redacción Feli Barrio participó con un bello poema dedicado a dichos personajes que ahora se ve publicado junto a los

trabajos de importantes nombres de la cultura leonesa.

Así mismo, también nuestra coordinadora Mercedes G. Rojo ha participado este año en las Noches Poéticas que, alternándose con la Ronda Literaria, se celebran cada dos años en nuestra vecina localidad de Astorga, de la mano del Centro Marcelo Macías, con la lectura de algunos de sus poemas.

Vaya para ambas nuestra más sincera enhorabuena.



Uno de los actos más habituales es el homenaje a los más mayores, acto que siempre preside la Gerente Territorial de Servicios Sociales.

Clausura del Curso 2005-2006 con la Semana Cultural de los Centros

Como ya es costumbre en nuestros Centros, al estar próximo el verano, las actividades del curso tocaron a su fin con la programación de la Semana Cultural, que dio comienzo el día veintinueve de Mayo para finalizar el día dos de Junio.

Su programa, que catalogaríamos de conservador, se llevó a cabo con muy buena aceptación por parte de los socios de ambos Centros.

Dentro del mismo, como es ya costumbre de años anteriores, se han mostrado exposiciones varias, pintura, manualidades diversas, y se han realizado demostraciones

gimnásticas, de yoga, bailes varios (sevillanas, de salón, regionales) y visitas culturales...

Parte de estas exposiciones se han celebrado dentro de las salas de nuestros Centros, en el periodo del día veintinueve al día uno de junio.

El día grande fue el día dos, viernes, final de programa, que se realizó en La Candamia, con un programa que dio comienzo a las 11,30 horas con la bienvenida a los socios, con presencia de la Sra. Gerente Territorial que dirigió unas palabras a todos los congregados, principalmente a los más Mayores de nuestros Centros.

...un día climatológicamente espléndido y con un buen ambiente que se respiró durante esta jornada”...

A continuación la Santa Misa, tras la que dieron comienzo las diferentes demostraciones de bailes, sevillanas, de salón, regionales, bailes del mundo, así como la actuación de las diferentes Corales. Ya en la tarde, baile para todos con orquesta.

Un día climatológicamente espléndido y con un buen ambiente que se respiró durante esta jornada agradable y divertida para todos los que participaron en la misma.



La Gerente Territorial saluda a uno de los participantes en los encuentros.



El grupo de Sevillanas de los Centros aportó colorido a la fiesta de convivencia.

Los que nacimos en los años 20

Por **Efisia Alonso**

Cuando nosotros nacimos había más carros tirados por caballos que coches y motos por las carreteras.

Un señor que llamábamos “pregonero”, con una trompeta tocando por las calles, nos anunciaba cualquier acontecimiento o la rebaja de la merluza en la pescadería del Sr. Generoso Criado, o la compañía de títeres que llegaba a la plaza del barrio.

Quien tenía luz eléctrica o una radio que chirriaba, podía presumir de adelantado progresista.

No teníamos idea de que un día íbamos a ver la tele, o andar a 200 km. por hora en un coche.

A la escuela íbamos con una cartilla, una pizarra y un pizarrín, y una esponja o bayetita para limpiarla. Más tarde empezábamos a escribir en un cuaderno, con una pluma de acero rascando sobre el papel, deslizándose de vez en cuando una gotita de tinta, produciéndose un borrón a pesar de haber tenido todo el cuidado.

Comprábamos el azúcar, arroz, harina, etc..., en bolsas de papel que luego doblábamos y guardábamos, porque podían valer para otros usos. La leche nos la servían las lecheras de la aldea y la recogíamos en la puerta de nuestra casa en un cacharro, y no en los cartones que hoy nos dan las fábricas.

Corríamos por las calles jugando, teníamos buen apetito y no conocíamos el estrés.

Los domingos nos daban unos céntimos que gastábamos en caramelos, 2 caramelos 5 céntimos, o 4 si eran de altea, que además eran más ricos, o un palo de regaliz.



Nosotros fabricábamos nuestros propios juguetes, y las muñecas las hacíamos con los restos de tela que no servían a nuestras madres. Juntábamos los restos de jabón para después hacer uno nuevo, y éramos maestros exprimiendo el tubo de la pasta de dientes para sacar el último resto.

El abrigo nos duraba varios años, y cuando por el uso se ponía feo, le dábamos la vuelta al paño, y hasta se le cambiaba la forma. Y otra vez a lucir abrigo nuevo. En esta labor Eutimia Arias era especialista.

*...no se sabía nada de pizzas,
de MacDonalds ni de café
instantáneo”...*

Estuvimos en este mundo antes de que se inventara la bomba atómica, el láser, la penicilina o el nylon, y antes que la calculadora, el bolígrafo, el ordenador, el fax y las tarjetas de crédito que hoy son tan de uso corriente.

No había lavadora ni lavaplatos, ni secadora ni instalación de aire acondicionado. No se sabía nada de pizzas, de MacDonalds



ni de café instantáneo. No se pensaba en los vuelos en avión y muchísimo menos en alunizajes.

El amor era un regalo y no una rutina de todos los días con sexo erótico y pastillas anti baby. No conocíamos los pañales de papel, la emancipación, la comida en el congelador. No había personas que se llamaran pasotas, ni solarium, o tener varios coches en la familia.

Era nuestra juventud bastante pobre, pero éramos felices y sin preocupaciones.

Luego vino la guerra que nos estropeó los mejores años. Sobrevivimos, pero ¡qué pena! No todos. Pasamos hambre, levantamos el país y tuvimos otros deseos. Pero ¿quién pensaba en la máquina de escribir eléctrica o en corazones artificiales, o en los multimillonarios del deporte, o los chicos con pendientes en las orejas?

Después se hizo todo más grande, más bonito, más rápido y libre, y de una manera increíble cómo cambiaron tres cuartas partes de un siglo de nuestra vida.

Es cierto que económicamente nos va bien, pero vemos y oímos muchos problemas del paro obrero, de los asilados y los

drogadictos, del correr como locos con los coches causando tantas víctimas, de especuladores y gente sin escrúpulos, de corrupción y criminalidad, o de gozar de la vida en cama redonda o pornografía infantil...

...somos una generación muy vital.

*Tal vez la razón sea que nuestra
pasada forma de vida fue
muy razonable”...*

Con la reforma monetaria tenemos más dinero. A esto le sigue una ola de comer, de vestir, de instalaciones, y de viajes. El milagro económico nos trae una gran prosperidad y bienestar. Se produce y se consume. Con el desarrollo vienen también cosas muy buenas: las computadoras, ordenadores, la investigación..., en una sociedad de información mundial. Lo importante es usarlo bien para bien de todos.

De todos modos nosotros hemos sobrevivido y somos, según estadísticas, una generación muy vital. Tal vez la razón sea que nuestra pasada forma de vida fue muy razonable.

El papel de los Mayores en la Educación Ambiental del presente y en los Centros de Personas Mayores

Por **Mercedes G. Rojo** (Educatora Ambiental)

Como en todos los aspectos que a la Educación se refieren, en lo relacionado a la Educación Ambiental las Personas Mayores tienen mucho que decir y que aportar dada su experiencia de vida, pero fundamentalmente si consiguen quitarse de encima la etiqueta moralista y ejemplificante que les lleva a que su discurso se aleje de los más jóvenes y los convierta en el “típico abuelo Cebolleta” que los tebeos de hace años nos mostraban como ejemplo de una persona capaz solo de contar batallitas que a nadie interesaban.

Siempre he defendido ante mis alumnos que mi interés por el medio ambiente y su cuidado me vino heredado de mis mayores, fundamentalmente de mi padre, que me enseñó a conocer y respetar la naturaleza y otros entornos no tan naturales, a conocer y respetar los ciclos de ésta, a disfrutar con los pequeños elementos que conforman cada entorno y que son los que los hacen inmensos.

Y el tiempo y el trabajo con muchas otras personas mayores han completado mi enseñanza a través del conocimiento de sus formas de vida, de sus costumbres, de un sinfín de pequeños datos que se pueden incorporar sin duda a la experiencia diaria de transmitir a otros los valores y las actitudes de la Educación Ambiental, tan importante para el futuro de la Tierra y las generaciones que en ella habitan.

Es curioso como a menudo uno de los discursos más escuchados a los Mayores es el afán de la “herencia” para sus descendientes. Desgraciadamente dicho afán está fundamentalmente basado en lo material,

en facilitarles el camino hacia una calidad de vida que a ellos les costó años y esfuerzos conseguir. Ante esta actitud a menudo me he preguntado ¿calidad o cantidad? ¿y a costa de qué? Por eso insisto tanto en recuperar todos los conocimientos posibles, intrínsecos a estas generaciones que nos anteceden antes de que se pierdan y en extraer de ellos las enseñanzas aplicables a este aspecto educativo que es fundamental para que nuestro futuro alcance un equilibrio sostenible con los entornos en los que vivimos.

*...la abundancia nos ha hecho
olvidar esa relación de equilibrio
que se tenía con el medio”...*

Dentro de esas enseñanzas están el aprovechamiento de todo cuanto la naturaleza nos ofrece, desde sus frutos al aire que se respira, al bienestar que le ofrecen a nuestros ojos y a nuestra alma los paisajes que rodean nuestras ciudades, muchas veces totalmente deshumanizadas.

Pero en la observación de los mayores, sobre todo en dichas ciudades, a veces da la sensación de que la abundancia nos ha hecho olvidar esa relación de equilibrio que se tenía con el medio, y que el hecho de que la sociedad que nos acoge nos ofrezca servicios como el agua, la limpieza de las calles, la posibilidad de gozar de la utilización de varios coches en la familia..., nos ha relevado de la responsabilidad que todos tenemos de cuidar el medio que nos rodea para conseguir con ello una calidad de vida que está comenzando poco a poco a desaparecer.



EL MEDIO AMBIENTE EN LOS CENTROS DE MAYORES LEÓN I Y LEÓN II

Pero en lo que al cuidado y la mejora del Medio Ambiente se refiere la responsabilidad la tenemos todos, desde los más mayores a los más pequeños. En el anterior número hicimos alusión a los grandes problemas ambientales y a como podemos nosotros incidir en que no vayan a más. Y volvemos a insistir una vez más en el hecho de que nuestra aportación tiene que partir de los pequeños hechos del día a día, de aspectos muy concretos que todos podemos controlar.

También desde nuestros centros de ocio y desde nuestra diaria actividad en ellos podemos contribuir a esa mejora del Medio Ambiente. Algunos aspectos no dependen exclusivamente de nosotros (como el tema de calefacción, etc.) pero otros sí. Es en estos donde tenemos que aportar nuestro pequeño grano de arena y contribuir a que el M. A. no se deteriore más de lo que ya está, pues no debemos olvidarnos que tal deterioro influye también negativamente en nuestra salud diaria. ¿Qué aspectos, pues, debemos tener en cuenta en este sentido? Veamos.

Gestión del agua: Tiene que ver fundamentalmente con el uso de los servicios. Somos muy descuidados. a veces no tenemos en el uso de los mismos el mismo cuidado que tenemos en casa, utilizando más papel higiénico de la cuenta que a veces causa atascos y a veces da una sensación desoladora de suciedad a unos espacios que, en lugares como estos son comunes. En otras ocasiones nos pasamos al extremo contrario y nos olvidamos de tirar de la cadena. La mejora de las instalaciones en nuestros centros ha implicado la actualización de los servicios en la mejora de la gestión del agua que a ellos afecta y así, al menos en el centro Colón, podemos encontrar cisternas con doble depósito de agua, el más pequeño cuando nuestras necesidades son leves, y el mayor cuando la necesidad de agua también lo es. Sólo tenemos que fijarnos, para elegir uno u otro, en el tamaño de los botones.

Gestión de residuos: En los Centros, diariamente se procede al desecho de los periódicos atrasados en los contenedores específicos destinados al papel que hay situados en las zonas próximas. Puede ser un ejemplo a seguir. Si los contenedores de recogida selectiva no se encuentran próximos a nuestro domicilio, podemos aprovechar

nuestras venidas al Centro para controlar los que podemos encontrar en el camino y de esta manera aprovechar nuestros paseos, poco a poco, para deshacernos de lo que nos sobra. ¿Quién nos dice que necesitamos acumularlos para eliminarlos todos juntos? Hacerlo poco a poco no nos causa ningún trastorno y contribuye a nuestra habituación de buenos hábitos. Y, en general, recordemos que, independientemente del personal de limpieza, mantener limpios los espacios que utilizamos es cuestión de todos. Papeleras, ceniceros, espacios destinados a la ordenación de periódicos y revistas..., están para algo.

Mantengamos los espacios limpios, son nuestra segunda casa.

Contaminación acústica. Es éste un aspecto de los problemas que el Medio Ambiente soporta en el que muy a menudo no reparamos, sobre todo en lo referido a la parte de culpa que nos corresponde. Nos quejamos de los ruidos externos: obras, tráfico,... Pero cuando acudimos a nuestros espacios de recreo nos olvidamos del hecho de que somos muchos y gritamos excesivamente. A mayor edad menores condiciones de audición y si a esto le unimos el ruido ambiental que inevitablemente se genera habremos llegado a la realidad de un problema que afecta negativamente a nuestra salud personal y social. El exceso de ruido, además de en la incorrecta audición, influye en dolores de cabeza, dolores de estómago, malestar general..., provoca falta de atención, agresividad... Controlar entre todos el ruido que producimos puede ayudarnos a mejorar la sensación de bienestar en nuestros centros: hablar un poco más bajo, no alzar tanto la voz en nuestras partidas de cartas o de dominó..., pueden ser algunos consejos a seguir.

Contaminación atmosférica: a menudo no somos conscientes de nuestra implicación en este sentido. Los Centros de personas Mayores no son exactamente un lugar

muy propicio –en principio– para este tipo de contaminaciones, pero al ser espacios donde tiende a concentrarse un número importante de gente hay pequeñas costumbres en el día a día que a veces inciden negativamente en este sentido. El uso excesivo de perfumes por un lado, y la falta de higiene por otro, hace que –en ocasiones de acumulación de un importante número de personas en espacios relativamente pequeños– provoque problemas en la pequeña atmósfera de estos lugares que pueden incidir negativamente en las dificultades respiratorias de quienes acuden a estos lugares, problemas que podrían solucionarse pensando un poquito más en los demás.

Seguramente podríamos apuntar muchas más cosas orientadas a lo que los mayores pueden hacer en pos de la mejora del Medio Ambiente, sobre todo del más próximo. Pero con lo dicho hasta ahora podemos tener un punto de partida importante para comenzar a reflexionar y a actuar sobre el tema.

Y para terminar me voy a permitir una pequeña reflexión personal. Recuerdo que ya desde muy pequeña mi madre me machacaba los oídos con un refrán orientado al hecho de cuidar de mis cosas y los espacios en los que me movía. Luego, también en el colegio insistían en el mismo. Seguro que a nadie le es ajeno el dicho “no es más limpio el que más limpia si no el que tiene cuidado de no manchar”. Recordemos, pues, que nuestro medio ambiente empieza por los espacios en los que nos movemos día a día, sean naturales o artificiales, y que un mínimo cuidado por parte de todos contribuirá a mejorar dichos espacios y la calidad de vida que ellos nos proporcionan.

**POR UN MEDIO AMBIENTE
MÁS LIMPIO Y SANO,
COMENCEMOS POR NUESTROS
CENTROS Y SU ENTORNO**

Yolanda Fuente González, **Directora del Centro de Personas Mayores León II. San Isidoro**

Hoy vamos a dedicar nuestra entrevista a una de las personas responsables de que los Centros de Personas Mayores a los que acudimos funcionen. Se trata de su directora, en este caso del Centro de Día para Personas Mayores León II (San Isidoro) en León capital. Su nombre es Yolanda Fuente González y viene ejerciendo dicho cargo desde el año 1989 en que tomó posesión del mismo procedente del Hogar de la Tercera Edad de Cistierna (León), donde previamente había ejercido también la dirección del Centro durante 3 años.

Diplomada en Trabajo Social tiene ahora en sus manos la responsabilidad de coordinar y dirigir las actividades y el equipo técnico que hacen que este centro funcione, tratando para ello de ofrecer un amplio abanico de posibilidades con el que tratar de llegar a todos los socios.

Desde el equipo de La Panera, en el que también participan socios de este Centro, hemos querido entrevistarla para que nuestros lectores tengan un perfil más concreto de su persona y de sus responsabilidades dentro del marco que su trabajo le impone.

P.- ¿Lleva mucho tiempo dirigiendo este Centro?

R.- Desde el año 1989, en que se abrió al público. En concreto, fui nombrada directora el 1 de Julio de 1989.

P.- ¿Se siente satisfecha de la labor que ha venido desarrollando durante tantos años?

R.- Yo siempre me siento satisfecha del trabajo realizado ya que por suerte trabajo en lo que me gusta. Mi formación como Trabajadora Social da una dimensión nueva a la parte administrativa que tengo que desarrollar. Disfruto sobre todo del contacto con las personas, esta labor es la que más me enriquece.

P.- ¿Considera que viene recibiendo la colaboración necesaria de los organismos competentes para ejercer su labor y cumplir todos los objetivos previstos?

R.- El Centro de Día para Personas Mayores León II depende de la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, en ese sentido no sólo he recibido colaboración del citado organismo, sino que su cometido es controlar que los centros funcionen adecuadamente. Todos los gastos de personal, mantenimiento, actividades, etc...

P.- Las actividades que se realizan en el Centro, ¿cree que pueden ser susceptibles de mejora?

R.- Las actividades del Centro se programan de acuerdo a las preferencias de los socios y las necesidades que los profesionales detectamos. La vida es cambio, por ello a lo largo de la existencia del Centro las actividades se han modificado dando respuesta a los nuevos socios y a la nueva demanda, de ahí la incorporación de las nuevas tecnologías a la programación, como es el caso de la informática.



Los aspectos culturales y de formación complementaria son un ejemplo de las nuevas "exigencias" de los socios.

P.- Comparándolo con otros Centros de la misma ciudad, ¿existen diferencias entre los dependientes de la Gerencia de Servicios Sociales y otros afectos a órganos ajenos?

R.- Los Centros de Día de Personas Mayores de la Gerencia tienen unas características concretas: personal técnico, presupuesto propio y apertura del centro todo el año (salvo Navidad y Año Nuevo).

Los demás centros no dependientes de la Gerencia tienen sus propias características que desconozco, pero con menos cobertura que los de la Gerencia ya que estos últimos son específicos para mayores.

P.- ¿Está satisfecha con el comportamiento y participación en las actividades del Centro de los socios que asisten al mismo?

R.- La participación en actividades es tan elevada que no podemos admitir todas las solicitudes y se debe realizar un sorteo para muchos de ellos, por tanto, la satisfacción en cuanto a participación es alta.

En cuanto al comportamiento de los socios del Centro, entendemos que las actividades programadas deben ir encaminadas

a potenciar el envejecimiento saludable y a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, por ello todo lo dirigido a lograr esos objetivos sería positivo.

P.- ¿Cómo ve las relaciones entre los asociados al Centro? ¿Se producen muchos problemas entre ellos?

R.- La asistencia diaria al centro en los meses de invierno es de unas 2000 personas, con tan alta cifra de personas es inevitable que se produzca algún altercado, pero en general el comportamiento es correcto.

Se crean lazos de amistad entre diferentes personas y eso anima a muchos a acudir al Centro, lo cual es bueno para evitar el aislamiento y la soledad tan frecuentes entre los mayores.

P.- Por último, ¿qué novedades en cuanto a actividades, se tienen previstas para el futuro?

R.- Respecto a las actividades, tenemos 20 talleres funcionando, pero estamos abiertos a cualquier sugerencia porque la Gerencia siempre ha respaldado aquellas ideas novedosas que sirvan para aumentar la satisfacción y el bienestar de los mayores.



Los Reyes Católicos culminaron la reconquista con la toma de Granada el 2 de enero de 1492.

Los reinados en la España moderna

Por **José Reina Andréu**

PREÁMBULO

En el año 711, los musulmanes ocupan casi toda la península, solo queda en poder de los españoles la región montañosa del Norte, formada por pueblos astures, cántabros y vascones, que junto con los visigodos procedentes del Sur constituyeron reducidos reductos de poblados cristianos que se irían expandiendo en un lento pero persistente avance hacia el Sur de la península en siglos posteriores.

En el año 722, en la actual Asturias, un noble godo llamado Pelayo, se subleva nuevamente, ya que cuatro años antes lo había intentado sin efectividad, y tiene lugar la batalla de Covadonga, donde Pelayo venció a lo que se supone sería una reducida posi-

ble expedición de reconocimiento musulmana, originando este acontecimiento la fundación del Reino de Asturias con Pelayo como primer Rey.

A medida que la expansión iba prosperando fueron apareciendo distintos reinos, que a lo largo de los siglos XI, XII y XIII se fueron dividiendo y reagrupando, quedando como los dos grandes reinos cristianos más formados y asentados, los de Castilla y Aragón.

El casamiento, en el año 1469, de Isabel de Castilla y Fernando de Aragón supuso el comienzo de la unificación de la península, aunque cada uno mantendría el reinado sobre sus respectivas regiones de origen.

Los Reyes, titulados Católicos en el año 1494 por la Santa Sede siendo Papa Alejandro VI, culminaron la reconquista con la to-

ma de Granada el 2 de Enero de 1492 y la incorporación de Navarra en 1512. El mismo año que Cristóbal Colón descubre América en nombre de España.

En 1516 Carlos, apodado El Emperador, fue el primer rey que unió en su persona las coronas de Castilla y Aragón autodenominándose Rey de España con el nombre de

Carlos I, conformándose así la unificación y el inicio de la llamada Edad Moderna.

La cronología de los Reyes y gobernantes que sigue a continuación, se conoce históricamente como el inicio de la España Moderna, que comienza al final de la Alta Edad Media con la alianza de Isabel de Castilla y Fernando de Aragón.

Lista cronológica de los reyes de España

Periodo	Rey	Observaciones	Consortes
CASA DE AUSTRIA			
1516-1556	CARLOS I	Hijo de Felipe y Juana la Loca	María Isabel de Portugal
1556-1598	FELIPE II	Primer hijo de Carlos I y de Isabel de Portugal	María de Portugal, María Tudor, Isabel de Valois, Ana de Austria
1598-1621	FELIPE III	Hijo de Felipe II y de su cuarta esposa, Ana de Austria	Margarita de Austria
1621-1665	FELIPE IV	Tercer hijo de Felipe III y Margarita de Austria	Isabel de Borbón, Mariana de Austria
1665-1700	CARLOS II	Heredó el trono con cuatro años, fue regente su madre Mariana	María Luisa de Orleans, Mariana de Neoburgo

Periodo	Rey	Observaciones	Consortes
CASA DE BORBÓN			
1700-1724	FELIPE V	Nieto de Luis XIV de Francia, rey de España desde el 24-XI-1700	María Luisa de Saboya, Isabel de Farnesio
1724	LUIS I	Hijo de Felipe V y María Luisa de Saboya	Luisa Isabel de Orleans
1724-1746	FELIPE V	Restaurado, por el fallecimiento de su hijo Luis I a los siete meses del reinado	
1746-1759	FERNANDO VI	Hermano de Luis I, hijo de Felipe V	Bárbara de Braganza
1759-1788	CARLOS III	Hijo de Felipe V y de su segunda esposa, Isabel de Farnesio	María Amalia de Sajonia
1788-1808	CARLOS IV	Accedió al trono por incapacidad de su hermano mayor Felipe	María Luisa de Parma
1808	FERNANDO VII	El 12 de febrero ocupan Barcelona las fuerzas francesas, Madrid se rebela el 2 de mayo, dando lugar a la guerra de la Independencia, hasta 14-VI-1814	María Antonia de Nápoles, Isabel de Braganza, María Josefa Amalia de Sajonia, María Cristina de Borbón
CASA DE BONAPARTE			
1808-1813	JOSÉ BONAPARTE (Impuesto en el trono por su hermano, Napoleón I de Francia)		

Periodo	Rey	Observaciones	Consortes
CASA DE BORBÓN			
1813-1833	FERNANDO VII	Llamado el deseado, restaurado, volvió a España en marzo de 1814	
1833-1868	ISABEL II	Hija de Fernando VII y su cuarta esposa María Cristina de Borbón	Francisco de Asís de Borbón

Periodo	Rey	Observaciones	Consortes
SOBERANÍA NACIONAL			
1868-1870		Desde el 30 de septiembre de 1868 al 16 de noviembre de 1870, fue designado regente del reino Francisco Serrano y Domínguez, Duque de la Torre y Capitán General del Ejército	
CASA DE SABOYA			
1870-1873	AMADEO I	Hijo de Víctor Manuel II, rey de Cerdeña y después de Italia	María Victoria del Pozo, María Leticia Bonaparte

Periodo	Rey	Observaciones	Consortes
PRIMERA REPÚBLICA			
1873-1874		12-II-73 a 16-III-73. Presidente: Estanislao Figueras y Moragas 11-VI-73 a 18-VII-73. Presidente: Francisco Pi y Margall 18-VII-73 a 07-IX-73. Presidente: Nicolás Salmerón Alonso 07-IX-73 a 03-I-74. Presidente: Emilio Castelar Ripoll	

Periodo	Rey	Observaciones	Consortes
CASA DE BORBÓN			
1874-1885	ALFONSO XII	Hijo del rey consorte Francisco de Asís y de la reina Isabel II	M ^a de las Mercedes de Orleans M ^a Cristina de Hasburgo-Lorena
1885-1902	M ^a CRISTINA	Al fallecimiento de Alfonso XII, quedó eventualmente como regente del reino, su esposa María Cristina de Hasburgo-Lorena	
1886-1931	ALFONSO XIII	Hijo de Alfonso XII y de su segunda esposa, María Cristina	Victoria Eugenia de Battemberg

Periodo	Rey	Observaciones	Consortes
SEGUNDA REPÚBLICA			
1931-1939		14-IV-31 a 7-IV-36. Presidente: Niceto Alcalá Zamora y Torres 7-IV-36 a 13-V-36. Presidente interino: Diego Martínez Barrio 13-V-36 a 27-V-39. Presidente: Manuel Azaña (fecha en que fue destituido del cargo)	
GUERRA CIVIL			
1936-1939		Se inició el 17-18 de julio de 1936. El 30 de enero de 1938, el General Francisco Franco, adoptó el título de Caudillo	
ESTADO ESPAÑOL			
1939-1975		El día 1 de abril de 1939 finalizó la Guerra Civil, constituyéndose el primer Gobierno Nacional presidido por el General Franco, dictadura que duró hasta el 20 de Noviembre de 1975	

Periodo	Rey	Observaciones	Consortes
CASA DE BORBÓN			
1975	JUAN CARLOS I	Hijo segundo de Juan de Borbón y de María de las Mercedes, designado por el General Franco, fue proclamado rey el 22-XI-75	Sofía de Grecia y Hannover

V Centenario de la muerte de Colón

Por **Fernando Rodríguez Peláez**



De este navegante y descubridor del Nuevo Mundo, Cristóbal Colón, se cumple en este año 2006 el V centenario de su muerte (1451-1506). Es por lo que, desde nuestra Revista no queremos que pase desapercibida tan notable efemérides, uniéndonos al homenaje que en toda España se le hace.

EL "ADN" DE CRISTÓBAL COLÓN

Historia y mito se confunden en la percepción que tenemos sobre este personaje de la Historia. Ahora que mediante los análisis del ADN parece que los restos que se guardan en la Catedral de Sevilla son los auténticos, coincidiendo con el V Centenario de su muerte hay cinco lugares que proclaman custodiarlos: Sevilla, Santo Domingo, La Habana, Génova y El Vaticano.

Tampoco está claro que se llamara Cristóbal Colón pues, tras muchas y exhaustivas búsquedas, no aparece en los censos portugueses (ya que en Lisboa es donde más frecuentó su estancia) ninguna inscripción con ese nombre. Dicen los historiadores que es posible que, como marino que había sido desde niño, pudiera tomar el apodo de uno de sus más queridos protectores juveniles: el Corsario francés Coullón o Colone, pues era frecuente entre los marinos de la época adoptar el patronímico de sus mecenas.

Ante estas incógnitas nunca despejadas, la pregunta surge: ¿Por qué ocultó Colón todos los datos de su nacimiento y de su pasado...?

EL PERSONAJE

El personaje que estudiamos en la Escuela oscila entre la solemnidad del descubridor del Nuevo Mundo y la piedad, circunspección que nos transmiten sus actitudes: porta devotamente estandartes y cruces y se le muestra dotado como un asceta y con la iluminación de un profeta. En cambio, cuando entre sus coetáneos se busca impresiones sobre su personalidad, emerge la figura de un hombre sensual, venal, temperamental, y hasta un seductor con éxito notable entre las mujeres más influyentes de su tiempo.

CRISTÓBAL COLÓN: SUS DESCUBRIMIENTOS

Todos recordamos las vicisitudes y negaciones a su proyecto descubridor de nuevas tierras, que culminó con la aceptación del mismo por los Reyes Católicos de España, una vez éstos alcanzaran con éxito la con-



quista a los árabes del Reino de Granada, en el año 1492.

Rechazado su proyecto por el Rey de Portugal, en 1485, pasó Colón secretamente a España y, gracias a la intervención del Prior de la Rábida, pudo llegar hasta los Reyes Católicos, entrevistándose con ellos en Alcalá de Henares. A continuación, las Capitulaciones de Santa Fe sellarán el acuerdo entre el descubridor y los monarcas, que le reconocieron los títulos de Almirante de la Mar Océana, Virrey y Gobernador de las tierras que descubriera.

Tres naves salieron del Puerto de Moguer (Huelva), el día 3 de Agosto de 1492 y, tras una breve estancia en La Gomera, se adentraron en el Atlántico, hacia Occidente, con la finalidad de llegar a las Indias.

Cuando el desánimo empezaba a cundir y se incrementaban las críticas contra Colón, el 12 de Octubre de 1492 la expedición avistó tierra en la Isla de Guananí (llamada por Colón, San Salvador).

Más viajes se llevaron a cabo en 1493, 1498 y 1502. Finalmente, en el año 1504 regresó a España llegando a Sanlúcar de Barrameda. Se dirigió a Valladolid donde estaba la Corte de los Reyes Católicos, y allí murió pobre y abandonado en el año 1506.

Escribió “Cartas y Relaciones”, obra en la que, aparte de su talento como escritor, revela su extraordinaria vocación marinera y su sensibilidad para describir los hombres y las tierras que descubrió en su viajes.

El hijo mayor de Colón, Diego, heredó los títulos y cargos de su padre y llevó a cabo la conquista de Cuba, Puerto Rico y Jamaica. Su segundo hijo, Fernando, acompañó a su padre en el cuarto viaje.

Vaya desde estas líneas nuestro modesto homenaje a tan insigne personaje y que se una a los múltiples actos que en su memoria se realizan en todo el mundo y, en especial, en la ciudad de Valladolid donde terminó sus días en este mundo que él contribuyó a configurar tal como hoy lo conocemos.

La prevención de los accidentes domésticos

En nuestra casa, en el hogar que habitamos, pueden ocurrir más accidentes que los que nos puedan pasar en otra parte; sobre todo, si consideramos que pueden ocurrir más a las personas de edad avanzada y a los niños.

Queremos recordar aquí -para que nos sirvan de reflexión- algunos espacios de la casa donde tiene lugar la mayor parte de nuestra estancia y que son campo de cultivo de los accidentes.

Por ello haremos un listado donde se enumeran y expresan las principales zonas de peligro y la forma de evitar estos accidentes:

Escaleras. Casas de más de una planta

1. Buena iluminación de los peldaños de entrada.
2. No colocación de alfombrillas en suelo liso.
3. Escalera bien iluminada.
4. Interruptores de luz suficientes en todas las partes.
5. Pasamanos resistentes en la escalera.
6. Escalera libre de obstáculos.
7. Moqueta de la escalera bien sujeta.

Salón-cocina

1. Cable de extensión colocado que no se pueda tropezar
2. Moqueta del salón en buen estado
3. Guardafuegos acoplado a la pared.
4. Suelo antideslizante
5. Cocinas con protección para cacerolas
6. Armarios para guardar los líquidos de limpieza que se puedan cerrar con llave.
7. Cubo de basura hermético
8. Lavadora con cierre de seguridad.

Dormitorios

1. Sistema de calefacción que no pueda prender fuego a los muebles y cortinas.



2. Evitar estufas con bombonas de gas y otras peligrosas.
3. Manta eléctrica en buen estado, con uso muy cuidadoso en el encendido e interrupción.
4. Salida de emergencia fácil del dormitorio.
5. No fumar nunca en la cama

Cuarto de baño

1. Pasamanos junto al retrete y la bañera en los que poder apoyarse.
2. Todos los aparatos eléctricos deberían poseer interruptores de cadena y estar emplazados en un lugar alto, lejos de la bañera.
3. El armario de las medicinas deberá cerrarse con llave
4. Esterillas antideslizantes en el suelo y en la bañera.

OTROS CONSEJOS GENERALES:

- En todos los rincones de la casa deberán cubrirse las tomas de corriente eléctrica con enchufes de seguridad.

- Se debe mantener en buen estado los aparatos eléctricos y reemplazar los cables defectuosos.

Alimentación saludable y actividad física.

Últimas consideraciones

Después de que en números anteriores de esta revista ya se hayan introducido consejos sobre los temas de “alimentación saludable y actividad física”, que son los dos factores que pueden modificar la forma de vida en las personas mayores y, por tanto, mejorar nuestra salud, ahora, a modo de conclusiones, debemos plantearnos las siguientes preguntas:

¿Qué quiero cambiar en mi vida?

Para conseguir modificar el estilo de vida, debemos cambiar la manera de alimentarnos y realizar alguna actividad física, examinando cómo lo estamos haciendo ahora:

A) Analizar mi sistema de alimentación y qué actividades estoy realizando.

B) Conocer qué factores influyen en mi particular manera de alimentarme, y de moverme en mis actividades cotidianas.

¿Cómo puedo cambiar?

A) Sustituyendo unos alimentos por otros más adecuados.

B) Realizando tareas que aumenten la actividad diaria y no supongan un gran esfuerzo.

¿Qué voy a cambiar?

En mis comidas: Se trata de consumir alimentos variados, lácteos, cereales, frutas, verduras y pescados..., disminuyendo la ingesta de carnes, grasas y derivados.

En mi actividad diaria: Se trata de realizar el mejor ejercicio, que es mantener una vida activa, haciendo las tareas cotidianas y las de actividad y ocio acordes con el estado físico de cada cual.

¿Qué conclusiones y beneficios puedo obtener de estos cambios?

Conviene tener en cuenta que alimentarse de forma sana y equilibrada merece la pena para nuestra salud, y no cuesta tanto.

Conviene saber también que aumentar la actividad física en nuestra vida cotidiana nos ayuda a sentirnos mejor, previene enfermedades y es fuente de placer y diversión.

FRECUENCIA SEMANAL DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Bebidas	6-8 vasos al día	Fundamentalmente agua.
Cereales y patatas	4-6 raciones/día	Los cereales: pan, arroz, pasta (fideos, macarrones, espaguetis...) mejor integrales.
Frutas	3 raciones/día	Como condición importante muy maduras. Además de frescas pueden tomarse a veces en compota, asadas o cocidas.
Verduras y hortalizas	2 raciones/día	Una ración cruda y otra cocida. Su preparación se adaptará a nuestros gustos: zumo, ensalada, sopa, puré...
Lácteos	2-3 raciones/día	Leche, yogur, cuajada... preferiblemente semidesnatados y quesos bajos en grasa.
Aceites	3-5 raciones/día	Preferible de oliva virgen.
Pescados	3-4 veces/semana	Tener cuidado con las espinas, podemos cocinarlos a la plancha, hervidos o al horno.
Legumbres	2-3 raciones/semana	Al cocinar podemos añadirles verduras o arroz.
Huevos	No más de 3/semana	Se tomarán preferentemente en tortilla, cocidos, revueltos y ocasionalmente fritos.
Carnes	2-3 veces/semana	Si existen problemas para masticar comer carne picada.
Dulces y bollería	Esporádicamente	

PON VIDA A LOS AÑOS:

No se trata de añadir años a la vida, sino de poner vida a los años y así daremos calidad a los años que vivamos.

Nota: los datos incluidos en esta sección, en esta ocasión, han sido recopilados por Fernando Rodríguez Peláez.

Frases para pensar...

Era tan pobre que sólo tenía dinero

Uno dijo: “cada vez me sobra más mes al final del sueldo”

La ciencia es un cúmulo de errores, que son necesarios para la consecución de la verdad

Escribe en la arena las faltas de tu amigo
(Filósofo griego)

PARA SABER MÁS:

La rosa roja: poder del amor, arrebatado del vino

Información seleccionada por **Rosy Tejeiro**

Para los romanos, la rosa era la flor de Venus, diosa del amor. Según su mitología, Venus, tras nacer de las aguas, habría querido dar prueba de su poder creando algo perfecto en su belleza; así, de su pecho brotó una espléndida flor blanca hasta entonces nunca vista. La diosa, satisfecha de la hermosura de su creación, prohibió que ninguna mujer pudiera adornarse con otra semejante. Un día, el dios Baco, deseoso de cortejar a Venus, derramó una gota de vino de su copa sobre el pecho de la diosa. De este modo tiñó la flor, lo que añadió a la belleza de la rosa un intenso color rojo que cautivaba inevitablemente la mirada de todos los pretendientes de la diosa, como si de un sortilegio de amor se tratara.





Un inquilino forzoso

Por **Virgilia Prieto Báñez**

El convento de San Marcos recibió en calidad de preso al más ilustre de los literatos de la época.

Sobre este tema Gil y Carrasco escribió: “en el reinado de Felipe IV, durante la administración del valido Conde Duque de Olivares, fue encerrado estrechamente y tratado con el mayor rigor en una de sus celdas el inmortal D. Francisco de Quevedo Saavedra, uno de los talentos más privilegiados de la época”.

El motivo de esta prisión fue haber caído en desgracia al prepotente Conde Duque de Olivares.

El propio Quevedo nos narra en sus cartas la dura e insoportable cárcel santiaguista. Dos jesuitas, literatos y administradores de Quevedo, le visitaban con frecuencia y le confortaban mucho, como él mismo confe-

saba a sus amigos, que eran muchos. Entonces, el Obispo de León, D. Bartolomé Santos, hombre culto y de rica biblioteca, le presta todo su apoyo moral al escritor.

En su celda de San Marcos escribió sobre la vida de San Pablo, la historia del Santo Job y la Providencia de Dios.

La ciudad de León no ha olvidado a tan esclarecido maestro de la literatura y le han dedicado un paseo y un busto en el Parque que lleva su nombre; incluso un colegio de Primaria lleva su nombre.

En el convento de San Marcos allí permaneció Quevedo dejándonos una historia de literatura y versos
Y León en recompensa nunca olvidará a Quevedo

Hoy traemos para su publicación dos poemas que, en cierta medida, tienen que ver con el Medio Ambiente en sus distintas facetas. El primero de ellos, en concreto, con la transformación sufrida en los últimos años a través de la mecanización y los adelantos técnicos. Es verdad que con el paso del tiempo se han conseguido una serie de avances muy importantes para la calidad de vida de los seres humanos, aunque a veces lo sacrificado en el proceso no se haya valorado adecuadamente. Sin entrar en consideraciones de este tipo, hoy –con este poema en forma de romance de nuestro colaborador Félix Barragán– queremos lanzar una breve mirada ha-

cia atrás y recordar a través de ella aspectos ligados al entendimiento, a veces humano a veces de nobles animales. Porque es impensable pensar en un capítulo similar al que se nos describe en estos versos, montado el campesino en un enorme tractor en vez de en un humilde carro tirado por un mulo, por más aire acondicionado y equipo musical que éste lleve. Y es que no es la primera vez que un animal, sea de tiro o de compañía, salva la vida de un ser humano despistado, cosa que muy difícilmente podrá hacer una máquina sometida siempre a los designios que su “amo” le imponga.

M.G.R.

La rueda del carro

Por **Félix Barragán**

*Rudas, fuertes y pesadas
de aquel carro las dos ruedas,
duro aro las rodeaba
protegiendo la madera.*

*Al rodar por los caminos,
dejaban profunda huella,
se formaban roderones,
hundiéndose en la tierra.*

*Los carros se preparaban
al empezar la cosecha
de almacén que transportaba
cantidad de mies a la era.*

*Finalizaba el verano
de un año de los sesenta;
sucediendo lo narrado
muy cerca de una pradera.*

*Iba tirando del carro
un mulo que llaman bestia;
su dueño iba detrás
recogiendo algunas pérdidas.*

*De pronto se para el carro;
dueño desde atrás arrea
por dos veces: “¡arre, macho!”
El macho no se menea.*

*Decidido va a azuzarlo
con una vara que lleva;
pero, al arrimarse al macho...
¡Oh! Señor, ¡qué gran sorpresa!*

*Ajeno a tan gran peligro
y metido en la rodera
estaba un tierno chiquillo,
justo delante de la rueda.*

*Cogiéndolo por los brazos,
lo sacó con gran presteza,
entregándolo a sus padres
que trillaban allí cerca,*

*sin haberse percatado
del niño, que a duras penas
a gatas se iba alejando
de su posición primera.*

*El mulo siguió andando,
arrastrando la carreta.
El dueño al lado pensando
en la lección de la bestia.*

*Cuántas veces los humanos
nos portamos peor que ellas,
pues matamos al hermano
en tantas salvajes guerras.*

Ecología

Por **Sarita Álvarez Valladares**

*Los bosques de mi tierra
tan espesos
tan verdes
poblados de robles y de enebros
y en el suelo
las hierbas
arándanos y helechos.
Los nidos en sus ramas
de pájaros contentos
ruiseñores que cantan
y rompen el silencio
de la tarde callada
custodian sus huevos.
No los rompen,
son sus hijos
que cantarán mañana.
Sus trinos, los oirán mis hijos
y tus hijos.
Son cantos de vida y esperanza
contrastan con los leños secos
quemados o cortados
negros o tirados por el suelo.
Cementerios incontrolados
fruto de la barbarie humana.*

*Tierra creada
con primor y esmero
¿Dónde está
el amor con que te quiero?
Me he olvidado
cómo nací y cómo perezco
víctima del descuido manifiesto.
¡Oh hombre!
que encontraste un mundo
de fértiles riberas
de altas montañas
o laderas
de mares limpios y despejados.
No dejes los ríos escosados
llenos de escombros
y agotados.
No quemes el árbol
de los bosques
y puebla
las montañas y laderas
y alguna vez tumbate
sobre el fértil suelo
a respirar el verde
en las praderas.*

La Ley de Dependencia en marcha

En el mes de abril del año en curso, el Consejo de Ministros dio luz verde al anteproyecto de ley denominado "Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia" que, si supera el filtro del Congreso, entrará en vigor a partir del 1 de enero de 2007.

Para llevar a efecto su implantación se creará el "Sistema Nacional de Dependencia" (SND) con la finalidad de que las personas que no puedan valerse por sí mismas y su familiares tengan la posibilidad, a través de él, de acceder a determinadas prestaciones y servicios según el grado de dependencia que presenten.

Las prestaciones están divididas en tres niveles de pérdida de autonomía que se determinarán conforme a un baremo elaborado a tal fin y que se concretan en:

Grado I o dependencia moderada: que es cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día.

Grado II o dependencia severa: Cuando se necesita ayuda para realizar actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no se requiere la presencia de un cuidador.

Grado III o gran dependencia: Cuando necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía mental o física, se necesita la presencia indispensable de otra persona.

A partir del momento de entrada en vigor de dicha Ley, las personas que se consideren afectadas podrán solicitar la evaluación correspondiente que se llevará a efecto por los órganos competentes de cada Comunidad Autónoma que, además, serán los encargados de conceder las prestaciones que correspondan, las cuales tendrá validez para todo el territorio nacional.



Cada región establecerá un "Programa individual de atención" que incluirá las prestaciones de servicios a través de centros y programas públicos, así como la atención de las necesidades del hogar. Asimismo, contempla la concesión de prestaciones económicas vinculadas a la contratación de servicios. El proyecto recoge, también, una compensación económica para cuidados del entorno familiar permitiendo que el beneficiario pueda optar por ser atendido en su casa, en cuyo caso el familiar deberá ser dado de alta en la Seguridad Social. Igualmente, el proyecto prevé que el importe de las ayudas económicas rondarán sobre los 400 euros mensuales.

La Ley comenzará a regir desde el primero de enero de 2007 y se irá desarrollando de manera paulatina hasta el 2015 en cuyo momento se completará el proyecto.

Comienzan las actividades en los Centros

Como todos los años por estas fechas comienzan las actividades en nuestros Centros de Mayores, en torno a la segunda quincena del mes de octubre. En ambos casos se ha procurado que la oferta abarque un amplio abanico de intereses que de cabida a la demanda de todos los socios. Algunas de las actividades son ya tradicionales, otras –aunque no es el primer año que se realizan– son más novedosas. En aquellas en las que se ha superado considerablemente la demanda de partici-

pantes, se procede como es habitual al sorteo de plazas. Así mismo, algunas de las actividades no comenzarán con el nuevo curso sino que lo harán con el trimestre un poco más avanzado.

Para más información, acudir a cada uno de los Centros. Así mismo, éstos están también abiertos a la propuesta de nuevas actividades por los propios socios de cara a futuros cursos, propuestas que se pueden hacer llegar a través de la Directora, el Departamento de Trabajo Social o el Consejo del Centro.

Nuevo libro de Manuela Rejas

Manuela Rejas, alguno de cuyos poemas han aparecido en pasados números de nuestra revista, publica su tercer libro. La importancia de la noticia radica en la propia personalidad de la autora. No se trata de una escritora profesional pero sí de una persona cuya vida ha estado marcada por la diferencia. A sus vitales ochenta y dos años, que vive en la leonesa localidad de Veguellina de Órbigo, puede presumir de haber sido la primera mujer que consiguió el carnet de primera ilusionista en España, después de haber sido también trapecista en el

Circo Romero, en el que trabajó gran parte de su vida. Manuela, que irradia vitalidad por todos sus poros, comparte ahora con quien quiera leerla una forma de agarrarse a la vida, una manera de aguantar, de motivarse para ver el lado positivo de nuestro entorno, plasmada en cada uno de los relatos que conforman su último libro “15 historias en carne viva” que publica en la editorial Lobo Sapiens.

Vaya desde aquí nuestra sincera enhorabuena por esta nueva publicación y el deseo de que coseche un buen éxito de lectores.

Fallece el Padre Albano, colaborador de esta revista

Casi al comienzo de nuestro recorrido como revista, a uno de nuestros colaboradores se le ocurrió presentarle la misma al Padre Albano, personaje conocido seguramente por gran parte de nuestros lectores ya que –además de su faceta como religioso carmelita que era– ha estado muy ligado a la investigación y divulgación de tradiciones y diversos aspectos históricos de nuestra provincia. Tuvimos la suerte de interesarle con nuestro trabajo y desde ese momento, y a pesar de su ya frágil estado de salud, nos fue pasando algunas colaboraciones escritas que hemos ido publicando en La Panera.

P. Albano, como le gustaba firmar sus obras, nos ha legado títulos como “Leyendas

leonesas”, “Mujeres leonesas”, el libro de la cofradía de Jesús Nazareno de Sahagún, otros libros sobre datos históricos relevantes de Valderas, La Bañeza, etc. Fue además articulista habitual de Diario de León y colaboró en revistas como Astórica, Tierras de León, Argutorio y otras.

Burgalés de nacimiento, su labor docente –que comenzó en Valderas– y su dedicación lo ligaron muy pronto a la investigación de los temas leoneses que ya no abandonaría nunca hasta que definitivamente nos abandonó el pasado 28 de agosto. Desde aquí queremos tener para él este sentido recuerdo y enviar nuestras condolencias a la comunidad carmelita a la que pertenecía. Descanse en Paz.

Asesoramiento Jurídico y Psicológico para las Personas Mayores

toma nota...
...te sacará
de dudas

