

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

NUESTRO TEMA:

CELEBRANDO LA NAVIDAD

en el interior

Carta a
los Reyes **Magos** PÁGINA 3

Hoy presentamos a
Concha
Casado Lobato PÁGINA 4

Entrega de diplomas
en **Informática** PÁGINA 10

Hipoteca
inversa PÁGINA 12

Usos y útiles de antaño
en las tierras
de **Astorga** PÁGINA 13

Algunas pinceladas
del **sentir**
humano PÁGINA 25

Recuperación
psicomotora en
las personas mayores PÁGINA 28

Notas personales sobre
la **alimentación**
en los adultos PÁGINA 29

PÁGINAS 14 A 24



Junta de
Castilla y León

sumario



LA PANERA

Nº 20 - Diciembre 2007

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales
de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Felicitas Barrio González
Emilia González Álvarez
Jesús Martínez Herrero
Manuel Peñamil Lobato
Ángel Sánchez del Palacio

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

IMÁGENES CEDIDAS POR:

Marcos de la Cuesta García
Mercedes González Rojo
Ángel Sánchez del Palacio
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.

El editorial

Carta a los Reyes Magos. *Por Mercedes G. Rojo* 3

Hoy presentamos a...

Concha Casado Lobato (Revista N.º 6) 4

Cultura y tradiciones

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

Guardas jurados y guardas temporales. *Por Jesús M. Herrero* 7

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

Galletas navideñas con masa de rosquillas 8

Bombones de chocolate y avellanas 8

Bombones de nueces 9

Licor de granada 9

Noticias breves

Nueva entrega de diplomas en Informática 10

Entrega de diplomas del Curso de Internet 11

Aulas abiertas de Informática 11

Reunión en Valladolid de los voluntarios de Informática 12

Hipoteca inversa 12

Usos y útiles de antaño en las tierras de Astorga 13

Nuestro tema: Celebrando la Navidad

Sobre el origen de algunas de nuestras tradiciones navideñas. *Por Valseco* 14

El abeto. Reflexiones sobre la Navidad. *Por Felicitas Barrio* 19

Remembranza de la Navidad. *Por Ángel Sánchez del Palacio* 24

Opinión y participación

Algunas pinceladas del sentir humano. *Por Florentino Fernández Domínguez* 25

Relatos de tiempos pasados difícilmente. *Por Jesús M. Herrero* 26

Salud y calidad de vida

Recuperación psicomotora en los Centros de Personas Mayores 28

Notas personales sobre la alimentación en los adultos. *Por Emilia González* 29

Alegrarás tu vivir. *Por G. M. R.* 30

Sección Cultural

PÁGINAS DE CREACIÓN

Navidad. *Por Mari Sol Soto Fernández* 31

Aquellas navidades. *Por Sarita Álvarez Valladares* 31

Navidad. *Por Fely Barrio* 32

Agenda y datos de interés

DATOS DE INTERÉS

En recuerdo de Fernando Fernán Gómez 33

ACTIVIDADES Y OTRAS

Actividad Intergeneracional en Navidad 34

Nuevos talleres del "Programa de Prevención para la Dependencia" 34

FELICITACIÓN DE LOS CENTROS 34

EJEMPLAR GRATUITO

Carta a los Reyes Magos

Por **Mercedes G. Rojo**

Una vez más llegamos a todos nuestros lectores a tiempo para felicitaros las Navidades, esas fechas que despiertan en tantos de nosotros sentimientos tan encontrados.

Y el equipo de redacción de esta revista no iba a ser menos. Por un lado, nos embarga la alegría de celebrar con todos vosotros –además de una nueva Navidad y el correspondiente Año Nuevo que tras ella llega– nuestro quinto cumpleaños. Sí, porque aunque a veces parece que fue ayer, ya llevamos cinco años compartiendo con todos aquellos que tienen la amabilidad de leernos número tras número, recuerdos, inquietudes, sentimientos,... Pero, como a tantos otros que en estos días les embarga una triste añoranza por los seres queridos, también nosotros recordamos la pérdida de algunos miembros de nuestro equipo que, a lo largo del último año, nos han dejado para siempre, como nuestro redactor Fernando Rodríguez Peláez, o nuestros colaboradores Miguel Domínguez Vacas y el Padre Albano.

Por eso, porque cada vez somos menos que cuando comenzamos (aspecto inevitable dado ya nuestras edades), y porque a pesar de nuestra ilusión queremos aportar savia nueva a nuestra revista con la intención de estar al menos otros cinco años en vuestra presencia (*¡qué presunción la nuestra!*) se nos ha ocurrido pensar que tal vez fuera buena idea haceros llegar a todos nuestra felicitación navideña en forma de Carta a los Reyes Magos, por si estos personajes que corren peligro de verse desbancados por el melif uo Papa Noel, pueden hacer también realidad el sueño de estos mayores que aún guardan un mucho de ilusión en sus corazones.

Queridos Reyes Magos: Desde el equipo de redacción de la revista La Panera, queremos haceros llegar esta carta que es un S.O.S. para continuar con nuestro quehacer en ella. En los últimos tiempos hemos perdido a algunos de nuestros compañeros de tarea y, aunque ya llevábamos tiempo intentando un aumento en nuestras colaboraciones, tal intento se hace ahora más necesario.

Sabemos que con el cambio de sede del Centro León I ha aumentado considerablemente el número de socios nuevos y se nos ha ocurrido pensar que tal vez entre ellos pudiera haber personas interesadas en colaborar en la revista. Quizá con vuestra intercesión esto pudiera hacerse realidad. Somos conscientes de que no tenemos mucho que ofrecer a cambio, porque este trabajo es un trabajo altruista, pero por contra los compromisos tampoco son muchos y la satisfacción de poder contribuir a que nuestros lectores pasen un rato ameno con la lectura de nuestros escritos es mucha. También valoramos el hecho de que a algunas personas les gustaría escribir pero no se atreven a mostrar su nombre en unas páginas impresas, por eso les recordamos que gran parte de nuestros trabajos no se firman, y otros se pueden presentar bajo un seudónimo. Creemos que vale la pena colaborar, por eso os hemos buscado como mediadores en nuestra solicitud.

Esperando vuestra visita en forma de regalo, os enviamos un cálido saludo desde tierras leonesas.

El equipo de redacción

P.D.: *Os enviamos tres ejemplares de cada número anterior por si no conocíais nuestra revista y para que podáis comprobar así si merece la pena que continuemos con nuestra labor.*

Autores de nuestros editoriales (IV)

HOY PRESENTAMOS A...



Concha Casado es la responsable del acercamiento de muchos leoneses al respeto por su cultura tradicional.

Concha Casado Lobato

Revista Nº 6

para bien o para mal) ha sido todo un privilegio contar con su apoyo cuando le pedimos su colaboración para el Editorial de nuestro número 6, allá por mayo del 2004, en nuestro casi recién estrenado segundo año de singladura.

Sus palabras fueron entonces un aliento para seguir adelante con este proyecto, y lo siguen siendo hoy cuando a veces –fatigados por el paso del tiempo que ya a ciertas edades comienza a hacer mella en nuestro espíritu emprendedor– nos invade momentáneamente el desánimo. Porque hay que reconocer que si hay un ejemplo de tesón y fuerza de voluntad en esta lucha diaria por mantener vivo lo que queda de nuestro mundo más tradicional, de dignificarlo y de darlo a conocer es sin duda la figura de nuestra autora de hoy: Concha Casado Lobato.

Su persona y su trabajo representan una importante referencia en el conocimiento de los distintos aspectos que conforman la idiosincrasia leonesa, al menos en lo que a pervivencia de los valores etnográficos se refiere, pues gracias a ella hoy, por ejemplo, se conocen mejor algunos oficios casi perdidos (si no ya desaparecidos), se ha salvado para el futuro el significado y características de diversas indumentarias de la provincia, se han conseguido pequeños museos rurales en torno a aspectos que han formado parte importante de nuestro pasado o se han rescatado, para el conocimiento de todos, elementos de la arquitectura rural en distintas zonas de la provincia que nos permiten tener un mejor discernimiento de cómo vivían nuestros antepasados..., llegando con todo ello a una mejor y mayor apreciación de los méritos que tuvieron.

Si hay una figura ligada a la cultura popular leonesa presente en la mente de todos nosotros es la de Concha Casado Lobato. Está en la mente de todos aquellos que de alguna manera se han acercado al mundo de lo tradicional y su figura ha levantado sin duda pasiones, aunque no todas ellas hayan sido precisamente de admiración y respeto, porque ya se sabe que en este mundo –incluso en el de la cultura– la controversia y otras cuestiones de diferente calado están siempre presentes.

Pero para una humilde revista como la nuestra cuyo nombre, “La Panera”, está tan vinculado a los elementos más tradicionales de nuestra cultura y en cuyas páginas pretendemos hacernos eco de algunos de esos usos, costumbres y maneras que se están perdiendo (*no como una añoranza del pasado en el sentido de “todo lo pasado fue mejor” sino como merecido homenaje a las personas que vivieron tales momentos y sin los cuales hoy no seríamos quienes somos,*

Sobrepassando ya los ochenta años de edad, su buen hacer y sus conocimientos son de sobra conocidos por distintas generaciones de leoneses y leonesas que han tomado conciencia de la importancia de la cultura tradicional y la necesidad de su pervivencia para el futuro gracias a la obra de esta mujer y a su relación con ella a través de cursos, seminarios, grupos de trabajo, conferencias, etc..., en un incesante trabajo de investigación, recopilación, difusión, orientación..., que ha desarrollado y sigue desarrollando incansablemente con un espíritu imbuido de una juventud que no se ref eja ya en la edad, claro que –como hace muchos años me dijo una profesora– “la juventud no es cosa de los años, sino del espíritu”.

Un aspecto importante a tener en cuenta en la personalidad de Concha Casado, es su evolución personal en un momento que no era exactamente propicio en España a permitir que las mujeres destacasen en estudios y tareas que implicaban estar en continuo movimiento por la geografía española, y a realizar una importante labor investigadora que sin duda habría de robarles tiempo para dedicárselo a la familia. Por ello hemos creído oportuno hacer una brevísima reseña biográfica de nuestro personaje que nos permita centrarlo en el ámbito en que desarrolló su trabajo.

Proveniente de una familia con seis hermanos en la que todos estudiaron, Concha Casado realizó estudios universitarios en una época en que tal cosa no era extensible a todas aquellas féminas españolas que querían hacerlo. Realizó sus primeros estudios en León, primero en el colegio de las Hnas. Carmelitas de Cardenal Landázuri, y el bachillerato en el Instituto de Segunda Enseñanza de León que luego se convertiría en el actual Padre Isla, donde concluyó sus estudios en el año 1937. Tras la finalización de la Guerra Civil, se traslada a Madrid donde en el año 1939 comienza la carrera de Filosofía y Letras. Allí tiene relación con el profundo



Concha Casado trabajando con la comunidad cisterciense en la restauración del monasterio de Gradefes en 1993.

ambiente cultural que se da en la Residencia de Estudiantes cuando, en su segundo año de estudios universitarios, traslada a la misma su residencia.

Concluye la carrera de Filosofía y Letras con la especialidad de Filología Románica y en 1947 termina su doctorado, con premio extraordinario, con la tesis “*El habla de la Cabrera Alta: contribución al estudio del dialecto leonés*”, bajo la dirección de Dámaso Alonso, que fue profesor suyo y que tuvo una notable influencia – según ella misma reconoce – en la orientación de su vida hacia el estudio de la etnografía. Ampliaría posteriormente su formación pasando por las Universidades de París, Bonn, Coímbra, Ámsterdam, Estrasburgo, Edimburgo, Milán y Londres.

Su trabajo se desarrolló en instituciones tan prestigiosas como el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (*al que aún sigue vinculada como Doctora “ad honorem”*) o el Instituto de Filología Hispánica “Miguel de Cervantes”, desde donde desarrolló su actividad investigadora y educadora.

Su bibliografía –fruto de la investigación en todos estos temas ligados a lo etnográfico– es muy amplia, tanto en lo que a libros propiamente dichos se refiere como en el apartado de artículos, la mayoría de autoría



Concha Casado realizando un trabajo de campo en Flores de Aliste (Zamora) en 1958.



Concha Casado en un pueblo de la ribera del Torío en 1926.

personal, pero otros muchos también de autoría compartida, por lo que sería ardua tarea ref ejarlos todos en estas líneas. Y, aparte de su extensa producción personal, doña Concha –*como todo el mundo la conoce popular y cariñosamente en León*– realiza “asesoramientos”, “prólogos” y “reseñas” a las obras de otros autores.

No nos gustaría olvidarnos de un aspecto sumamente importante en relación con los valores más tradicionales de nuestra provincia, porque gracias al mismo hay determinadas facetas que llegan más fácilmente a la gente de a pie. Dicho aspecto no es otro que su papel en la creación de esos pequeños “grandes” museos repartidos por toda nuestra geografía provincial que ya antes apuntamos. Así, gracias a su tutela y empeño, podemos contar hoy con espacios tales como:

- El “Alfar-Museo” de Jiménez de Jamuz.
- El “Batán-Museo” en el Val de San Lorenzo.
- El “Museo de la Cabrera” de Encinedo.
- El “Museo de la Arriería Maragata” en Santiagomillas.
- El “Museo del Monacato de Carracedo”, en el Monasterio del mismo nombre,

lugares donde se nos muestra una parte importante de nuestra historia más cotidiana

y cuya visita recomendamos desde estas líneas a nuestros lectores si es que no los conocen ya.

Toda esta labor le ha sido reconocida a través de numerosos homenajes, la obtención de importantes premios en este campo y especiales nombramientos ligados a distintas comarcas leonesas que han visto así la manera de agradecerle sus desvelos por devolver un valor perdido a aquellos aspectos que aún conservan como propios y diferenciadores.

Mas, como sería del todo imposible resumir en estas breves líneas una vida y una obra tan intensas y tan extensas como la de nuestro personaje, recomendaremos a aquellas personas interesadas en conocer un poco más a nuestra autora de hoy la lectura de un más completo estudio de su vida y obra que nos permite acercarnos mejor tanto a su biografía como a su amplia bibliografía. Dicho escrito podemos encontrarlo en la revista nº 115 de Tierras de León, publicada en 2002 y firmado por Pío Cimadevilla Sánchez bajo el título “Concha Casado Lobato: Aproximación biobibliográfica a una etnógrafa leonesa” y que ha servido, en parte, de ilustración para los datos recogidos en esta breve reseña.

M.G.R.

Guardas Jurados y Guardas temporales

Por **Jesús M. Herrero**

Siguiendo la pauta iniciada dentro de la sección de oficios y tradiciones, no nos podemos olvidar de algunos relacionados con la rama de la agricultura y hoy desaparecidos totalmente de nuestra zona hace un montón de años, aunque sí eran habituales allá por los años cuarenta y hasta más adelante.

Éstos fueron el “guarda jurado” y el “guarda temporal”. La misión que éstos desempeñaban era la de vigilar y cuidar las fincas correspondientes a los campos de la totalidad de la demarcación que tenían encomendada. Sembrados, viñas, prados, vegetaciones, etc., todo el término del campo lo tenían controlado.

El de “guarda jurado” era un empleo fijo que se desarrollaba anualmente. Estos guardas imponían un gran respeto, no tenían un horario prefijado, realizando a veces el servicio a cualquier hora del día. Gozaban de total atribución para imponer multas, siempre que hubiere lugar a denunciar las faltas que se cometieran en cuanto a daños en los sembrados, hurto u otros que fuera necesario denunciar. A estos personajes se les tenía un gran temor, pues cuando se decía “¡que viene el guarda!”, había que ponerse en lo malo. En los pueblos pequeños solían tener uno por pueblo, en los más grandes un par de ellos y a veces hasta tres.

El otro tipo de guarda, el llamado “temporal o temporero”, normalmente era ajustado el día de San Pedro. Se le contrataba para guardar las VIÑAS, especialmente a partir del mes de agosto y hasta que se realizaba la



vendimia o recogida del fruto. Una vez esto finalizado ya quedaba despedido. Su labor principal, y podemos decir prácticamente única, era la vigilancia de las viñas correspondientes al pueblo.

Entonces había mucha costumbre de ir a coger las uvas de las viñas ajenas. Aún cuando el guarda jurado también vigilara, el cargo principal correspondía a estos temporeros. Si no se podía ir a uvas por la mañana o por la tarde, se esperaba a que se recogiera éste y se iba por la noche a por ellas; no grandes cantidades, unas pocas, pero normalmente todos los días, ya que lo teníamos catalogado como si fuera un deporte obligatorio. A veces los guardas nos hacían correr bien.

Por **M.G.R.**

Un año más se acercan unas fiestas en las que gran parte del tiempo gira en torno a la comida. Hay que procurar buscar que la alimentación siga siendo lo más sana posible, aunque es inevitable que una gran parte de la población se exceda durante estos días. Y ya que la presencia de los dulces es inevitable en nuestros hogares durante estas fechas, a pesar de los aspectos más negativos que a veces impregnan de tristeza las mismas, ¿por qué no aprovechar para practicar esas recetas caseras que tenemos olvidadas en algún rincón de nuestra mente? Y si compartimos la cocina con los más pequeños y pequeñas de la casa en un intento de compartir intergeneracionalmente un aspecto que a muchos entusiasma, estaremos recuperando un poco de ese espíritu navideño que año a año se nos escapa en aras del materialismo asentado en nuestra actual sociedad.

Galletas navideñas con masa de rosquillas

Un huevo

Dos copitas pequeñas (de las de licor) de azúcar

Harina (la que necesite)

Una copita pequeña de aceite frito y frío

Bicarbonato o levadura Royal

Chocolate blanco y chocolate negro

- Se calienta el aceite (de oliva) con un trozo de cáscara de naranja (o limón) hasta que esta se dore y se deja enfriar.
- Se bate la clara de huevo hasta que esté bastante espesa, luego se le añade la yema y se sigue batiendo.
- A continuación se añade el azúcar y el aceite, mezclando bien.
- Cuando esté todo bien envuelto se va añadiendo poco a poco el harina a la que se habrá añadido tres pizcas de bicarbonato o levadura Royal, hasta que se pueda trabajar en la mesa.
- Se trabaja un poco y se extiende con el rodillo, procediendo a cortarlas con moldes de formas navideñas.
- Se fríen en bastante aceite hasta que estén doradas.
- Se sacan y se deja escurrir bien el aceite sobre un papel de cocina.

- Cuando estén frías se decoran, al completo o en parte, con chocolate fundido blanco o negro.

Bombones de chocolate y avellanas

500 gr de chocolate fondant

500 gr de avellanas

- Poner las avellanas sobre un paño de cocina y frotarlas con él para que desprendan la piel. Luego pasarlas por un colador de trama gruesa para que caigan todas las pieles.
- Partir el chocolate en trocitos y disponerlo en un cazo. Derretirlo al baño María vigilando que no hierva el agua.
- Sumergir las avellanas en el chocolate derretido.
- Con la ayuda de una cuchara, retirar tres avellanas juntas y un poco del chocolate derretido. Colocar los montoncitos uno al lado del otro, un poco separados, sobre un trozo de papel sulfurizado o papel de horno y adornar con un poco de avellana molida.
- Dejar enfriar completamente para que las avellanas se peguen entre sí al solidificarse el chocolate. Despegar cuidadosamente del papel.



Bombones de nueces

150 gr de chocolate fondant
 150 gr de chocolate con leche
 200 gr de nueces peladas y picadas

- Poner el chocolate a fundir todo junto.
- Una vez fundido, añadir los trozos de nuez picada y mezclar.
- Con ayuda de una cucharada formar pequeñas bolitas de la mezcla sobre papel sulfurizado y dejar enfriar.
- Se pueden presentar tal cual, o colocarlos en pequeños moldes rizados.



Licor de granada

½ kg de granadas 1 litro de aguardiente de orujo
 ¼ kg de azúcar 1 decilitro (1 tacita) de agua
 1 barrita de canela en rama

- Pelamos las granadas quitándoles todos los filamentos.
- Las pasamos por la licuadora o las trituramos con una batidora pasándolas después por un tamiz fino.
- Preparamos un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua y dejamos cocer 5 minutos.
- Dejamos enfriar y mezclamos con el jugo obtenido, añadiendo a continuación el aguardiente.
- Ponemos en un tarro previamente esterilizado tapándolo y dejándolo en maceración durante 3 meses.
- Después de este tiempo se filtra por un tamiz de tela y se pasa a botellas.
- Se aconseja servir frío o con hielo.

Nueva entrega de Diplomas en informática



En el aula de informática del Centro de Mayores de León II, se impartió el Curso de Iniciación a la Informática, durante los meses de septiembre y octubre últimos, dirigido exclusivamente a los socios de los centros León I y II, que alcanzó a 28 alumnos divididos en dos tandas de 14 cada una de ellas.

Como cada trimestre la formación de los alumnos se compone de dos partes: la teórica-

práctica impartida por la profesora y la eminentemente práctica que se lleva a efecto por los voluntarios de informática de los Centros de León.

Al terminar el curso, se hizo entrega a cada uno de los participantes de un diploma acreditativo de su asistencia al mismo, por parte de alguno de los voluntarios de informática de dichos Centros.



Entrega de Diplomas del Curso de Internet

También el día 21 de octubre pasado, en el aula de Informática del Centro de Día León II, se llevó a cabo otra entrega de diplomas acreditativos, en este caso por la participación en el último curso de Internet del ejercicio de 2007.

Recibieron el diploma 14 alumnos y alumnas a los que les fue entregado por los voluntarios de Informática de los Centros de día de la Junta de Castilla y León que asistieron al acto en presencia de la profesora que imparte las clases.

Aulas abiertas de informática

En el aula de informática del Centro de día de León II, no se imparten solamente los cursos de Iniciación e Internet sino también otra actividad denominada Aula Abierta dirigida a los ex alumnos que recibieron la formación anteriormente mencionada, socios de los dos Centros de Día de la Junta de Castilla y León de esta capital.

Esta actividad tiene por objeto que los interesados puedan volver a recordar las enseñanzas recibidas. Para ello, deberán solicitarlo en el Centro de día León II donde se encuentra el aula.

Como su mismo nombre indica, los que sean admitidos en esta actividad tienen li-

bertad de elegir la tarea a realizar tanto de Word como Internet. La duración de estas prácticas es de una hora por semana, en el día y hora que se fije al efecto. Como apoyo y asistencia estarán uno o dos voluntarios que responderán a las preguntas que realicen los participantes, en la medida de lo posible.

Se beneficiarán de estas prácticas catorce alumnos por curso, puesto que el tiempo de cada jornada es de dos horas, una por cada turno de siete, número que se corresponde con los ordenadores de que está dotada el aula para este fin y se imparten en los mismos periodos que los demás cursos.

Reunión en Valladolid de los voluntarios de informática

El día 21 de noviembre se celebró en un Hotel de Valladolid una reunión extraordinaria de Voluntarios de Informática de los Centros de Día de toda la Comunidad de Castilla y León.

El programa consistió en una reunión de la junta directiva de la asociación y los vocales representativos de todos los centros para tratar asuntos relacionados con la gestión de la Asociación y, otra sesión por la tarde, de carácter general para todos los socios que quisieron desplazarse. Este segundo acto consistió en una conferencia impartida por un sociólogo con el título de **“LA PARTICIPACIÓN, UN COMPROMISO DE**

LOS MAYORES CON LA SOCIEDAD”, tema que desarrolló definiendo qué es, quien participa, qué es el individuo, qué es un ciudadano, qué es la participación, cómo puede ejercerse mejor, si las personas mayores pueden ejercer el asociacionismo y la participación, la importancia de ejercer el asociacionismo y la participación en la sociedad y, por último, cuáles serían los elementos clave del asociacionismo.

Una vez terminada su disertación, se dio la posibilidad de participar en un debate sobre el tema y, una vez oídas sus respuestas, se procedió a la clausura de esta interesante reunión.



Hipoteca inversa

La hipoteca inversa es un nuevo producto bancario que sobre todo nos importa a las personas mayores y que parece va a convertirse en una fórmula para mejorar el poder adquisitivo diario de aquellas personas que contando con bienes inmuebles cuentan sin embargo con bajas pensiones. Tal producto consistiría en *“un crédito hipotecario para mayores de 65 años, que siendo propietarios de una vivienda, quieren convertir el valor de su inmueble en un dinero disponible de carácter periódico o renta mensual”*.

Tal propuesta vendría refrendada por un Proyecto de Ley (pendiente en estos momen-

tos de su ratificación en las Cortes) donde se establecen los requisitos y se recoge toda la normativa sobre este tema, con el fin de regularlo convenientemente y proteger así los intereses de las Personas Mayores.

Con el fin de tener información sobre esta cuestión, todavía novedosa en nuestra sociedad, el pasado día 22 de Noviembre tuvo lugar una charla en el Centro León I, a cargo de D. Ricardo Rodríguez Llamas, asesor de servicios financieros de “La Caixa”, que expuso los aspectos más relevantes del tema y se sometió a las preguntas de los asistentes al hilo de tal cuestión.



Aperos y otros útiles de trabajo muestran a los visitantes un pedazo de nuestra historia que poco a poco va cayendo "en el pozo" del olvido.

Usos y útiles de antaño en las tierras de Astorga

Entre el 3 y el 15 de diciembre, se llevó a cabo en la vecina localidad de Astorga una exposición de más de cincuenta piezas representativas del trabajo agrícola y otros oficios ya perdidos o en vías de desaparición (cuando no de profunda transformación) además de diversos objetos ligados a la cocina, utilizados todos ellos por generaciones pasadas. La exposición se ha presentado bajo el título "Usos y útiles de antaño en las tierras de Astorga" y ha sido organizada por José Ore, artista artesano del metal afinado en tierras maragatas. Esta muestra ha venido a ilustrar el marco de las Jornadas de Cultura Leonesa organizadas por el Ayuntamiento de Astorga bajo el título "Astorga. Historia, cultura y tradición" que se desarrolló en dicha localidad entre los días 3 y 8 del mes de diciembre, y que contó con conferencias, filandones, etc...

La peculiar presentación de esta muestra, que además de un curioso montaje en torno a las piezas ha contado con la proyección de varias horas de audiovisuales en torno a los temas representados, la ha he-

cho sumamente atractiva a cuantos han querido en estos días acercarse a visitarla, haciendo recordar a unos y dando a conocer a otros la riqueza de nuestras tradiciones y el buen hacer de las gentes de entonces.

Hemos querido recoger aquí el testimonio de esta exposición como otro ejemplo más del mismo objetivo que desde hace ya cinco años perseguimos con parte de nuestra revista, impedir que esos elementos que forman parte de nuestro pasado se pierdan y con ellos la conciencia de evolución a partir de unas raíces que no podemos ni debemos olvidar.

En la muestra han estado también presentes trabajos fotográficos de algunos de los habituales colaboradores de nuestra revista.

Otras exposiciones, más o menos permanentes, se reparten ya en este sentido a lo largo y ancho de nuestra geografía provincial, una buena disculpa para el recuerdo, la evocación y el aprendizaje, cualquiera que sea nuestra edad al acercarnos a dichas muestras.

Sobre el origen de algunas de nuestras tradiciones navideñas

Por *Valseco*

En un mundo presidido por el fenómeno de la globalización, donde los medios de comunicación y la publicidad transmitida a través de ellos se han convertido en el eje conductor que iguala las costumbres de todo el orbe, tal vez sea interesante recordar el origen de algunas de esas tradiciones y ritos que hoy nos parece que forman parte de nuestra vida desde siempre pero que, si mirásemos atrás, a veces no se han incorporado a nuestra rutina hasta hace muy poco tiempo.

Supongo que una de las finalidades de haber dedicado esta sección a las celebraciones navideñas será rescatar del olvido esas pequeñas usanzas que diferenciaban unas localidades de otras en la conmemoración de un momento tan especial del año como era la Navidad, motivo siempre de sentimientos encontrados según la situación personal y familiar en la que te tocara vivirla. Sin embargo, yo me voy a centrar en darle un repaso al origen de algunas de esas costumbres, hoy totalmente generalizadas, que se han ido instaurando poco a poco entre las celebraciones navideñas de la población española pero de tal manera que nos han hecho creer que llevan ahí siglos, que efectivamente han formado parte desde siempre de nuestra tradición más arraigada. Si bien es cierto que en algunos casos esos hábitos vienen de épocas muy anteriores, aún así –o quizá por ello– tal vez resulte interesante de todas formas conocer o recordar su origen. Como sería imposible analizar todos los aspectos, nos centraremos en los más habituales que podríamos englobar en dos puntos:

- Los relacionados con el hecho de la celebración en sí misma.

- Aquellos ligados al consumo de productos alimenticios específicos en estas fechas.

Tal vez en ocasiones posteriores podamos abordar el resto de los hábitos ligados a estas fechas.

1ª PARTE: ORIGEN DE LAS FECHAS QUE CELEBRAMOS

Celebración de la Navidad el 25 de diciembre

De la mayoría de nuestro público lector será conocido el hecho de que muchas de las celebraciones con base religiosa que tienen lugar en nuestros días, tienen su origen en fiestas paganas que, profundamente instauradas en las poblaciones no cristianas donde se realizaban, fueron con el tiempo cristianizadas para evitar que se siguiesen celebrando desde un ámbito pagano. Así, la Navidad no siempre se ha celebrado en esta fecha. Aunque la tradición situaba el Nacimiento de Jesús por el solsticio de invierno, ya desde el siglo II se celebraba en los primeros días de enero la *Teofanía*, fiesta de la manifestación del Salvador, en la que se agrupaban su nacimiento, su bautismo y su adoración por los Magos. Pero como los paganos celebraban el "*Natalis Invicti*" (Nacimiento del Invicto, que era el Sol) unos días antes, el 25 de diciembre, la Iglesia desglosó la Teofanía (actual fiesta de la Epifanía), fijando la conmemoración del Nacimiento ese mismo día, a fin de que el "*Nacimiento del Invicto*" pagano cobrara sentido cristiano



Sólo nombrados en el Evangelio de San Mateo, los Reyes Magos no se convirtieron en tres hasta el siglo IV.

pasando a significar el Nacimiento del único Invicto, Jesús.

Celebración de la Nochevieja

También es esta una celebración de origen pagano. Desde los inicios del Imperio Romano, enero estaba dedicado al dios bifronte *Jano (Janus)*, que mira delante y detrás: al año que se va y al principio del que viene. Por eso se representaba con dos rostros, uno barbudo y viejo y el otro jovencito. En estas fechas, los romanos invitaban a comer a los amigos y se intercambiaban miel con dátiles e higos para que pasase el sabor de las cosas y que el año que empezaba fuese dulce. Esta vieja costumbre romana fue poco a poco entrando en Europa, donde con la misma finalidad venturosa comenzaron a ofrecerse lentejas (costumbre que aún hoy permanece en Italia), de las que se dice que propician la prosperidad económica del año que empieza.

En el marco de una celebración de atmósfera disipada, y al igual que ocurrió con

otras celebraciones de origen no cristiano, en la Edad Media la Iglesia trató de oponerse a estas viejas costumbres, pero no consiguió eliminar el profundo espíritu festivo de *la noche de San Silvestre*, que se mantuvo como el último resquicio pagano de las doce noches navideñas comprendidas entre el día de Navidad y el de la Epifanía, periodo que la Iglesia consideraba como de renovación para mejorar el año nuevo que entraba.

Los Reyes Magos

Estas figuras no aparecen en todos los evangelios conocidos, siendo San Mateo el único de los cuatro que menciona a los Reyes Magos, aunque no dice de ellos que fueran reyes, sino magos sin especificar tampoco su número ni sus características de origen.

No fue hasta el siglo IV que se estableció en tres el número de los Reyes Magos (*el tres, como el siete, como el doce, son números que han tenido connotaciones mágicas y por tanto divinas, en prácticamente todas las*



religiones conocidas a lo largo de la historia de las civilizaciones), decidiéndose también por la misma época que uno de ellos fuese negro (incluso después del descubrimiento de América, en el siglo XV, se representó en ocasiones a Baltasar como un jefe indio) siendo en el siglo IX cuando se les designó por primera vez con sus nombres actuales.

En lo que se refiere a la estrella que les guió, se hicieron conjeturas sobre una triple conjunción de los planetas Júpiter y Saturno a su paso por Piscis. La tradición afirma que esa gran estrella roja, una vez realizado su cometido providencial, estalló como una f or de luz y que sus trozos se esparcieron por todo el mundo convirtiéndose en rubíes.

Árbol de Navidad

En España, la popularidad del árbol de Navidad no se alcanzó hasta mediados del pasado siglo XX. Aunque la vox populi lo adjudica a una tradición norteamericana, parece ser que el verdadero origen es mucho anterior al desarrollo americano y, además, europeo. Así, la costumbre del árbol de Navidad habría nacido en Alemania, en la primera mitad del siglo VIII. Cuenta

la tradición que estando predicando el misionero británico *San Bonifacio* un sermón, el día de Navidad, a unos druidas alemanes para convencerlos de que el roble no era ni sagrado ni inviolable, el “*sacerdote supremo de los druidas alemanes*” derribó uno. El árbol al caer fue destrozando todos los arbustos excepto un pequeño abeto. *San Bonifacio*, interpretó la supervivencia del arbolito como un milagro, concluyendo su sermón: “*Llamémosle el árbol del Niño Dios*”. Los años siguientes los cristianos celebraron las Navidades plantando abetos y posteriormente, ya en el siglo XVI, se decoraban los abetos en Alemania para festejar la Navidad desde donde se extendió la costumbre a otros lugares primero de Europa y luego del resto del mundo.

2º PARTE: ALIMENTOS DE NAVIDAD

Turrón

Aunque durante bastante tiempo los italianos defendieron la comarca de Cremona como cuna del turrón, estudios posteriores dieron la paternidad a los árabes instalados en España.

El primer documento escrito sobre el turrón data de 1603, y en él se describe cómo en la localidad de Jijona se fabricaban turrones. Los turrones de chocolate y frutas son originarios de los años treinta y cuarenta del pasado siglo. Otras especialidades como la yema, son casi coetáneas a las originales mientras que el coco llegó hacia el siglo XVIII.

Mazapán

Ya desde el siglo IV a.J.C. hay citas que nos hablan del aprecio que los griegos sentían por unas tortas elaboradas con almendras y miel y que posteriormente *Platón* llegó a considerar poco recomendables para este pueblo. Sin embargo son otras dos ciudades mediterráneas, Venecia en Italia y Toledo en nuestro país, quienes se disputan la paternidad de su invención.

De acuerdo con la leyenda italiana, el mazapán nació en Venecia hacia el siglo XVI, cuando surgió la idea de fabricar un tipo diferente de pan para combatir el hambre, triturando almendras y azúcar, que fue llamado “marzipane o *pan de San Marcos*” en veneración al patrono de la ciudad. Otra historia atribuye la invención al gremio de panaderos italianos, llamados en la Edad Media hermanos de Marcos.

Frente a estas versiones, cronistas de Toledo sostienen que fue a raíz de la batalla librada contra los árabes por *Alfonso VIII de Castilla* en el año 1212 cuando las monjas del convento de San Clemente comenzaron a elaborar cierta clase de pan a base de almendras y azúcar.

Otras teorías apuntarían al hecho de que el mazapán habría entrado en Europa a través de la Península Ibérica y desde Chipre, Creta, Sicilia y Venecia, de la mano de dos refinados pueblos que han destacado desde siempre por sus dulces producciones: el árabe y el judío.

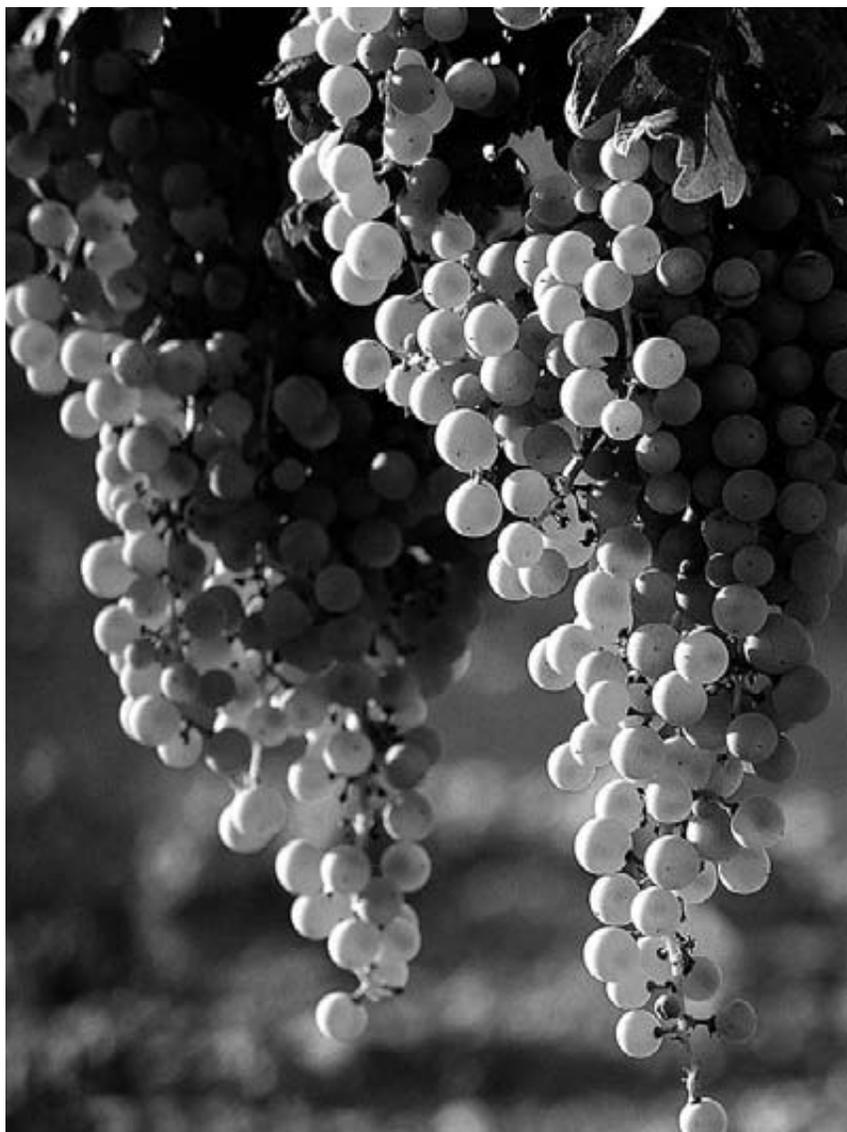
Polvorones y mantecados

Estos dulces tan típicamente navideños también, son de tradición andaluza y tienen su nacimiento en la etapa de las matanzas, pues en su elaboración se usaba la manteca del cerdo.

Los lugares más tradicionalmente unidos a este producto han sido y siguen siendo Estepa (Sevilla) y Antequera (Málaga).

Frutas escarchadas en Navidad

Tradicionalmente se dice que el origen es aragonés y murciano, aunque han sido también muy utilizadas en Andalucía y La Mancha para postres. Su uso navideño es bastante reciente. Parece ser que originalmente, la cobertura del azúcar se usaba para disimular el mal estado de la fruta.



La tradición de las uvas de Nochevieja, exclusivamente española, no llegó a nuestros hogares hasta el año 1909.

Uvas con las campanadas de Nochevieja

Quizá sea esta la tradición unida a un alimento más extendida en todo nuestro territorio, pues es una costumbre exclusivamente española que se mantiene a pesar del incremento de otros alimentos que han ido apareciendo en el espectro alimenticio de estas fechas. Sin embargo, la costumbre de tomar las doce uvas se remonta tan sólo a principios del pasado siglo XX y su implantación no obedece a motivos religiosos



El roscón de Reyes, herencia de unas tortas romanas de la época de antes de Cristo, es una tradición en muchos hogares españoles que se comparte entre familiares y amigos.

ni culturales, como en otros casos, sino más bien a simples intereses económicos.

Parece ser que 1909 fue un año demasiado fecundo en producción de uva en nuestro país, creándose un importante excedente de ese producto. Y así, en la Nochevieja de ese mismo año, los cosecheros, en un esfuerzo desesperado de imaginación, consiguieron desembarazarse de dicho excedente inventando el rito de tomar las uvas de la suerte en la última noche del año, rito que alcanzó tal éxito que hoy es uno de los más instaurados y esperados en cualquier círculo de nuestra sociedad.

Roscón de Reyes

Este es uno de los dulces más antiguos de la Navidad y tiene un origen pagano. El Imperio Romano celebraba la llegada del año nuevo el 1 de marzo. Los romanos atendían a las leyes del tiempo, porque al llegar la primavera desbordaban de vida árboles y plantas, y la luz aumentaba, lo que hacía creer que comenzaba un nuevo ciclo anual.

En aquellos tiempos, desde mediados de diciembre a finales de marzo tenían lugar las fiestas de invierno, durante las cuales Roma celebraba la protección de sus dioses. Años más tarde la Iglesia logró cristianizar esas fiestas paganas superponiendo la fecha del nacimiento de Cristo al solsticio de invierno.

Con motivo de aquellas fiestas se elaboraban unas tortas redondas hechas con higos, dátiles y miel que se repartían entre plebeyos y esclavos. En su interior se introducía una haba seca y al afortunado al que tocaba la legumbre era nombrado rey de reyes durante un corto periodo de tiempo.

Hacia el año 1000 la Iglesia había logrado transformar el espíritu primitivo de la fiesta de tal modo que en diversos lugares de Francia la figura del “*rey haba*” recaía sobre el niño más pobre de la ciudad.

Felipe V importó a España esta tradición del roscón como culminación de las fiestas de Navidad, desprovisto de todo simbolismo y cubierto de frutas escarchadas con alguna sorpresa escondida en su interior.

El abeto.

Reflexiones sobre la Navidad

Por **Fely Barrio**

En **Aliane**, un lejano bosque de un pueblo del sur de Europa, vivía un joven abeto llamado Tobeá. Aunque no era muy alto ni tenía muchos pisos porque aún era joven, su tronco era recto, tenía un porte majestuoso y la pirámide de su copa estaba perfectamente formada. Cada mañana se miraba en el río que corría al lado del bosque, observaba con atención todas las ramas y los anillos del tronco a ver lo que crecía el último piso.

Se acercaba la Navidad y Tobeá decidió ir a Belén a ver el nacimiento de Jesús. Le habían dicho que podían ir los árboles y así se lo dijo a Nincano, el anciano abeto al lado del cual crecía Tobeá en el bosque y que era muy sabio.

- ¿Quién te cuenta esas cosas? No creas todo lo que dicen -*dijo Nincano*.
- Me lo ha contado el viento y el viento no miente -*replicó Tobeá*.
- El viento no miente, pero Jesús nació hace millones de años, así que no puedes verlo. En otros países ponen el belén o nacimiento para representar la venida de Jesús al mundo, pero son figuras, y eso es lo que vas a ver; y si el belén lo representan personas son gentes del pueblo o actores, además es un viaje largo y difícil, correrás muchos peligros.
- No más de los que corro en este bosque donde puedo terminar desmochado y lleno de luces, regalos y espumillón en cualquier casa para terminar en la basura cuando pasen las fiestas -*dijo insolente el joven abeto*.

Nincano quedó muy triste por la marcha de Tobeá, estaba muy abatido, las hojas

amarilleaban faltas de vida. Los cuidadores del bosque al ver el abeto en tan mal estado dijeron que si no mejoraba habría que cortarlo.

Tobeá anduvo kilómetros y kilómetros durante días y días, el camino cada vez se le hacía más largo.

- Parece que han atado a Belén con una cuerda y tiran de ella para alejarla, tengo miedo nunca llegaré a Belén. Nincano tenía razón.

No podía dar un paso más estaba tan cansado que se arrastraba lentamente. Una ráfaga de aire compasiva le ayudó a llegar a la orilla de un bosque al lado de un pequeño pueblo y pidió a una nube que derramara algo del agua que almacenaba sobre el joven abeto para reconfortarlo. La nube le regaló agua y una vez la hubo bebido el árbol se sintió mejor, dio las gracias al viento y a la nube, cerró las ramas para que no temblaran y al momento se durmió.

Al poco rato una ardilla llegaba exhausta, el fuego había arrasado el bosque donde vivía, perdió a toda su familia y marchó sin rumbo a ver si encontraba a alguien que estuviera solo, como ella, para compartir la Navidad. Vio al árbol y se paró a contemplarlo extrañada de ver un abeto por allí, pero le pareció un lugar excelente para pasar la noche y trepó al árbol.

Tobeá notó que algo se acercaba, una piel suave subía por su tronco arañándole levemente con algo parecido a pequeñas uñas, sintió miedo y cerró más fuerte las ramas.

- Que ramas más cerradas tiene este abeto, espero que al menos tenga alguna piña

con piñones porque sino tendré que comer las hojas *-dijo la ardilla.*

Tobea no movía ni una hoja, escuchó largo rato atento a lo que hacía su visitante y a los ruidos del bosque.

- Ésta, aparte de querer comerme las hojas, parece que no da problemas así que como todo está tranquilo volveré a dormirme *-pensó el joven abeto.*

A los pocos minutos un ala de ave golpeó su tronco con insistencia.

- ¿Qué pájaro golpeará con tanta fuerza? En el bosque donde vivía los pájaros, aunque fueran grandes, jamás golpeaban, pasaban rozando las ramas levemente.

Otro aletazo sacudió el tronco del abeto, las ramas temblaron con fuerza presas del pánico y la ardilla cayó al suelo

- ¿Qué pasa aquí? Y, ¿tú quien eres? *-preguntó la ardilla.*

- Yo, como ves, soy un pavo que no quiere servir para la cena de Nochebuena y escapé del corral de mi amo. Estoy cansado, llevo días volando y corriendo, no puedo dar ni un paso ni un vuelo más. Creía que no llegaba a ninguna parte cuando vi este árbol tan bonito, intente subirme porque tengo miedo a dormir en el suelo pero mi vuelo es corto y no pude subir. Se ve que asusté al árbol con los golpes de mis alas y por eso te caíste, perdona *-dijo el pavo.*

- Lo de caerme del árbol no tiene importancia, pasaremos juntos la Nochebuena. Después buscaremos un lugar donde vivir en paz, pero ahora lo esencial es subir al árbol así que deja de parlotear, agarra fuerte mi cola y trepa.

El abeto se tranquilizó al ver que los visitantes eran tranquilos y abrió las ramas para que estuvieran cómodos.

- Qué noche más agitada, al menos estos dos parecen cordiales y me encuentran bonito, pero por hoy se terminó el dormir, la noche está despejada así que trataré de buscar a Raplo para que me envíe algún



guiño y pasar el resto de la noche *-pensó el abeto mirando al cielo buscando a su estrella favorita.*

La calma volvió, el sol salía tímidamente de detrás de las montañas, el bosque se llenó de los cantos de los pájaros y el joven abeto vio a un niño que caminaba por el bosque hacia él.

- ¡Qué árbol tan bonito! Me gustaría subir porque tengo frío pero para mí es muy alto *-dijo el niño sentándose a su lado.*



- Ahora bajo las ramas y las cierro para que no tengas frío -*dijo Tobeá.*

Al inclinar el abeto las ramas, la ardilla y el pavo bajaron al suelo.

- ¿Qué hacéis vosotros en el árbol? -*preguntó sorprendido el niño.*

El pavo y la ardilla contaron su historia dando las gracias al abeto por acogerlos en sus ramas.

El abeto dijo que eran buenos y estaba

feliz de prestarles sus ramas, les dijo que se llamaba Tobeá. Contó por qué se encontraba en aquel bosque y les pidió que, como no llegaría a Belén, le contaran como celebraban la Navidad por allí.

La ardilla dijo que se llamaba Alidra, el niño, Jesús y el pavo dijo que se llamaba pavo.

- No te puedes llamar pavo, pavo se llaman todos tus congéneres, tú eres especial y vamos a llamarte Avopa -*dijo Alidra.*

- Avopa me gusta, ya tengo un nombre -*dijo el pavo.*

- La navidad aquí se celebra en familia; antes eran unas fiestas más guay, para los niños eran algo mágico. Se celebraba un nacimiento que traía al mundo consuelo, esperanza, se palpaba el amor, entre abuelos, padres, hijos, nietos... Ahora la gente ha olvidado el sentido de la navidad, está más preocupada por el traje que va a ponerse, por la mantelería, por la vajilla. Es tradicional comer besugo y..., -*Jesús en ese momento miró al pavo-bueno, preparar una buena cena según el dinero que se tenga, se come turrón, peladillas, pasas y muchos dulces más. Se cantan villancicos y después de cenar mucha gente a las doce de la noche va a la misa de gallo, pero lo más importante es que la familia se reúna.*

- Di que, además del besugo, la tradición dice que se coma pavo, y por eso escapé yo de casa -*dijo Avopa arrancando la carcajada a todos.*

- Se pone el nacimiento, aunque ahora en muchas casas también se pone el árbol. Vienen los Reyes Magos guiados por la estrella y viene Papá Noel, todos traen juguetes pero aquí a los niños nos gustan más los Reyes. Son unas fiestas que a muchas personas no les gustan porque en casi todas las casas falta algún familiar y en esos días en que se reúne la familia el espacio que esa persona ocupaba está vacío, notamos que está allí pero se sien-



te una pena muy grande, el corazón duele tanto que parece que se va a romper; y ya no sé que más contarte de la Navidad -*dijo Jesús.*

- Lo has contado muy bien, lo he entendido perfectamente -*dijo Tobeá.*
- No te importe no llegar a Belén, mañana es Nochebuena y como estaré triste dirán que tengo sueño y me mandarán pronto a dormir porque los mayores son muy mandones y a veces no entienden nada; pero vendré a pasar la noche con vosotros, a Avopa le traeré maíz, a Alidra nueces, a ti agua y para mi turrón. Después de cenar te acercaré a que veas unos belenes en los que hay ríos y se mueven las figuras, veras que bonitos son.

El día de Nochebuena cuando Jesús llegó al bosque el abeto estaba lleno de relucientes estrellas y una de ellas, en lo alto, brillaba mucho más que las otras; no pudo decir una palabra. Las nueces, y todo lo que llevaba, rodaron por el suelo.

- No temas, mi amiga la estrella Raplo, mandó a algunas de sus hermanas para iluminarme y darte una sorpresa, verás que en mi copa está la estrella de los Reyes -*dijo el abeto feliz y orgulloso.*
- Pues tu amiga te ha dejado maravilloso, casi me desmayo al verte.
- Ahora te voy a dar una noticia triste. Tengo que regresar a mi bosque, he invitado a Alidra y a Avopa a que me acompañen

porque allí vivirán felices. Pero no sufras, cuando oscurezca busca a Raplo verás que te hace guiños y sentirás que estamos los tres cerca de ti *-le dijo Tobeá.*

La llegada de Tobeá llevó tanta alegría al anciano abeto que sus hojas recuperaron su color y los cuidadores del bosque desistieron de cortarlo.

A un nuevo cuidador le pareció que días atrás no estaba el joven abeto y que su llegada tenía algo que ver con la recuperación del anciano abeto, lo comentó con su compañero, éste le dijo que veía visiones, que los

dos abetos siempre habían estado allí y no tenía nada que ver con que el viejo estuviera más o menos lozano.

- Tú piensa lo que quieras, pero el abeto joven no estaba aquí *-dijo el nuevo cuidador. Se volvió a mirar al árbol y en la copa había una estrella que le hizo un guiño desapareciendo al instante.*

Jesús todas las noches del año miraba al cielo buscando a Raplo y la estrella le mandaba sus guiños, pero cada año la noche de Nochebuena brillaba de una forma especial.

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.

Cuando salga el próximo número, dadas las tempranas fechas en las que cae Semana Santa este año, tal momento ya habrá pasado. Sin embargo, puesto que durante el año anterior nos llegó material dedicado a esta etapa anual que hemos dejado en reserva, el tema central elegido para la revista N.º 21 vuelve a ser el de las **“Semanas Santas”** de nuestra provincia. Sin embargo recordamos a quien quiera participar que puede hacerlo también en cualquiera de las otras secciones de la revista.

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: **26 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.

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 si puedan mantener su anonimato ante los lectores bajo un seudónimo.

Remembranza de la Navidad

Por **Ángel Sánchez del Palacio**

No sé por qué motivo, al comentar algo sobre la llegada de la Navidad, a mi memoria saltaron recuerdos de las que disfrutaba en mi niñez, allá por finales del año 39 y de principios de los cuarenta del pasado siglo. Esta evocación me permitió situarme en aquel contexto y aunque un poquito difusos han ido sucediendo momentos y vivencias que trataré de plasmar lo más fielmente posible.

Por aquellas calendas mi vida transcurría en una ciudad del noroeste de nuestra nación, con un recinto amurallado bastante bien conservado y en el que moraba una sociedad diferenciada, por su propia situación, toda vez que en intramuros residía la burguesía y en extramuros se situaban los barrios, en los que moraban los artesanos, trabajadores y labriegos que, además, tenían y lo conservan hoy, nombre propio; con un clima muy extremo en el invierno.

Por entonces los muchachos éramos los amos de la calle, en el sentido que pasábamos casi todo nuestro tiempo libre en ella, porque no teníamos obstáculos que lo impidiera, salvo algún vehículo de tracción animal.

Otra característica de aquellos tiempos era el frío que soportábamos, especialmente en los meses de diciembre y enero, cuando la nieve y el hielo cubrían casi permanentemente la calle. En algunas partes umbrosas de la ciudad el hielo nos servía como pistas de patinaje por las que resbalábamos.

La Navidad era especial para los niños y la preparábamos con entusiasmo. La panda de amigos, al empezar las vacaciones, buscábamos la forma de conseguir los instrumentos propios para ir por las casas a pedir el Aguinaldo, práctica que, hoy, ha desaparecido. Tales instrumentos eran la zambomba, pandereta y cualquier otro que metiera ruido, así como los oportunos recipientes

para guardar las monedas y viandas que tuvieran a bien obsequiarnos.

Así que el día de Nochebuena, bien abrigados, al anochecer nos lanzábamos a la calle a recorrer el barrio pidiendo el aguinaldo. En cada parada procedíamos de la misma manera. De entrada entonábamos el siguiente villancico:

Aguinaldo pedimos señora
para el niño que nació en Belén
choricitos y lengüecitas y otras
cosas que son de comer.
Aguinaldo y aguiné,
buenas noches tenga usted.

Seguidamente cantábamos algún villancico como el “Ay, del chiquirritín”, “Los peces en el río”, “Campana sobre campana”, “Ande ande la marimorena” y otros de los que no recuerdo los títulos.

El conjunto de lo que nos obsequiaban por entonces estaba compuesto por nueces, castañas y piezas de fruta y alguna que otra moneda de céntimos de peseta.

Cuando la señora resultaba reacia a satisfacer nuestro deseo, como despedida le cantábamos.

Aguinaldo y aguiné
buenas noches tenga usted.
Esta señora que no nos da nada
perros y gatos le mean la cama.

Terminado el itinerario que habíamos previsto, después de repartirnos lo que habíamos conseguido, nos reintegrábamos al hogar. Y después de haber recuperado el calor sentados en la mesa de camilla con su brasero y faldas para resguardar el calor, volvíamos a salir a la calle, con nuestros padres y hermanos a cenar a casa de los abuelos que, por cierto, en mi caso vivían al otro extremo de la ciudad.

Algunas pinceladas del sentir humano

Por **Florentino Fernández González**

RELINCHO DE BURRO

Los pastores en las montañas suelen comunicarse con gritos. En este caso, este pastor bajó al pueblo, que no es costumbre en él. Al verlo el maestro le pregunta cuál es el motivo de su visita. Pues es éste: ayer desde la montaña vi como mi novia, acompañada en su paseo por un muchacho, caminaban muy juntos, y desde allí les tiré un grito descomunal para que me oyeran. Les grité de esta forma. Fue tan fuerte que el maestro quedó medio sordo y le dice, eso no es un grito, es un rebuzno de burro.



LAS DULCES PALABRAS DE LA MADRE

¡Oh, tierno objeto de mi corazón sin par! Qué lindo es mi niño, alegría y dicha de la madre. De quién eres tan fascinante criatura. ¿Para quién guardas esas dulces sonrisas?

Dame un besito con esos lindos labios. Hay en el mundo muchos niños pero ninguno como tú. Ven hijo mío al amor de tu madre, para que te quiera más, y mucho más.



EL AMOR

Es el eco que vuela en alas del viento, destello que estampa su beso en el mar de la calma, dulce lamento de la brisa al despertar, y recuerdo de madre amada...

No sé comprender la esencia de su ser, pero qué placentera y suave es la luz que derrama en el corazón, como es la fuente de un amanecer.

Relatos de tiempos pasados difícilmente

Por **Jesús M. Herrero**

Cuando, los que no somos profesionales de la pluma y nuestros estudios los realizamos cuando empezamos a andar solos para ayudar a la familia en el trabajo que fuera, nos atrevemos a relatar estas líneas, ni por asomo lo hacemos con la idea de plasmar en nuestro escrito una literatura a la que nos tienen acostumbrados los grandes escritores. Simplemente, en estas líneas de lo que se trata es de reflejar unos hechos que realmente sucedieron ya hace unos cuantos años, unos hechos que no son ficticios, parte de la historia real de lo que aconteció.

Tratamos de redactar estas líneas recordando tiempos pasados que hemos vivido, normalmente en circunstancias que, por desgracia, no nos eran favorables en ningún sentido. Cuando parte de esto se lo contaba a mis hijos pequeños estos pensaban que les estaba contando un cuento y, al finalizar, reiteradamente me pedían que les contara otra "historia" como la que antes les había contado. Pero tenemos que seguir contando estas cosas al tiempo que debemos pedir encarecidamente que estos trances no vuelvan a repetirse nunca más, puesto que las guerras nunca son buenas para nadie y menos aún para la gente menos pudiente, que las sufren doblemente que aquellos que disponen de algún recurso, aún cuando éste sea mínimo.

Tiempos difíciles esos años de final de la guerra, de los años cuarenta al sesenta, fecha a partir de la cual ya se empezó a ver la luz en nuestra España. Quiero dedicar estas líneas a los nacidos a partir del año 1930.

Allá por las décadas de los años cuarenta y cincuenta se decía que en los hogares del

español medio, y sobre todo del bajo, habitaba un animalito llamado "Piojo Verde". Este bicho de leyenda, a sus anchas pululaba en aquel triste mundo de carencias y restricciones de luz eléctrica, cartillas de racionamiento, coches que caminaban con el famoso gasógeno en su trasero, el famoso estraperlo, colas para proveerse del pan negro y de la mayoría de los artículos de primera necesidad. Y las madres, para proteger a sus hijos del mismo, nos colgaban un escapulario entre el pecho y camisa, que no eran otra cosa que unas cuerdas a las cuales ataban unas bolas de alcanfor.

En invierno mucho frío y poco calor en los hogares, excepto en algunos con braseiro y otros en los que la cocina era de leña, que calentaban por delante y frío por detrás. Al irse para la cama había que proveerse de la botella de agua caliente (la gran calefacción). Para los hombres su documento, que no olvidaban, era su cartilla del racionamiento de tabaco, algunos se fumaban las hojas de las patatas.

El Piojo Verde y el bacilo de Kock, se aliaron para aumentar más las angustias del pueblo en general. Se hablaba de los tuberculosos como de seres siniestros de los que se decía que sacrificaban a los niños para chuparles la sangre.

Los males no venían solos, las alegrías eran escasas aunque algunas llegaron, si a estas se les podía denominar alegrías, como la habilitación de los COMEDORES que llamaban AUXILIO SOCIAL, aspecto en el que no nos vamos a detener porque ya se ha comentado anteriormente en un anterior número de esta revista.

Por entonces ya estaban los principales alimentos racionados (año 1942). Para poder proveerse de los mismos, entregaron para cada persona la famosa CARTILLA de RACIONAMIENTO. Ésta se componía de varias hojas divididas en cupones, cada hoja para un producto que podías adquirir contra el cupón correspondiente: aceite sobre 3,65 Ptas./litro, garbanzos 2,50 Ptas./kilo, etc. Cuando realizabas la compra cortaban el cupón correspondiente. Esto dio origen al famoso ESTRAPERLO con el que mucha gente se enriqueció comerciando bajo cuerda y pidiendo cantidades astronómicas para la época por determinados productos a los que de otra manera no se podía acceder.

En cuanto a nuestra niñez, en aquel tiempo, aún estando apurados, teníamos nuestros juegos, que practicábamos según la temporada del año y la climatología, peleas de barrio a pedradas, en el buen tiempo, la peonza, la pita, las tabas, los santos de las cajas de cerillas, etc. En temporada de invierno, el frío se dejaba notar bien, hasta en el colegio pasábamos frío con aquellas heladas que caían y dejaban chupiteles colgando en los tejados. Nos gustaba mucho resbalar por encima del hielo, para ello tirábamos agua por la tarde noche, y al día siguiente ya teníamos el “resbaloso” preparado para deslizarnos por el mismo. Ya se disponía en los kioscos de tebeos varios, El Guerrero del Antifaz, Roberto Alcázar y Pedrín, el Capitán Centella, como los de más importancia, y otros más que no llegaban a la popularidad de estos. Y aunque los medios de comunicación estaban representados por los aparatos de RADIO, éstos para el noventa por ciento de los hogares eran prohibitivos y ni siquiera todos los establecimientos públicos como bares y cafés, podían contar con ellos.

Podemos catalogar la etapa de la posguerra como muy dura, aunque a partir del año 1945 se empezó a ver la luz más clara en nuestra nación. Ya en este periodo de tiempo la recuperación se veía venir, quedó eliminado el estraperlo, la recuperación tomaba ve-



Con la llegada de la penicilina, la esperanza de vida creció para muchos.

locidad, había trabajo aunque mucha gente emigra hacia Europa en busca de un trabajo mejor remunerado... Llegaba la normalidad. Por entonces nos llega una de las grandes noticias de aquellos tiempos que genera una gran esperanza con referencia a la salud. Y aunque algunos no comíamos mucho, la noticia nos anima a que vamos a vivir más años, ya que un señor inglés llamado Fleming inventa una medicina, la PENICILINA, que revoluciona para bien el sistema de las diferentes enfermedades que causaban grandes pérdidas de población en todo el mundo. Al día de hoy apenas le damos a esto la importancia que tiene, por estar al alcance de todos los que lo necesitamos.

Pero los tiempos han cambiado radicalmente para bien en todos los aspectos de la vida. En la actualidad estos relatos parece como si fueran de ciencia-ficción para las nuevas generaciones. Pero para muchos de aquellos que hoy rebasamos los setenta, nuestros principios fueron muy duros. Así que más vale que los cambios sigan siendo para bien y que su duración no tenga fin.

Y como dice el otro en su refrán: SI ESTO ES GUERRA, QUE NO SE TERMINE NUNCA.



Mayor elasticidad, más flexibilidad y mejor tono muscular se consiguen a través de las distintos ejercicios que se practican.

Recuperación psicomotora en los Centros de Personas Mayores

En los Centros de Personas Mayores León I y León II, se lleva a cabo la actividad de "Recuperación Psicomotora" que pretende entrenar a los que participamos en ella en la realización de diferentes ejercicios y movimientos que nos ayuden a mantenernos físicamente en las mejores condiciones posibles: mayor elasticidad, más flexibilidad, mejor tono muscular etc.

También se atiende a personas que habiendo tenido algún tipo de accidente cerebro-vascular, trombosis, infartos, etc., necesitan trabajar o recuperar las partes de su cuerpo que se han visto afectadas, todo ello con el fin de obtener un mayor nivel de autonomía personal y social y una mejor calidad de vida. Siempre estos ejercicios se hacen por recomendación médica.



Muchos de los ejercicios tienen un marcado carácter lúdico que nos hace más llevadero el entrenamiento.

Creo que es un gran acierto contar con este nuevo servicio y desde estas líneas damos las gracias a los responsables de poner en marcha esta actividad.

Notas personales sobre la alimentación en los adultos

Por **Emilia González**

En todas las etapas de nuestra vida, desde que nacemos hasta que morimos, debemos alimentarnos bien, para un correcto desarrollo.

Nosotros los mayores necesitamos más cuidados, ya que nuestro organismo va envejeciendo y tiene menos defensas.

Es cierto que todos tenemos a nuestro alcance una gran variedad de productos alimenticios de primera calidad para consumirlos a diario, como son: frutas, verduras, leche, huevos y muchos más. ¿Los utilizamos bien? ¿o tomamos lo que más nos gusta aunque nos haga daño, como las grasas saturadas, embutidos, dulces, y otros que son también perjudiciales para nuestra salud?

Por experiencia de algunas personas os diré que muchas enfermedades provienen de una mala alimentación y tomar pocos líquidos.

Cuando acudimos al médico por alguna dolencia, después de recetarnos el medicamento que debemos tomar, nos da una lista donde aparecen los alimentos que debemos ingerir para disfrutar de una vida sana y saludable, incluyendo la recomendación de beber dos litros de agua diarios. Tal vez algunos individuos sigan estos consejos, pero otros no.

Hay algunas personas que se toman muchas pastillas porque creen que es la solución a su problema, y a veces lo agravan más. También nos recomiendan no fumar, caminar por la mañana y por la tarde, hacer gimnasia y estar ocupados, para que el cerebro no envejezca.

Somos muchos los mayores que, si tenemos alguna dolencia, recurrimos a los ali-



Es recomendable no fumar, caminar por la mañana y por la tarde, hacer gimnasia y estar ocupados, para que el cerebro no envejezca.

mentos de primera calidad para corregirla o a medicinas naturales, que no tienen tantos efectos secundarios para esa salud que todos luchamos por tener para ser felices. Pero cuesta mucho sacrificio conseguirla, hay que tener mucha fuerza de voluntad para no tomar de aquello que nos gusta pero que sabemos que nos perjudica, ya que todos los mayores queremos disfrutar de esta vida con ilusión y esperanza.

Y para completar estas reflexiones de nuestra compañera Emilia sobre la salud, incluimos en la página siguiente un poema que hace algún tiempo nos llegó a la redacción de la revista y que esperaba el momento más adecuado para ser publicado.

Alegrarás tu vivir

Por **G.M.R. de 92 años**

Me pedías la receta
para a mis años llegar;
ahí va mi receta
y que superes la meta.
La salud a cierta edad,
dice un Doctor eminente,
depende principalmente
de vivir en sobriedad.
No es corriente que se dé
(y es para tenerlo en cuenta)
alguien que cumpla setenta
y sin molestias esté.
Una infección en riñón,
una molesta bronquitis,
una artrosis, una otitis
o fallo del corazón.
Voy a permitirme dar
algún pequeño consejo,
y que yo, que tu más viejo,
trato, amigo, de guardar.
Poco comer, mucho andar,
tu salud está en la suela
del zapato y la cazuela
de tu comer y cenar.
No abuses de la comida,
ni des descanso al zapato
es un régimen barato
para conservar la vida.
Además del ayunar
y de mover la alpargata
por favor, amigo, trata
de la cama no abusar.
No hables de tu malestar,
ni te asusten sus ataques,
ve normales tus achaques
que has de hacer por remediar.
Jamás te encuentres ocioso
que el estar entretenido
hace que eches en olvido
lo que te resulta odioso.

Aprende manualidades
que culturan y divierten
y los días los convierten
en horas muy agradables.
Sé optimista, positivo,
no cuentes tus batallitas
que aburren a las visitas,
ni presumas de tío vivo.
Que sea siempre tu hablar
más del hoy que del ayer,
más que juzgar, comprender,
y más creer que dudar.
Lee los libros que ayer
para leerlos compraste
y con ganas te quedaste
de tales libros leer.
Trata de rectificar
lo que de malo hecho hubieras,
y lo bueno que en ti vieras
has de hacer por mejorar.
No te dejes dominar
por la nostalgia, entristece;
lo que importa y lo merece
del presente es disfrutar.
Sonríe, que sonreír
es signo de buen humor,
diré más aún, de amor;
alegrarás tu vivir.
Y junto con mi receta
la soberbia lección de Letamend Doctor
de medicina completa:
“VIDA HONESTA Y ARREGLADA,
USAR DE POCOS REMEDIOS
Y PONER TODOS LOS MEDIOS
DE NO ALTERARSE POR NADA.
LA COMIDA, MODERADA,
EJERCICIO Y DIVERSIÓN,
NO TENER NUNCA APRENSIÓN,
SALIR AL CAMPO ALGÚN RATO,
POCO ENCIERRO, MUCHO TRATO
Y CONTINUA OCUPACIÓN”.



Navidad

Por **Mari Sol Soto Fernández**

NAVIDAD... mentira, verdad.
 NAVIDAD... luz, oscuridad.
 NAVIDAD... pecado, santidad.
 NAVIDAD... pobreza, saciedad.
 NAVIDAD... NAVIDAD... NAVIDAD...

Aquellas navidades

Por **Sarita Álvarez Valladares**

Este poema rememora las Felices Navidades que celebrábamos en la Escuela de la Avenida P. Isla nº 67 que dirigía nuestra querida profesora D^a Filo González.

Hoy que las canas
 siembran mis cabellos
 y las arrugas
 labran mis mejillas
 quisiera en mi melancolía
 recordar...
 ¡Aquellas Navidades
 en mi Escuela
 cuando yo era niña!
 ¡El portal de corcho
 que mi padre hacía!
 El musgo
 de las Eras de Renueva..
 El estanque
 de papel de plata
 forro del chocolate
 de "La Cepedana".
 Con las escorias
 de las calefacciones
 construíamos
 montañas y rincones,
 nevados con la harina
 que mi madre
 usaba en la cocina.
 El musgo lleno de figuras
 ovejas y corderos
 patos y vacas

pastores y reyes
 castillos y casas...
 Las niñas de la Escuela
 tocan y cantan
 f autas y panderetas
 y a veces palmas:
 "A Belén pastores,
 a Belén chiquitos
 que ha nacido el Rey
 de los angelitos".
 Una niña morena
 va hacia el portal
 y con su voz mimosa
 quiere al Niño conquistar:
 "Una manzana bella
 Niño aquí tienes
 que por una manzana
 se yo que vienes".
 Y las niñas y niños
 siguen cantando
 con entusiasmo.
 Al ver esta algarabía
 con su dulce voz María
 entona esta melodía:
 "Pues andáis en las palmas
 Ángeles Santos,
 que se duerma mi Niño
 tended los ramos".



Navidad

Por **Fely Barrio**

Sin luz estaba el sol, la tierra agria,
perdido estaba el hombre, cual pavesa,
los mares sin azul, amarga el agua,
los vientos van tejiendo la promesa.
Jesús nació; la tierra despertó, brilló la luz.
Pero el hombre anegó de sangre el mundo
Y hoy arrastramos más pesada cruz,
bajamos al infierno más profundo.
La Navidad llama a la puerta
un año más. Llega como un río
regando meandros de ternura,
primaveras del mundo en desvarío.
Después de atravesar torcida senda,
cuajada de abrojos y añoranza,
miró al cielo buscando la estrella
donde more gozosa la esperanza.
Se tornaron los cielos dolorosos,
hosca la estrella, sin luz, ciega,
sus puntas como dardos venenosos,
desprovistas de amor, el amor niegan.
La nieve se desprende silenciosa
helado manto sobre el alma herida,
aventa los colores de la rosa,
ciega los caminos de la vida.
Los mares, sin olas, sin arena,
esquivos muestran sus enojos
al mundo que su interior cercena
cubriéndolos de fango sin sonrojo.
En esta Navidad danos señor,
aliento para llenar los días
con escalas de música y amor
cual bálsamo que cure las heridas,
danos la estrella que nos guíe
por caminos ahítos de esperanza
en las noches sin amanecida.



Feliz Navidad para todos. Que tengáis paz, salud y amor.

En recuerdo de Fernando Fernán Gómez

Por **Fely Barrio**

El día 21 de noviembre falleció en Madrid **Fernando Fernán Gómez** a los 86 años de edad.

No pretendo hacer una biografía de Fernán Gómez, entre otros motivos porque lo haría muy mal. Pero creo que debido a sus facetas como actor, director, escritor y académico debemos recordar en nuestra revista al intérprete del entrañable maestro republicano de "La lengua de las mariposas", de "El abuelo"..., por citar alguno entre más de los 200 personajes que interpretó.

Estudió Filosofía y Letras en Madrid, pero su verdadera vocación era el teatro y siguió esos derroteros (ser cómico, como él reivindicaba).

Fue un hombre de pensamiento hondo, no acorde con las maneras usuales.

Fernán Gómez, aparte de ser una de las figuras de la escena, es también un mito del cine español, coloso y figura medular de la cultura. Miembro de la Real Academia Española, ha ocupado el sillón B, siendo el único actor que ha ingresado en dicha institución.

Ha recibido, entre otros, el premio Príncipe de Asturias de las Artes, la Medalla de Oro del Cine, el Premio Nacional de Cine y Teatro, cinco Goyas (algo que no ha recibido ningún otro actor o actriz del cine español). En el año 1977 por "El Anacoreta" y en 1984 por "Stico" fue galardonado con sendos osos de plata en el prestigioso Festival Internacional de Cine de Berlín, y en el 2005 recibió el Oso de Oro honorífico en dicho festival.

Intervino en más de 210 películas como actor y en unas 20 como director.

En 1978 consigue, con su obra teatral "Las bicicletas son para el verano", el premio Lope de Vega. Está realizada sobre recuerdos infantiles de la Guerra Civil, y constituyó su mayor éxito siendo llevada también al cine.

En el 2006, en el transcurso del Festival de Cine de San Sebastián, se realizó la premier mundial del documental "La silla de Fernando", donde el ya anciano actor dialoga con los realizadores David Trueba y Luis Alegre, dejando para la posteridad el mejor retrato de si mismo.

A partir de 1984 escribe artículos muy particulares en Diario 16 y en el suplemento dominical del País. Ha escrito varios ensayos y once novelas, autobiográficas unas e históricas otras: "El viaje a ninguna parte", llevada al cine, por la que recibió un Goya como mejor director y mejor guionista; "El tiempo amarillo", su autobiografía; "El mar y el tiempo"; "Oro y hombre"; "El vendedor de naranjas", relatos como los contenidos en "La escena", "La calle" y "Las nubes"...

Marisa Paredes, presidenta de la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de España en el momento en que se le concedió la décima Medalla de Oro, lo describió a la perfección en el acto de entrega:

«Por anarquista, por poeta, por cómico, por articulista, por académico, por novelista, por dramaturgo, por único y por consecuente».

Gracias Fernando por alguna vez habernos arrancado una sonrisa o una lágrima con tu bien hacer, que en cualquier sitio que estés te sientas feliz. Hasta siempre.

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS

Agenda

Actividad intergeneracional en Navidad

En el aula de informática del Centro de Día León II (San Isidoro), durante el período de vacaciones, se llevarán a cabo unas reuniones intergeneracionales de niños y mayores voluntarios de Informática.

El taller versará, un año más, sobre las nuevas dinámicas para conocer el movimiento del Comercio Justo como forma de solidaridad por medio del programa colgado

en el canal de Personas Mayores de la Home de la obra Social Fundación "la Caixa".

Este intercambio se realizará durante los días 26 al 28 de diciembre y del 2 al 4 de enero de 2008, con la asistencia de siete niños por día en cada turno.

El último día, con asistencia de la directora del centro y los voluntarios se hará entrega a los asistentes de algunos productos de Comercio Justo y tiras cuelga móviles.

Nuevos talleres del "Programa de Prevención para la Dependencia"

El programa de Prevención de la Dependencia que se ha estado llevando a cabo durante el presente año en los Centros de Día León I y León II, bajo el auspicio de la Obra Social "Fundación La Caixa", continuará con nuevos talleres para el año 2008, tras el éxito obtenido en pasadas convocatorias.

Dicho programa se desarrollará en dos fases. La primera de ellas se llevará a cabo entre el 9 de enero y el 3 de abril y la 2ª fase entre el 7 de abril y el 26 de junio. En cada una de dichas fases podrán participar dos grupos, uno de 10'00 a 11'30 horas y el otro de 12'00 a 13'30 horas.

Uno de los aspectos más interesantes de este programa, aparte de las propias actividades que en el mismo se desarrollan, es que -en caso de imposibilidad o dificultad física de la persona para desplazarse hasta los Centros- el programa cuenta con un vehículo adaptado que permite el acercamiento al lugar de desarrollo de la actividad.

Además de estos nuevos grupos, se continuará con grupos de seguimiento para que quienes, habiendo realizado los talleres anteriores, deseen practicar ejercicios de seguimiento y recordatorio.

FELICITACIÓN DE LOS CENTROS

Desde el equipo de Dirección de los Centros León I y León II, se nos hace llegar una Felicitación de Navidad extensiva a nuestras lectoras y lectores, así como a todas aquellas personas que forman parte de esta gran familia que conforman usuarios y personal de ambos centros.

A todos ellos desean, una vez más, una Feliz Navidad y un Venturoso Año Nuevo.

Teléfonos útiles

En esta sección seguimos incluyendo algunos teléfonos de utilidad con el fin de facilitar el acceso a la información que a veces se convierte en un proceso largo y complicado. Si a lo largo de la vida de esta revista,

se detectase por parte de los lectores errores en este sentido o ausencias que pudieran resultar de interés, nos gustaría que se lo notificaran al equipo de redacción, con el fin de subsanar el error o la ausencia.

ADMINISTRACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN

Club de los 60. Información sobre los "Programas de Mayores"	☎ 902 10 60 60
Plan Gerontológico y Programas de Mayores	☎ 913 44 88 88
Gerencia Territorial de Servicios Sociales. León	☎ 987 25 66 12

SERVICIOS SOCIALES

Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS)	
Centro de Atención e Información. Avda. de la Facultad. León	☎ 987 21 87 37

TELÉFONO DORADO

Servicio Social para paliar la soledad de las Personas Mayores	☎ 900 22 22 23
Teléfono de la Esperanza	☎ 987 87 60 06
Información sobre pensiones.	
Unidad de clases pasivas. Delegación de Hacienda. León	☎ 987 87 78 00
Pensiones no contributivas. Gerencia de Servicios Sociales. León	☎ 987 29 61 00

SEGURIDAD

Policía Local de León	☎ 092
Policía Nacional	☎ 091
Protección Civil. Plaza de la Inmaculada, 6. León	☎ 987 22 22 52

Otros teléfonos de interés

Teléfonos de urgencia

Abastecimiento de agua. León. C/ Ordoño II, nº 10	☎ 987 895 720
Abastecimiento eléctrico. Iberdrola	☎ 901 202 020
Información del estado de las carreteras y puertos de montaña	☎ 900 123 505
Oficina comarcal de Información al Consumidor. León	☎ 987 895 592
Emergencias. Teléfono único: Policía. Bomberos. Sanitarias.	☎ 112
Bomberos. Urgencias	☎ 080
Hospitales: Complejo Hospitalario "Altos de Nava"	☎ 987 234 900
Hospital "Monte San Isidro"	☎ 987 227 250
Obra Hospitalaria "Ntra. Sra. De Regla"	☎ 987 236 900
Procurador del Común de Castilla y León	☎ 987 279 517 - 987 270 095

Teléfonos de servicios varios

Radio Taxi. León	☎ 987 261 415
AEROPUERTO DE LEÓN "Virgen del Camino". C/ La Ermita s/n	☎ 987 877 700
Iberia información	☎ 987 877 718
Aeropuerto Barajas. Información	☎ 91 30 58 343
Aeropuerto Villanubla (Valladolid). Información aérea	☎ 983 415 400
Estación RENFE. C/ Astorga 11. Información y reservas (www.renfe.es)	☎ 902 240 202
Estación FEVE (Vía estrecha). Avda. Padre Isla, 48 (www.feve.es)	☎ 987 271 210

Asesoramiento Jurídico y Psicológico para las Personas Mayores

toma nota...
...te sacará
de dudas

