

La Panera



PÁGINA 9

**Celebración del
Día del Mayor**



PÁGINA 18

**De nuevo,
la Navidad**



PÁGINA 23

**Un huésped
sin invitación**



PÁGINA 28

**Despedida de
un maestro**

NUESTRO TEMA:

Los Mayores frente a las nuevas tecnologías

(2ª PARTE)

PÁGINAS 11 A 15



**Junta de
Castilla y León**

EJEMPLAR GRATUITO

Edita:

Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León.

Equipo de Redacción:

Felicitas Barrio González, Pablo Barrio García, Prisciliano Castillo Arredondo, Emilia González Álvarez, Jesús Martínez Herrero, Ángel Sánchez del Palacio, Ángeles Tascón Cuesta.

Coordinación:

Mercedes González Rojo.

Imágenes cedidas por:

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

SUMARIO

Editorial

De nietos y abuelos. *Por M.R.* 3

¿Quiénes somos?

Semblanza de Pablo Barrio García 4

Cultura y tradiciones

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

El pregonero. *Por Jesús M. Herrero* 5

Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Sopas de ajo maragatas. *Por Valseco* 6

Nota de participación 7

Noticias breves

Taller intergeneracional "Verano 2008" 8

Celebración del Día del Mayor en nuestra ciudad 9

Exposición sobre "La ciencia en el mundo andalusí" 10

Nuestro tema:

LOS MAYORES FRENTE A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS (2ª PARTE)

Sobre los adelantos tecnológicos. *Por Pablo Barrio* 11

Para mejorar nuestra calidad de vida. *Por Mercedes Glez. Rojo* 13

Opinión y participación

Ya se van los quintos, madre. *Por Jesús M. Herrero* 16

Feliz Navidad. *Por Aida Acebes Fernández* 17

De nuevo, la Navidad. *Por Prisciliano Castillo Arredondo* 18

Esto lo he vivido yo. *Por Rosenda Pellitero Aller* 20

Salud y calidad de vida

Jornada sobre envejecimiento activo 21

Un huésped sin invitación. *Por Antonio Fernández* 23

Sección Cultural

PÁGINAS DE CREACIÓN

Navidad con nieve. *Por Nely García* 27

Despedida de un maestro. *Por Emilio Alonso García* 28

La montaña. *Por Feli Barrio* 30

Agenda y datos de interés

DATOS DE INTERÉS

Certamen nacional de Cartas de Amor para Mayores 34

Teléfonos útiles 35

EDITORIAL

De nietos y abuelos

Por M.R.

Buscando tema para un nuevo editorial se me vino de pronto el recuerdo de una conversación surgida hace bien poco en la que una persona de mediana edad hacía alusión al paulatino desprecio que los abuelos iban recibiendo por parte de los nietos y como, poco a poco unas veces y de golpe otras, se les dejaba de hacer caso a medida que éstos crecían. El comentario surgió al hilo de un poema que dicha persona había encontrado, en el que un abuelo explicaba dicha relación que pasaba desde el sentirse "canguro" hasta el desprecio más absoluto del "abuelo, tú ya no sirves para nada".

Mi comentario al respecto fue el de que no estaba de acuerdo en considerar esta opinión como un sentir general pues, aunque hay de todo en esta vida, hay un interés generalizado de unos por otros, tal como me lo han venido demostrando diversos proyectos intergeneracionales en los que he participado, y los propios testimonios vertidos por muchas abuelas y abuelos en estas mismas páginas.

Mas apenas tuve yo que exponer mi sentir al respecto, y menos aún justificarlo, pues una oleada de encontradas voces se levantó en contra de la opinión volcada en el texto, precisamente entre las personas más mayores del heterogéneo grupo en el que nos encontrábamos, aquellas que por edad tienen nietos y nietas ya mayores. Fundamentalmente ellas –ya que mujeres son en su mayoría– expusieron sus positivas experiencias al respecto de estas relaciones, cómo son estas generaciones más jóvenes –en la mayoría de los casos–

quienes las ayudan a formarse en aquellos campos a los que en sus tiempos no tuvieron acceso, les dan consejos para resolver mejor las tareas que en los diversos cursos les imponen, les sirven de tutores en sus primeros acercamientos al mundo de la informática, en resumidas cuentas les estimulan para sentirse útiles y con capacidad de aprendizaje todavía. Claro que todo depende del tipo de relación que funcione en cada familia y esas relaciones muchas veces están propiciadas por las propias personas mayores.

No vamos a profundizar más en un tema al que ya nos hemos acercado en otras ocasiones, solo recordar que hemos de alejarnos de los tópicos, que son perjudiciales para crecer tanto personal como socialmente. Y recordar que si queremos tener una buena relación con los más jóvenes hemos de despertar su interés alejándonos del perfil de aquel "abuelo Cebolleta" que machaconamente bombardeaba con sus batallitas a cuantos le rodeaban en los tebeos infantiles que leíamos hace años, haciendo que a su vista todos pusieran pies en polvorosa. También hemos de romper esos prejuicios sobre el hecho de que la juventud de hoy es egoísta, consumista e irrespetuosa. Nuestra juventud sólo es el reflejo de la sociedad en la que se desarrolla, y de esa sociedad también formamos parte nosotros. Las cosas han cambiado respecto a nuestros años jóvenes. Pero también entonces fuimos rebeldes y tratamos de ignorar lo que nuestros mayores nos decían, aunque sólo fuera durante unos años y en la medida que la sociedad de entonces nos lo permitía.

Semblanza de Pablo Barrio García

Por PABLO BARRIO GARCÍA

Nací en Cistierna (León), aunque también tengo otras diversas "querencias" al haber vivido en diferentes sitios.

Por eso, aunque suene a tópico, me considero un ciudadano del mundo.

Me piden que escriba una semblanza de mi persona, y la verdad es que ésta no tiene ninguna relevancia. Lo más importante y que quisiera resaltar, es el pesar que siento por no haber podido tener una cultura más amplia. No puedo presumir de estudios. Éstos se limitan a la Escuela Nacional en el pueblo de Mataporquera (Cantabria), y dos años más en Sodupe (Vizcaya). Desde los catorce años mi escuela ha sido el trabajo, la vida y el contacto con las personas, de algunas de las cuales aprendí mucho.

Pero, como de algo tengo que escribir, diré que mis trabajos han sido de lo más variado. A los 14 años fui "recadero" de una frutería en Bilbao. Duré en ese menester solo tres meses pues me hice "relojero", oficio que practiqué –ya en León– hasta el año 1957 en que me establecí en Guardo (Palencia). Se

conoce que la relojería no era mi vocación, por lo que me hice "vendedor a comisión" de los más diversos productos. Hasta que llegó mi buena racha y durante los últimos casi 30 años he sido "delegado de empresa".

Mis aficiones siempre han sido, aparte de la lectura, la pesca, los viajes y ahora, después de jubilado, la escritura, además de... los médicos, de los cuales no puedo prescindir. Mi afán por aprender me hizo asistir (sólo un curso) a la Escuela de Adultos, y actualmente estoy en el 2º curso de la Universidad de la Experiencia. He asistido asimismo a algún curso de informática, si bien no sé apenas nada, debido a que ya están fallando las "pilas" de la memoria de manera alarmante.

Es ley de vida.

El pregonero

Dedicado al Sr. Braulio q. e. p. d., que redoblaba muy bien el tambor.

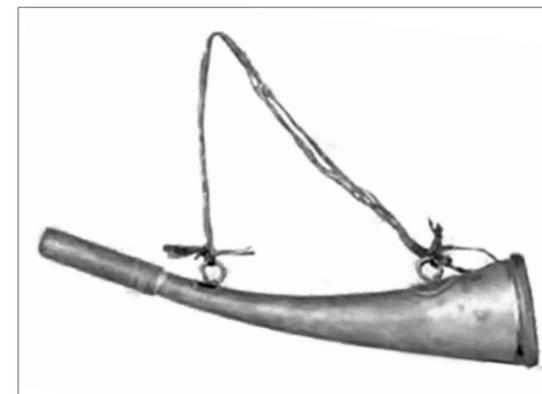
Por JESÚS M. HERRERO

Actualmente, con los medios de comunicación que tenemos a nuestro alcance, prensa, radio, televisión, etc., llegan a nosotros programaciones variadas de todo lo que necesitamos, y no necesitamos, para el consumo en general. En tiempos pasados esto no existía.

Para paliar esta carencia, en las poblaciones generalmente había unos señores o señoras a los que se llamaba PREGONEROS/AS, que vivían de esta profesión y, por tanto, eran renumerados por la prestación de sus servicios.

Dichos servicios consistían en pregonar por las calles a viva voz, lo que en la actualidad pregonan y propagan en los susodichos medios de comunicación (especialmente en televisión y radio), o llenándonos los buzones de toda la clase de propaganda.

Los servicios de estas personas podían ser de dos tipos: uno que podríamos catalogar como autónomo, y el otro en el que se realizaba su labor como oficial remunerado por alguna entidad oficial. El primero pregonaba los anuncios que algún industrial, comerciante, o particular le encargara, como que ponían a la venta pescados, variedades de comestibles o bebidas, pérdidas, etc. Toda



una gama de información que era necesario que el público conociera.

En el segundo caso, el oficial asalariado perteneciente a un ente público, normalmente los ayuntamientos, realizaba su labor haciendo más o menos el mismo itinerario de la población que el autónomo. La diferencia de éste con el anterior, estaba en que éste pregonaba bandos OFICIALES. Salía a realizar el pregón provisto de un tambor, se situaba en unos lugares ya habituales dentro de la población, redoblando fuertemente el instrumento y, una vez que el público se acercaba, dejaba de tocar, al tiempo que en voz alta comenzaba siempre de la misma manera:

"Por orden del señor Alcalde, se hace saber..."

procediendo seguidamente a leer el texto encomendado, en todos los casos noticias oficiales de cualquier índole.

Esto fueron en su tiempo los PREGONEROS que han dejado de ser en la actualidad, como tantas y tantas cosas que se han ido perdiendo con el paso del tiempo y los medios puestos a nuestro alcance, sobre todo la tecnología, en relación con la mejora del nivel de vida.

Sopas Maragatas

Por **VALSECO**

Hace apenas unos días, realizando un curso con mujeres de diversas edades en el pueblo de Grisuela del Páramo, cayó en mis manos la receta de cocina tradicional a la que en breves líneas me voy a referir. Me llamó la atención el nombre, pues procediendo yo de la comarca de Maragatería, no había oído nunca esta forma de preparar una sopa tan característica de toda nuestra provincia como es la de ajo, que admite diferentes preparaciones.

Otra cosa que me llamó la atención fue la de convertir este plato tan humilde en un plato festivo navideño a través de la incorporación de elementos propios de la matanza guardados con esmero para la celebración de estos días, y ello me trajo a la mente un recuerdo infantil. Recuerdo las navidades pasadas en casa de mi abuelo materno. La comida muy abundante, y en gran parte en torno a la matanza realizada unos días antes, tanto para la cena de Nochebuena como para la comida de Navidad. Y al llegar la noche de ese día, hartos ya de tanto manjar mi abuelo proponiendo:

“¿Hacen unas sopinas de ajo para cenar?”.

Y tras este recuerdo, la receta que me facilitó Florinda y que alguna compañera más de Grisuela compartía con ella. Y buen apetito.

INGREDIENTES:

Pan migado en tostas finas (*preferiblemente del día anterior y de hogaza*).

Sal, ajo, aceite de oliva, una puntina de unto.

Agua. Pimentón al gusto.

Un buen filete de lomo de cerdo por persona (*este lomo habrá de estar preparado con su buen adobo y un poco ahumado*). Se echa el trozo entero, marcando en el mismo los filetes, pero sin llegar a separar unos de otros.

Un trozo de chorizo semicurado por persona.

PREPARACIÓN:

Se echa el lomo y el chorizo en el agua, y cuando están entrecocidos, se sacan y se reservan. Se añade entonces un machacado de ajo, sal y pimentón al que se le añade un poco de aceite. En el momento que va a empezar a hervir se apaga el fuego y se añade el pan. Se sirve un buen plato de sopas con un trozo de chorizo y el filete de lomo entrecallado.

El secreto del plato está en utilizar un cerdo de crianza casera. Se solía realizar en Grisuela, desde hace varias generaciones, para Nochebuena o para la Noche de Reyes si se había matado muy tarde, pues había que dar tiempo al lomo a que cogiera bien el adobo y a recibir un poco de humo.

¡Buen provecho y Feliz Navidad!



NOTA DE PARTICIPACIÓN

Sigue abierta la participación en esta y otras secciones de nuestra revista. Insistimos en resaltar la importancia de que los trabajos sean personales.

El tema elegido para nuestra próxima revista es el de “**LOS MAYORES EN LA ACTUALIDAD**”, que podrá ser enfocado desde distintos aspectos.

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, no aceptándose trabajos escritos a mano.

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

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

RECORDAMOS que no será publicado ningún texto –por muy interesante que nos parezca– que no aparezca firmado y suficientemente especificada la identidad del/de la autora, es decir, que no aceptamos la colaboración de personas anónimas. Sin embargo cualquier colaboración podrá aparecer por deseo expreso de su autor/a, sin firma o bajo seudónimo.

NOTICIAS BREVES

Taller intergeneracional Verano 2008

Durante los días 8, 9 y 10 de julio pasado, se llevó a cabo en el Aula de Informática del Centro de Día León II, un encuentro intergeneracional de mayores con niños y niñas en edades entre 6 y 14 años correspondiente a este verano, cuya temática fue diferente de los celebrados con anterioridad, ya que su objetivo era concienciar a los menores sobre la necesidad de crear un planeta sostenible en materia de medio ambiente, a través de la ejecución de unos trabajos cooperativos, por medio de juegos y actividades, repartidas en tres grandes retos:

Gota de agua salva el planeta; un árbol es más que una vida y la construcción de un mundo sostenible.

En el primero se parte del principio de que el agua es un bien escaso y por ello es necesario adquirir unos buenos hábitos para ahorrarla, así como ser solidarios y responsables de su consumo. El juego, de carácter participativo, consistió en seguir los pasos de una gota de agua evaporada que forma nubes y que al enfriarse cae en forma de lluvia, formando torrentes y ríos que circulan por pueblos y ciudades y que finalmente desembocan en el mar.

En el segundo "Un árbol, más que una vida", también a través de un juego, se llega a conocer por qué necesitamos los árboles,

los peligros que atentan a los bosques y la manera de ayudar a que sobrevivan. Para ello se utilizó el juego del "Árbol triste" y el "Árbol contento", utilizando el método de conocer primero las causas determinantes de la deforestación y después la forma de reducir tales males, como la utilización de otros elementos en los que no se use la madera como material de construcción o bien sustituyéndolos por otros. Este tema se concluyó con la elaboración por los alumnos de un "póster" en el que se reflejara todo el proceso, mediante la técnica del "Collage".

En el tercero, como colofón a la última jornada, se contempló el reto "Construye un mundo sostenible" que trataba de que a través del juego denominado "Dominó de la sostenibilidad" los niños tomaran conciencia de los cambios que se están produciendo en la naturaleza a consecuencia de la contaminación y pensarán en la importancia de reciclar, reutilizar y reducir los residuos.



El día de la clausura del Taller la directora del Centro obsequió a los niños asistentes y los voluntarios que colaboraron en la realización del mismo con unos refrescos en el bar del Centro.



Celebración del Día del Mayor en León

El pasado día uno de octubre se celebró, esta vez aquí en León, "el Día del Mayor" desplazándose hasta nuestra ciudad, aparte de las autoridades regionales y locales, Personas Mayores de todas las provincias de Castilla y León. Los participantes comenzaron a llegar nuestra ciudad hacia las once de la mañana para realizar las visitas programadas a diferentes puntos de la ciudad: Catedral, San Isidoro, Botines y otros, actividad que se dio por finalizada hacia las dos de la tarde, en que los correspondientes autobuses trasladaron a los alrededor de seis-

cientos participantes hasta un restaurante de las afueras de la capital donde se llevó a cabo la comida de hermandad, para ser obsequiados –al finalizar los postres– con unas buenas actuaciones musicales.

Finalizados estos actos, y ya por la tarde, nos trasladaron al Auditorio de León donde se rindió homenaje a los más mayores, que rebasaban los cien años. Este gran día se cerró con la audición de un espectáculo de música regional a cargo del grupo SON DEL CORDEL.



Exposición de La Caixa sobre “La Ciencia en el mundo Andalusí”

El pasado 3 de noviembre se clausuró la exposición patrocinada por la Obra Social “La Caixa” sobre **La Ciencia en el mundo Andalusí**. La muestra nos introducía en la atmósfera que rodeó a los sabios de la época, quienes desarrollaron diversas ciencias en Al-Andalus, cumpliendo el axioma islámico.

Esos conocimientos adquirieron gran desarrollo y un alto nivel en la España musulmana entre los siglos IX y XIV y la exposición nos va mostrando fragmentos de arquitectura, astronomía, un laboratorio de Alquimia, un jardín botánico, así como los adelantos médico-quirúrgicos de Abulcasis (Siglo X) o, entre otras cosas, las famosas bibliotecas. Todo ello dentro del mundo musulmán.

Durante el recorrido por la muestra nuestra imaginación nos transportaba hacia un

mundo de grandeza y misterio, permitiendo darnos cuenta de la trascendencia que tuvieron estas ciencias que desde la España musulmana irradiaron su influencia al resto de la Península y de Europa.

Al salir uno se siente impregnado por la nostalgia de bellezas no conocidas y lo sorprendente de la historia, pues pone en evidencia la fragilidad de las culturas, que como todo en el mundo, unas veces ocupan las cimas más elevadas y otras descienden vertiginosamente.

Desde estas líneas queremos invitar a cuántos no disfrutaron de esta exposición durante su estancia en nuestra ciudad, que no dejen de visitarla si por casualidad se encuentran con ella en otra de las localidades de nuestra geografía. Merece la pena.

Nuestro tema

LOS MAYORES FRENTE A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

2ª parte

Sobre los adelantos tecnológicos

Por PABLO BARRIO

Hay opiniones para todos los gustos de las personas mayores con respecto a las nuevas tecnologías. Todas son respetables pues, para quien las defiende las razones que esgrimen en su defensa son su verdad y, aunque no estén totalmente convencidos de sus argumentos, no cambiarán de opinión tan fácilmente.

La mayoría de quienes están en contra de su utilización, dicen que es porque ya, a su edad, para qué van a aprender esas cosas. Que se les pasó el tren, vamos, y ahora ya es tarde para cogerlo. Otros argumentan que no tienen la capacidad suficiente para ponerse a “jugar” con un ordenador, y saber manejarlo, por ejemplo. A otros simplemente no les gusta el progreso y no lo quieren. Dicen que se tenían que conservar otros valores, pensando que como lo antiguo no hay nada... Los que tienen más reticencia a las nuevas tecnologías, ya sean ordenadores u otros elementos que cada día están saliendo al mercado, como los teléfonos móviles de última generación, por ejemplo, son los que van perdiendo paulatinamente la memoria. Quizá sean estos últimos los que más razón tengan y les resulte más difícil adaptarse a ellas.

En mi modesta opinión, a todos los que ponen esos inconvenientes se les puede razonar y tratar de convencer de diversas formas. A quien dice que se le pasó el tiempo de aprender (lo sé por propia experiencia) les diría que lo intenten. Que prueben para

saber la satisfacción que produce el simple hecho de poder escribir con un ordenador en lugar de su vieja máquina... ¡pero si hasta te corrige las faltas de ortografía! Claro que, sinceramente, lo mejor es que alguien te explique lo más elemental de su manejo. Pero como (lo mismo que pasa en otros oficios) a fuerza de machacar en lo mismo uno llega a aprender algo aquí con el ordenador, a base de tocar teclas, también se llega a saber manejarlo aunque sólo sea superficialmente.

Respecto a quienes dicen no tener capacidad suficiente y ponen de disculpa la edad, se les puede decir que no se menosprecien. Nadie sabe lo que puede una persona mayor llegar a hacer, si ponen empeño en ello. Les pondría como ejemplo las personas mayores que juegan a la lotería. Ellos saben que si les toca, debido a su poca capacidad y con esa edad... poco tiempo podrían disfrutar de ese dinero. Y sin embargo, siguen jugando. Lo mismo con las nuevas tecnologías. El poco o mucho tiempo que nos quede debemos saber aprovecharlo realizando lo que nos gusta. Y estoy seguro que a más



de uno, si se decide, le encantará descubrir que le puede gustar manejar un ordenador. No todo va a ser jugar a las cartas o al dominó... Porque manejando el ordenador se pasa el tiempo sin enterarse uno. Se puede jugar con él. Es cierto. Pero tiene muchas otras aplicaciones que, con el tiempo, se van descubriendo.

Por último, a los que no les gusta el progreso y se han quedado anclados en el pasado, habría que recordarles que, gracias a todos los genios que han inventado cosas, se ha progresado tanto. ¿O ya no recuerdan cuando las mujeres tenían que lavar la ropa a mano o en el río? ¡Que le digan ahora a una señora que le quitan la lavadora! Como ese ejemplo se pueden poner muchísimos. Y respecto a conservar otros valores, estamos totalmente de acuerdo, si bien lo cortés no quita lo valiente. Ambos pueden compaginarse perfectamente. Incluso podría decirse que, gracias muchas veces al ordenador, la relación entre padres e hijos, y aún más

entre nietos y abuelos, se acrecienta, pues tenemos que reconocer que son ellos, hijos y nietos, quienes saben más del asunto y pueden enseñarnos lo poco o mucho que podamos aprender al respecto.

Otra cosa es que a muchos de nosotros, desgraciadamente, nos falla demasiado la memoria. Pero aún así, con constancia, si no es por alguna enfermedad irreversible, nos pueden servir las nuevas tecnologías para una mayor distracción y a la vez para que, esa poca memoria que nos queda, tardemos en perderla del todo y la conservemos el mayor tiempo posible.

Afortunadamente, cada día somos más las personas mayores que, con mayor o menor "sapiencia", nos ponemos enfrente de un ordenador con la sana intención de descubrir algo nuevo sobre lo que queramos saber, y que ese medio de comunicación pone a nuestro alcance. Un sí rotundo a todo lo que sea avance tecnológico y progreso.

Para mejorar nuestra calidad de vida

Por MERCEDES GLEZ. ROJO

Vivimos rodeados de tecnología. Una tecnología que trata de hacernos la vida más fácil, o de complicárnosla. Según se mire. Es el signo de los tiempos.

Los avances tecnológicos van invadiendo nuestro día a día sin que apenas nos demos cuenta de ello. Desde la cocina al salón. Desde la casa hasta el coche. Microondas para calentar el desayuno sin manchar o cocinar platos sencillos; televisores última generación con pantallas planas, memoria de programas, posibilidad de ver a la vez varias emisiones; persianas que suben y bajan con sólo darle a un botón; ordenadores que nos permiten estar comunicados con nuestros hijos y nietos cualquiera que sea el lugar del mundo donde se hallen; coches que funcionan mediante un navegador que no es otra cosa que un pequeño computador que nos recuerda -incluso con una voz- si hemos dejado encendidas las luces del coche o no nos hemos puesto el cinturón de seguridad; cámaras digitales que "casi" fotografían solas y, por supuesto, el teléfono móvil que nos lleva la posibilidad de comunicación inmediata a cualquier lugar donde estemos y en cualquier momento. Como decíamos, el signo de los tiempos. Unos tiempos de los que las personas mayores también forman parte por mucho que a veces pretendan mantenerse al margen. Pero claro, manejar esta tecnología no siempre es tan fácil como apretar el botón que pone automáticamente en marcha el pequeño motor que permite liberar nuestras ventanas de la persiana que nos aísla del exterior. En muchos casos

se requiere de una capacidad de aprendizaje que no todo el mundo está dispuesto a desarrollar. No porque la edad le impida hacerlo ("es que yo ya soy muy mayor para manejar estos trastos") sino porque cerramos en banda nuestra mente a dicha posibilidad impidiendo que ésta avance con el ritmo de los tiempos y perdiendo, por tanto, el tren de la modernidad.

Pero ¿qué hubiera sido de nosotros si a lo largo de nuestra vida nos hubiéramos negado siempre a manejar los nuevos inventos que la tecnología iba poniendo a nuestro alcance? Podemos echar mil veces la vista atrás con añoranza y evocar aquellos tiempos en los que todo se hacía manualmente, pero reconozcamos que muchos de esos avances mejoraron, en líneas generales, nuestra vida. No vamos a decir que todo hayan sido beneficios porque, en no pocas ocasiones, el abuso de esas tecnologías ha podido repercutir negativamente en aspectos concretos de la vida de las personas, como un cierto deterioro de la memoria al dejar de utilizar determinadas capacidades en aras de la comodidad que nos ha proporcionado, por ejemplo, el uso cotidiano de la calculadora o la agenda de los teléfonos que nos ha permitido sustituir la memorización de un número con varias cifras por otros de cifra única a través de los

cuales localizamos aquellos de mayor uso. Como aspecto negativo podríamos valorar también la pérdida de comunicación entre las personas por el abuso repetido de la presencia de la televisión en momentos y espacios tradicionalmente reservados a la convivencia familiar y a la comunicación entre sus miembros. Y seguramente podríamos encontrar muchos más. Pero esa negatividad no estaría en ningún caso derivada del propio adelanto tecnológico si no del mal uso, e incluso abuso, que del mismo se ha hecho por parte de la persona. Como en tantos otros aspectos de la vida, el secreto está en encontrar el punto justo de equilibrio que nos permita descubrir los verdaderos beneficios que todo avance tecnológico nos puede reportar.

Para ello hay que partir de un espíritu de apertura que es independiente de la edad física de la persona que se enfrenta al mismo, espíritu que va ligado al propio afán de aprender que depende de cada individuo y no de sus años. Y va a ser precisamente ese deseo de adquirir nuevos conocimientos, de mantenernos al día con respecto a los avances de todo tipo que se producen a nuestro alrededor, los que nos permitan mantener esa juventud de espíritu que va a redundar en nuestra calidad de vida.

Es verdad que en muchas ocasiones los avances que se van incorporando a nuestra cotidianidad no son fácilmente asimilables por ciertas personas. Pero quizá la mayor dificultad esté en "no querer" más que en "no poder". Está claro que nunca podremos asumir, por ejemplo, los avances con respecto a la informática a la misma velocidad que lo hacen las generaciones más jóvenes. Ellas han nacido con ello y lo ven como algo natural, por lo que llevan algunos pasos ganados con respecto a aquellas personas de más edad que se plantean cómo son posi-

bles todos los adelantos que nos proponen. Pero no es estrictamente necesario saber por qué las cosas funcionan de una determinada manera para aprender a manejarlas. ¿Qué más da si no sabemos explicar cómo llegan las imágenes de un teléfono a otro, o cómo somos capaces de vernos de una punta a otra del mundo a través de un pequeño visor instalado en nuestro ordenador? El caso es que podemos hacerlo y que ello nos da unas posibilidades que antes no teníamos.

Aún así mucha gente mayor se sigue planteando cuestiones del tipo "¿para qué un ordenador a mi edad, para que me va a servir ya?" o "si toda mi vida he vivido sin teléfono, ¿para qué quiero un móvil a estas alturas?". Pero seguramente muchos otros de sus coetáneos podrán contestarles en función de sus distintas experiencias: para poner todos mis recuerdos por escrito sin la dificultad que me supone mi artrosis, mis temblores, la pérdida de capacidad prensil que me impide mantener adecuadamente sujeto el bolígrafo; para expresar mi creatividad sin vergüenza porque no domino la ortografía de las palabras; para comunicarme con mi familia en otros lugares del mundo; para conocer personas a través de Internet con mis mismas aficiones e inquietudes; para acceder fácilmente a conocimientos nuevos; para... En la misma medida puede ocurrir con las cámaras digitales que nos permiten fotografiar con inmediatez todo aquello que vemos, conociendo al instante los resultados y dándonos la oportunidad de repetirlos si no son de nuestro gusto, de compartirllos fácilmente con otras personas amigas o de intervenir sobre ellos antes de llevarlos a papel definitivamente, si así lo queremos. El teléfono móvil también nos facilita la comunicación de diversas formas, puedo llamar a urgencias inmediatamente y esté donde esté si la salud me juega

una mala pasada... Lo importante de todo este proceso es dejarnos llevar y aceptar los beneficios que pueden reportarnos aprendiendo a controlar los efectos negativos que su abuso podría provocarnos. Porque su introducción en nuestras vidas no tiene porqué anular esos otros aspectos de los que estamos orgullosos: el tiempo compartido con nuestros familiares y amigos, la capacidad creadora de nuestras manos o nuestra mente... Los avances tecnológicos son una herramienta más para mejorar nuestra calidad de vida, no un sustitutivo de los aspectos más humanos. Y a nosotros nos pilla ya con la edad suficiente como para asumir este aspecto que a veces parecen olvidar los más jóvenes. Por ello no tenemos motivos para negarnos a aprender a utilizarlos, a dejar que entren a formar parte de nuestra vida.

Y para ayudarnos a hacerlo de una forma racional y equilibrada hemos de recordar que el aprendizaje es siempre un reto que permite tener activadas nuestras ganas de vivir, y que mientras tengamos retos que superar mantendremos nuestro espíritu alerta, activada nuestra capacidad de superación, el deseo de mejorar día a día nuestra calidad de vida. Y aunque el cuerpo nos juegue ya malas pasadas ahí estará nuestra mente para presentarle batalla.

Porque hoy vivimos fácilmente setenta, ochenta, noventa años,... y a nadie le gusta convertirse en un "pelele" que llevan de acá para allá, sin voluntad y autonomía; porque nos gusta ser independientes y vivir la vida plenamente -independientemente de nuestra edad-, con una calidad de vida que nos merecemos después de toda una vida de trabajo, esfuerzos y sacrificios, debemos aceptar el reto que nos proponen las nuevas tecnologías, y alimentar nuestra espíritu de aprendizaje tratando de impedir, en



la medida que nuestras fuerzas nos lo permitan, el anquilosamiento o la anulación de nuestras capacidades, que sufren más por el abandono en el que muchas veces las dejamos que por el propio paso del tiempo.

Es verdad que seguramente no aprenderemos tan rápido como nuestros nietos y nuestras nietas. Pero ¿acaso alguien nos exige el mismo ritmo de aprendizaje? Ese vendrá dado por nuestra preparación anterior, por nuestros conocimientos de vida, pero también por nuestra insistencia, por nuestra capacidad de apertura, por nuestra capacidad de organizar la información que nos llega, de preguntar, de investigar, de perder el miedo ante lo nuevo. Y todo ello es independiente a la edad y sí intrínseco al propio espíritu de cada persona. Y por si alguien lo duda, apliquémonos este dicho que en más de una ocasión a más de una persona le habrá servido de apoyo para seguir hacia adelante:

SI QUIERO, PUEDO.

Ya se van los quintos, madre

Por **JESÚS M. HERRERO**

Esta expresión está en desuso desde hace unos años, cuando antes estaba en boca de la gente en todos los lugares, especialmente en todos los pueblos de la península e islas.

Si hacemos una breve historia veremos que en el presente ha desaparecido por una principal cuestión: que ya no se hace el servicio militar que tantos años estuvo en vigor. Al ser eliminado se han perdido una gran cantidad de tradiciones que el mismo generaba en la vida cotidiana de la mayoría de los españoles, un sin fin de aspectos que vamos a tratar de enumerar en este breve escrito. A la juventud actual esto ya no les incumbe para nada, pues su modo de vida se desarrolla en un planteamiento totalmente opuesto a las pasadas generaciones pero, con este breve preámbulo, vamos a pasar a reseñar algunas de las costumbres más significativas que hemos perdido, creo que para siempre.

En primer lugar, cuando se "entraba en quintas" era el día más señalado para un joven, se conocía también como el "día de la talla". Ese día se evocará por los que lo han vivido con diferentes y verdaderos recuerdos, unos para bien y otros para no tan bien o más bien mal. Este día nos conocíamos todos los nacidos dentro de un mismo año y se disfrutaba con entusiasmo pues en ese momento se nos comenzaba a tratar como hombres ya que se nos daba la licencia de



la mayoría de edad. Normalmente coincidía con un domingo allá por el mes de febrero o marzo. Este día era un gran festivo, en hermandad unos con otros en la fiesta que se preparaba.

Después llegaba otra fecha que era "el día del sorteo". Este día, todos estábamos pensando en que no nos tocara para África. Depende de cómo fuera la noticia, se celebraba con gran alegría por unos y tristeza por otros. Durante todo este año que había de espera hasta incorporarse a filas se mantenían las buenas relaciones entre todos los "QUINTOS", se organizaban las fiestas correspondientes y las tradiciones se mantenían con notable persistencia en los pueblos, como las de portar determinados "santos" en las procesiones, organizar algunos actos concretos..., actuaciones que se

mantienen por ser la tradición heredada de sus antecesores, algo que podríamos catalogar de romántico.

Ya en cumplimiento del servicio militar no debemos olvidar las amistades que se generaban, que se creaban con personas de diferentes lugares y que han perdurado para toda la vida, creando una verdadera solidaridad, amistades muy difíciles de olvidar, e inclusive que han servido para que se produjeran verdaderos acontecimientos en la vida de esas personas, como casamientos, consecución de empleos, cambios de residencia, etc.

En la actualidad, con la nueva ley que anuló el servicio militar obligatorio, todo esto se ha perdido. Al profesionalizar el servicio militar se rompió todo el esquema que había montado en torno a algunas costumbres y tradiciones propias de muchas poblaciones. Esto y que las mismas se van quedando sin juventud, pues se van hacia las grandes poblaciones para buscar su porvenir.

Por tanto, son muchos los pueblos que se quedan solamente con las personas mayores y que paulatinamente van en decadencia, pueblos donde "ya no se van los quintos, MADRE".

¡Feliz Navidad!

Por **AÍDA ACEBES FERNÁNDEZ**

Llega otra vez Navidad. Los días se acortan, las noches se alargan, vuelven los recuerdos, surgen añoranzas...

Cuando vamos cumpliendo años, recordamos más nuestras primeras Navidades, ¡qué bonitas! El día de Nochebuena: besos, caricias, la mesa llena de dulces, el olor a rica cena, el regazo de la abuela, regalos para todos, un villancico en la radio:

"NOCHE DE PAZ, NOCHE DE AMOR..."

Y el tiempo va pasando, y los años van pasando... y se nos van marchando... y celebramos nuevas Navidades, con personas nuevas, con experiencias nuevas y también nosotros nos vamos marchando.

A mí me gustaría que cada día de nuestra vida fuera Navidad, porque esos días parece que somos más buenos, más compasivos,



más alegres, más humanos... Nos saludamos con un "Feliz Navidad" y lo decimos de corazón y lo sentimos en el alma.

Y eso es lo que deseo para todos, para los buenos y para los malos, para los que están cerca y para los que están lejos, para los que están solos y para los que el bullicio de la Nochebuena les hace olvidar que celebramos el nacimiento del Niño Dios.

Así pues, para todos, "FELIZ NAVIDAD".

De nuevo, la Navidad

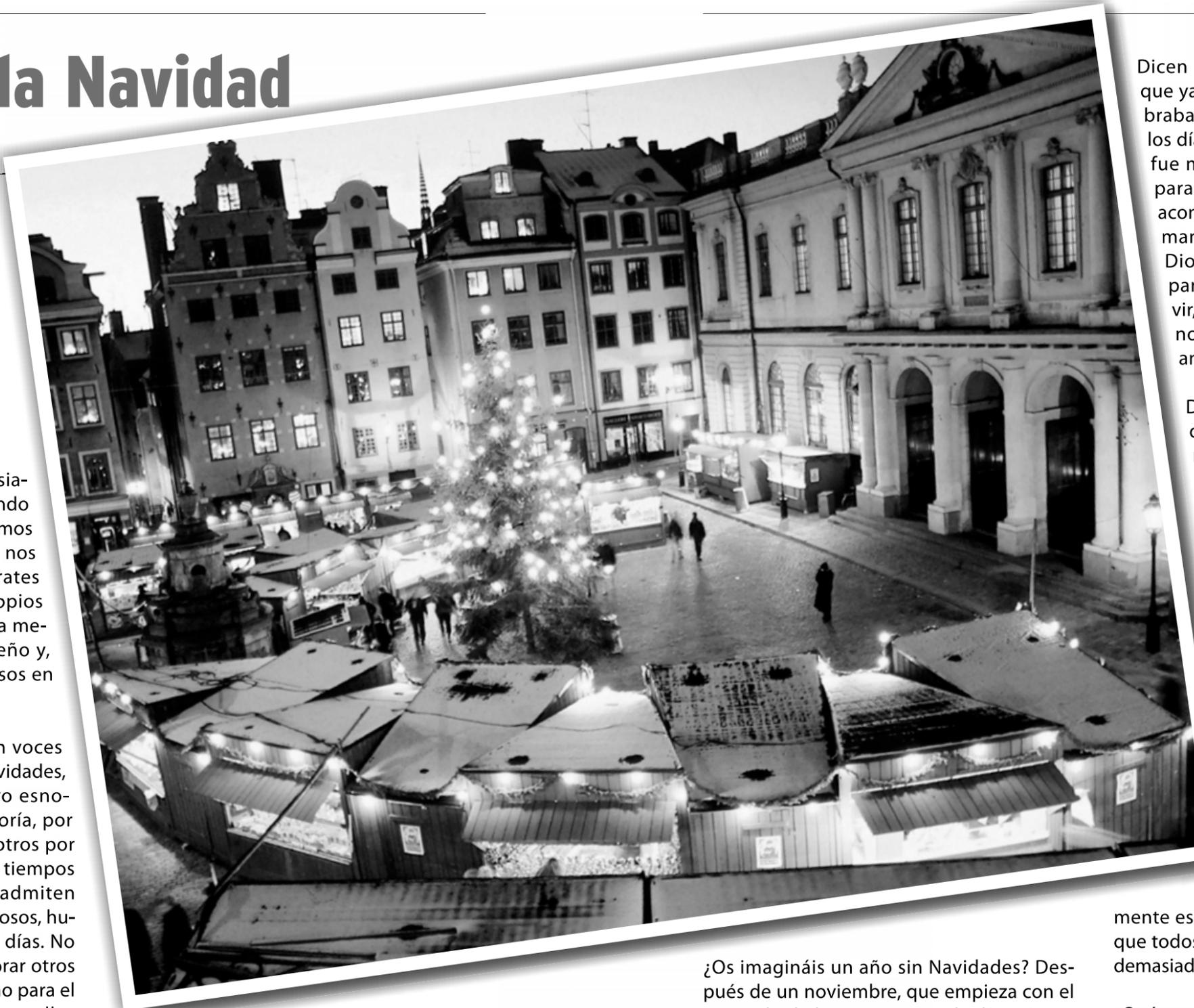
Por PRISCILIANO C. ARREDONDO

Un año más llega la Navidad; un año más llegan esos días entrañables, alegres, emotivos; un año más nos vamos a sentir más generosos, más solidarios, más familiares, más nostálgicos, en fin, más infantiles.

Desde mes y medio antes (¡demasiado antes!) ya nos lo están anunciando los medios de comunicación, lo vamos notando por las calles iluminadas, nos lo meten por los ojos los escaparates de todo tipo con los reclamos propios de la época. Poco a poco se nos va metiendo dentro del espíritu navideño y, queramos o no, nos vemos inmersos en ese ambiente.

Siempre por estas fechas se alzan voces –una minoría– en contra de las Navidades, denostándolas. Algunos por puro esnobismo, por ir en contra de la mayoría, por querer ser distintos a los demás; otros por miedo a sentir nostalgia, recordar tiempos pasados; otros por egoísmo, no admiten que otros se sientan alegres, generosos, humanos, aunque sólo sea por unos días. No quieren darse cuenta que recordar otros tiempos, otras situaciones, es bueno para el espíritu; ¿acaso es que tememos aquellos momentos agradables, cortos pero intensos? Aquellas navidades de nuestra infancia con estrecheces pero vividas intensamente. Disfrutábamos plenamente con el trocito de turrón que nos tocaba sólo en Noche-

buna y en Nochevieja, con cuatro peladillas y unos higos secos, detrás del pollo o el conejo. ¡Aquello sí que era un gran banquete! Sobre todo porque no se volvían a probar hasta el próximo año.



¿Os imagináis un año sin Navidades? Después de un noviembre, que empieza con el recuerdo de los muertos, cada día más oscuro, cada vez menos luz, cada noche más fría, tétrico todo; pensad lo que sería meteros en un diciembre aún peor sin ningún otro atractivo más que la espera de que el largo y gélido invierno se acabara.

Dicen los historiadores y antropólogos que ya en los primeros tiempos se celebraban festejos cuando atisbaban que los días dejaban de acortarse. La Iglesia fue muy sabia al adoptar esas fechas para celebrar lo que ha sido el mayor acontecimiento de la historia de la humanidad: el nacimiento de Jesús, de Dios que se hace hombre por amor para compartir nuestra forma de vivir, nuestras alegrías y tristezas y darnos al final la mayor prueba de ese amor, dando su vida para salvarnos.

Disfrutemos pues de estas fiestas; dejémonos imbuir por el espíritu navideño, gocemos con familiares y amigos de reuniones y comidas en grupo, sin dejarnos seducir por excesos consumistas, acordándonos de los muchos que se encuentran en peores situaciones que nosotros; aportemos, dentro de nuestras disponibilidades, algo para paliar estas situaciones.

Dejémonos seducir por la sonrisa del Niño Jesús y permitamos que estos días nuestro corazón se sienta solidario y generoso con los demás. Abandonemos por unos días nuestro espíritu crítico y egoísta dejando fluir libremente ese sentimiento cariñoso y altruista que todos llevamos dentro, aunque a veces demasiado adentro.

¿Qué para qué, si a los pocos días volvemos a ser los mismos, egoístas, intolerantes, insolidarios? Bueno, pero por lo menos durante unos días al año hemos vivido de otra forma; merece la pena. ¿O no? Yo por lo menos creo que sí.

Esto lo he vivido yo

Por ROSEDA PELLITERO REY

Estando leyendo nuestra revista "La Panera" y viendo lo que piden creo que yo puedo aportar dos vivencias: una buena y otra mala. Las dos fueron allá por el año 1944 y creo que no había hecho la primera comunión, por lo menos cuando sucedió la buena.



Voy a empezar por la mala, "ya todo está perdonado". Se trató de lo siguiente. Un niño de clase me acusó de haberle quitado el lápiz y una goma de borrar y la maestra le creyó. Pero yo, que no había sido, le decía que no. Entonces ella, entre el niño que sí y yo que no, decidió que yo me quedase sin recreo y mientras ella me cacheaba como a una delincuente yo me sentía fatal, cosa que no he podido olvidar. Lo bueno de aquella humillación fue que yo no salí al recreo y el lápiz y la goma aparecieron al lado del caño. Un señor los encontró y se los dio a la maestra. El niño recuperó su lápiz y su goma y yo me quedé con la humillación. Y lo más duro fue que mis padres no dijeron nada porque éramos cuatro hermanos en la clase. La maestra era del pueblo y estaba sustituyendo a la titular y, ésta, al enterarse sí pidió disculpas a mis padres, sintiéndolo mucho porque, ésta, sí que nos quería a todos mis hermanos y a mí en particular. Con ella aprendí a hacer bolillos. La profesora de la foto es la titular.

Ahora continuaré con la vivencia buena. Esto fue en una Nochebuena cuando me vistieron con un traje de primera comunión para hacer de ángel y decir una poesía al Niño Jesús, que era un niño de poco más de un año. Yo recuerdo que dormía encima del altar. Yo en

aquel momento estaba esperando que cantara un gallo porque era "la misa del gallo". Creo que lo demás da igual. Sólo adjunto esta poesía que espero les guste y retrocedan unos 65 años y juzguen ustedes.

¿Qué te daría yo, niño del alma?

*No sé qué siento en el alma
cuando en ti pienso, nenín,
al verte pobre y contento
no lo entiendo, no, guapín.
Y como un día tan frío
escogiste para nacer,
¡Cómo pobrecín del alma,
no lo voy a comprender!
Te llevaré a mi casina,
Jugaremos a las tiendas:
tú comprabas, yo vendía
y, después, a la merienda;
tengo vasines, un cazo,
un vasar y una masera,
cucharitas y una jarra,
dos fuentes y una sopera.
Todo te lo daba, cielo,
para que tú te entretengas,
¿quieres venirte conmigo?
¡niño del alma!
¿quieres venirte conmigo?
No quiero que mal lo pases.*

Jornada sobre envejecimiento activo

El 5 de noviembre, 50 mutualistas jubilados, invitados previo sorteo, asistían en el Hostal de San Marcos a esta Jornada organizada por MUFACE. Fueron ponentes Gonzalo Berzosa y Mónica Ramos, de INGESS. Con un estilo ameno y participativo fueron exponiendo las distintas formas de disfrutar de nuestra jubilación de forma activa y gratificante.

Considerando que muchas de las cosas que allí nos expusieron pueden ser útiles a muchos, ahí van algunas pinceladas:

- CAMBIOS ASOCIADOS A LA JUBILACIÓN: El tiempo cobra otra dimensión. Crece el mundo interior. Disminuyen las relaciones externas. Aumentan las relaciones familiares. Aparecen nostalgias del pasado. Se siente cierto miedo al futuro.
- CUANDO NOS JUBILAMOS TODOS TENEMOS QUE HACER FRENTE A UN RETO: Iniciar proyectos nuevos o ir tirando con los que teníamos.
- TENER PROYECTOS ES TENER SALUD, ILUSIÓN Y FUTURO: Promueven la convivencia. Favorecen la participación en la sociedad y dan respuesta a tres necesidades: necesidad de estímulo, de reconocimiento y de tiempo organizado.
- NUNCA SE HA LLEGADO A LA JUBILACIÓN CON TANTAS OPORTUNIDADES COMO TENEMOS HOY PARA SEGUIR DESARROLLANDO PROYECTOS PERSONALES. En

nuestras manos está el seguir disfrutando de la vida.

- ENVEJECER ACTIVO GARANTÍA DE BIENESTAR PERSONAL.
- ¿QUÉ QUIERE DECIR ENVEJECIMIENTO ACTIVO?:
 1. AUTOCUIDADO: Vigilar y cuidar la propia salud.
 2. ACTIVIDAD: Desarrollar actividades físicas. Mantener la mente activa.
 3. FOMENTAR LAS RELACIONES: Asociarse, tener grupos de amigos.
 4. PARTICIPAR EN LO QUE NOS RODEA.
- "SENTIRSE" O "VERSE VIEJO" PUEDE SER EL RESULTADO:

De la inactividad, del aburrimiento, del aislamiento. SE MANIFIESTA EN EXPRESIONES COMO: "Ya no me interesa", "No merece la pena" "Yo ya para qué..."



– HAY TRES ENEMIGOS QUE ACECHAN A LOS MAYORES Y LES ROBAN LAS GANAS DE VIVIR CON VITALIDAD:

1. Inmovilidad física: pasividad–pereza.
2. Inmovilismo mental: desinterés–aburrimiento.
3. Inmovilismo social: aislamiento–incomunicación.

– QUE NADIE TENGA QUE DECIR LO SIGUIENTE: “ANTES NO TENÍA TIEMPO PARA NADA, AHORA QUE TENGO TIEMPO, NO TENGO NADA”.

– “PILDORAS” PARA SEGUIR ACTIVO:

1. Tener variedad de intereses que requieran desarrollar actividades diversas.
2. Mantener la mente activa y pensar en positivo mirando los aspectos agradables de la vida.
3. Fomentar las relaciones, asociarse y dedicar tiempo para ayudar a otros.
4. Asistir a los acontecimientos sociales, estar informado y participar en la sociedad.

Un huésped sin invitación

Por ANTONIO FERNÁNDEZ REBOLLO

Como un barco pequeño que en medio del océano intenta mantenerse a flote en plena tempestad así van pasando los días de mi vida.

Todo comenzó para mí un año que desde su principio fue estresante debido a la escasez de agua, al calor excesivo y al trabajo en el campo fuera de lo normal.

El cansancio y la apatía eran estados permanentes en mí; incluso una vez finalizado el verano, por lo que decidí averiguar la causa y me diagnosticaron un estado depresivo.



A mí no me pareció raro, a mi familia tampoco, pues desde siempre daba muchas vueltas a las cosas.

Con unos días con un tratamiento antidepresivo mi estado, tanto físico como psicológico no mejoraron, si no que empeoraban día a día.

Tras varias consultas más, fui diagnosticado de párkinson idiopático en adulto joven: tenía entonces 35 años.

En un principio te suena raro, no te lo crees; has oído algo de dicha enfermedad pero en realidad no sabes nada solo que el párkinson lo tienen las personas de más edad y que se tiembla.

La negación, la incredulidad, el ¡no puede ser!, el “seguro que se equivoca ¿cómo voy a tener Parkinson? Yo aún soy joven. Lo más seguro que con estas pastillas que me mandan con unos días más me recuperaré y seré el mismo de siempre; son los pensamientos que al principio está generando tu mente. Buscas información sobre la enfermedad, pero la información que recibes no es fácil de asimilar:

PARKINSON: enfermedad neuro-degenerativa -progresiva- invalidante, compleja en sus síntomas y en su tratamiento sin saber la causa que la desarrolla.

Un huésped sin invitación, un intruso cruel y malo que me acompañará durante el resto de mis días haciendo que desaparezcan mis ilusiones, mi futuro.

En la agricultura, mi profesión, necesito la fuerza, la agilidad, que mis manos no tiemblen, que mis pies no se peguen al suelo, y con el paso del tiempo notas que las pastillas que al principio pensabas que iban a

dejarte como nuevo, ya no hacen el efecto deseado.

Te cambian el tratamiento, te suben las dosis y te sientes mejor y te dices a ti mismo:

– Estas pastillas son mejores, estoy mucho mejor; además el neurólogo que me miró parecía saber más.

Y pasa otro periodo de tiempo y surgen nuevos síntomas, nuevos problemas. Ves que la enfermedad invade cada vez más parcelas de tu existencia; tu cuerpo ya no responde a tu voluntad, la torpeza en los movimientos, las piernas dan la sensación de que no te sujetan el resto del cuerpo, los pies los sientes pesados, plúmbeos; van como pegados al suelo y con los pasos cortos, sin fuerzas.

A veces por entre las piedras, los terrones, los surcos que hace el arado piensas:

– ¡Qué fácil era antes! ¡Qué trabajo cuesta ahora!

Para la gente joven como yo, además de los síntomas que pueda tener cualquier enfermo, se nos suma la angustia, el miedo a no saber cómo nos evolucionará la enfermedad, el miedo a cómo responderemos a los tratamientos, y a sus efectos secundarios, miedo a la marginación social, miedo a si podrás aceptar la enfermedad, miedo a cómo afectará a tu entorno familiar, si lo aceptarán y sabrán cómo ayudarte, miedo a la repercusión económica. Ese miedo es como un círculo vicioso del cual se alimenta la mente.

El futuro lo ves complicado, sombrío, oscuro, sin solución. Parte de la población ignora los síntomas de la enfermedad confundiéndonos a veces con drogadictos, borrachos



o personas marginales. Algunos que te ven por la calle te dicen:

– ¡Anda, si estás bien! ¡No se te nota nada! ¡Casi no tiembles! un poco agachado quizás.

Y te comentan, como si se tratara de una exclusiva, una gran noticia que han visto en la tele o leído en la prensa, que eso del párkinson se puede curar, que ya tiene operación; y te la describen como si se tratara de una operación de una película de ciencia ficción. Luego dicen:

– ¿Y eso de las células madre que te quedas como nuevo, mejor que antes, qué?

¡Qué fácil parece así como te lo cuentan! Otros, a los que yo llamo “los más altos, los más listos, los más guapos”, son los que se permiten el lujo de decirte cómo tienes que hacer tu trabajo.

Se dice en los medios de comunicación, en su afán de difundir noticias sensacionalistas, que el párkinson se curará en un corto periodo de tiempo. Pero por el momento la

realidad es que tenemos tratamientos que no curan, aunque mejoren nuestra calidad de vida.

La enfermedad de párkinson es tan compleja que no solamente es nuestro estado físico el que empeora; también nuestro estado psicológico es otro caballo de batalla. Así sufrimos todo tipo de alteraciones, conductas obsesivas, cambios de humor, la apatía, las depresiones, los celos sin fundamento, las ideas y los pensamientos que no comprendes, ni te comprenden y que en muchas ocasiones hacen que el núcleo familiar, social y laboral sufra importantes cambios con deterioro de la convivencia. Y con el tiempo estos familiares puede que se alejen, que se cansen de una enfermedad que no es la suya.

Mi mujer, mi compañera, mi amiga, 24 años juntos; tenemos dos hijos. ¡Cuántas cosas nos han pasado! y siempre ha sido y es ella el motor que impulsa mi vida. Por sus sentimientos, por su fuerza moral, por su apoyo, ella es la que calma mi presente, intenta aclarar mi futuro y nunca desfallece en

la lucha diaria que nos impone este duro mundo.

Me relaciono a través de internet con enfermos de párkinson de distintas partes de la geografía española e hispanoamericana en encuentros y conferencias. Los considero como amigos; son gente en situaciones similares que te abren su corazón. De ellos intento aprender, de sus vivencias, de sus problemas, de sus miedos, de sus sentimientos, de sus trucos para salir de los problemas que les impone la enfermedad. Soy consciente de que la enfermedad avanza y precisamente por eso pongo más fuerza en prepararme para lo inesperado.

Aprender a vivir con la enfermedad, encontrar la motivación, la actividad, el esfuerzo diario es el arma para luchar día a día. Quizás no logre vencerla pero no la dejaré que avance sin presentar batalla. Si no lo intento... ¡cómo voy a saber dónde está mi límite! Habrá momentos del día o días que más o menos no podré ser capaz de realizar alguna actividad pero habrá otros que sí ¡Pues aprovechemos el momento ese para hacer lo que más nos guste!

RELATO DE UN SENTIMIENTO

*Pensando en ti yo no duermo por las noches
tú me has quitado mi ilusión, mi futuro.
Procuró no pensar, procuró estar alegre,
pero no puedo.
Eres como el huésped, el intruso
que se queda en mi cerebro
haciéndome sentir como
halcón herido, herido por las flechas de la incertidumbre.
Contigo no me gusta estar, pero tengo que aceptarte.*

PÁGINAS DE CREACIÓN

Navidad con nieve

Por NELY GARCÍA

*Cubre la tierra la nieve
con su gran manto de nácar,
y el frío que se respira, me conmueve,
y se introduce en mi alma.*

*Por la "Navidad" que llega,
por tantos sueños de paz
que en la quietud se reflejan
sin poderse realizar.*

*Y cada copo que cae
me recuerda los ausentes,
y sus miradas me traen vivencias muy diferentes
Y el corazón se retrae.*

*El tópico se repite y volvemos la mirada,
hacia nuevas ilusiones, olvidando las frustradas,
y la nieve nos transporta a otra nueva "Navidad".
A ese anhelo que tenemos, de que se haga realidad.*

*A fuerza de repetir, el ser está ya curtido
y van cayendo en su alma los copos ya derretidos,
con el blanco inmaculado está fingiendo soñar
para que nuevos venidos disfruten la "Navidad".*

Despedida de un maestro

Por **EMILIO ALONSO GARCÍA**

Emilio Alonso García fue un maestro nacido el 4 de noviembre de 1898 en Lorenzana. Ejerció toda su vida de maestro, y ésta fue su despedida de quienes eran sus alumnos en el momento de su jubilación. El texto nos ha sido facilitado por Emilia González, que llegó a conocerlo a través de la amistad de sus dos familias.

Bien, queridos, por fin llegó el instante de la separación. No hay remedio cumplo setenta años, y las leyes me conceden descanso. Yo en parte lo agradezco.

La verdad es que tengo pocas fuerzas y que ya mi cerebro sufre fallos de la memoria y del entendimiento. Y como esto la Patria lo comprende, ahora me dice: Abuelo, usted ha trabajado ya bastante y es hora de que goce justo premio.

Márchese a casa a darse buena vida hasta que Dios le dé el descanso eterno. Así pues, hijos míos, ya para siempre os dejo.

Yo he querido que todos tuvierais puros, nobles sentimientos sanas creencias, dignas ambiciones, generosos impulsos, altos sueños.

Caridad para el pobre y para el débil. Para el anciano y para la mujer, respeto. Compasión para el malo y el culpable. Lealtad para el amigo y para el compañero.

Que amárais a Dios, a España, a la familia, al pueblo, a la Escuela y al Maestro. Que con la envidia no os manchárais nunca. Que admirárais las virtudes y el talento.

Que cumplierais vuestras palabras, que no mintierais, que el odio y la traición no quepa en vosotros, que no os alegréis con el mal de nadie ni os entristezcáis con el bien ajeno.

Sabiduría poca os he dado, porque no puedo dar lo que no tengo, pero del ancho templo de la ciencia, con humildad las puertas os he abierto.

En esta viva hoguera fui quemando mi voluntad, mis músculos, mis nervios. Pero el mayor afán de mi existencia en el que puse más ardiente empeño, fue el de demostraros que en esta vida no hay negocio mejor que el de ser bueno.

En resumen, queridos, ya se marcha a vagabundear este pobre viejo, a comer desde hoy la sopa boba, a vivir de pensamientos y recuerdos, arrastrando los pies por esas calles, sin más finalidad ni más objeto, que el de hallar en verano frescas sombras y apacibles solanas en invierno.

Y luego en su hogar pobre y humilde, alternando las toses con los rezos, preparar en forma el pasaporte para un próximo viaje del que ya no hay regreso.

Por ahí, todavía algunas veces acaso nos veremos. Yo os miraré con pena y con ternura, más de un suspiro volará de mi pecho, y mis ojos mustios y cansados tal vez se me humedezcan sin remedio.

Por ahora vuestro cariño durará algún tiempo, pero luego es posible, que cuando por la calle nos crucemos, algunos os hagáis los desentendidos por no tener que andar con cumplimientos.

La cosa para mí será muy triste, mas si el mundo es así, ¡qué hemos de hacerle! Adiós, pues, hijos míos, esto se terminó. Y aunque mi pecho se llene de emoción en este instante y aunque me esté costando mucho esfuerzo contener unas lágrimas que al fin y al cabo acabarán saliendo, vosotros no perdáis vuestra alegría, porque en el mundo debe ocurrir esto, que los jóvenes gocen y disfruten mientras se mueren de dolor los viejos.

Ahora dadme la mano uno por uno y, si el corazón os lo pide, dadme un beso. Y que Dios os proteja y os ayude.

Que seáis siempre honrados, nobles y buenos... Y que al correr de los años si alguna vez pensáis en un Maestro que aunque valía poco os quiso mucho, pongáis algo de amor en el recuerdo y a la hora de vuestras devociones que no falte para él un padrenuestro.



La montaña

Por FELI BARRIO

Nieva deprisa, deprisa. Llego otra Navidad y, como hace cientos de años, el mundo se dispone a celebrarla. Mi mujer, mis dos hijos y yo, como habitualmente hacemos, fuimos al pueblo a pasarlas con mis padres.

Se abre mi mundo interior. Los recuerdos de otras navidades flotan en el aire. Recuerdo los guisos de la abuela, me llega el olor a magdalenas, sequillos y varios dulces más hechos por mi madre con manteca de cerdo, azúcar, huevos... Los hacía unos días antes y los subía a lo alto de los arma-

rios para que no los cogiéramos antes de Nochebuena, aunque siempre nos dábamos maña para coger alguno con la ayuda de una banqueta.

Mi familia, generación tras generación, pone un belén en una cueva que hay en la montaña más alta. El pueblo está rodeado de montañas, todas magníficas; pero en la que ponen el nacimiento es un rato preciosa, tiene un montón de trajes y en cada épo-

ca viste el adecuado: el de primavera, que va desde el blanco a innumerables escalas de verdes o estampados con diversos colores, claros, oscuros, cálidos, fríos... Matizando el colorido, la plata de los riachuelos que surgen del deshielo y serpentean alegres ladera abajo llenando el entorno de música. Completa su atuendo el turbante que le regala el arco iris que sale cuando llueve y hace sol. Luces y sombras tejen el traje de verano. El sol, enamorado al filtrarse entre las hojas de los árboles, le diseña un traje con dibujos caprichosos, luminosos arabescos que patinan intermitentes por la ladera dándole un aspecto majestuoso. El traje de otoño deslumbra con ocres preciosos, toda una variedad de verdes, rojos, amarillos, grises-azulados, púrpura. Los fuertes amarillos y anaranjados de la puesta de sol la visten de gala. En invierno lleva un manto blanquísimo al que el sol pone brillantes estrellas, bordado con ramas

verdes que sobresalen dobladas por el peso de la nieve. Los días en que se despierta envuelta en brumas parece una novia con un velo de flotantes tules. Impone cuando se enfada. Los truenos suenan airados, los relámpagos te encogen el alma, y aún así es majestuosa, nos muestra a los reyes de la creación nuestra pequeñez.

El camino hasta la cima de la montaña es largo, elevado y angosto. Este año mi padre no nos acompañó.

– Me puede la montaña hijo, no puedo subir la cuesta, este año te toca poner el Belén. Los ciclos de la vida se repiten. Años atrás mi padre me encomendó esta tarea y ahora te paso a ti el testigo.

Su voz sonaba rota.

A primeros de diciembre meto en un par de cajas las figuras del Nacimiento, las cargo en el borrico y emprendo el camino con Mónica, mi hija mayor, de la mano. A medio camino, antes de subir el tramo más difícil, paramos para reponer fuerzas. Nos sentamos en un saliente que hay en un recodo desde donde mana una fuente de agua limpia, limpia, y se ven los agrestes picos de la montaña elevándose impávidos hasta el cielo.

– ¡Qué bonita se ve desde aquí la montaña!, es la más bonita del mundo –exclamó Mónica entusiasmada– *Tengo unas ganas enormes de llegar arriba. No sé si tendremos paja suficiente, el abuelo dijo que había que coger alguna paja y yo no la he cogido, el pesebre es grande y se necesita bastante para rellenarlo* (el pesebre lo había hecho mi bisabuelo y la familia estaba muy orgullosa). *Además no viene el abuelo. No es que tú no sepas, pero el abuelo pone el Nacimiento requetebién. Lo dice todo el mundo que sube a verlo* –terminó hablando deprisa con visible nerviosismo–.

La tranquilicé diciéndola que llevábamos lo necesario para que todo quedara perfecto, como cuando iba el abuelo.

Después de dar buena cuenta de un sabroso bocadillo cogimos musgo y seguimos subiendo hasta la cueva. Los recuerdos siguen desfilando ante mis ojos. Veo la primera vez que mi padre me llevó a la montaña. Tenía ocho años, la edad que tiene mi hija ahora y, al igual que ella, yo también tenía mis dudas. Era el primer año que no iba el abuelo a poner el Nacimiento. Éste le había hecho a mi padre todas las recomendaciones, coger paja, musgo, papel de plata.... Pero yo temía que no quedara como cuando lo ponía él.

Al abuelo le gustaban los animales. Al lado de nuestra casa está la casa vieja donde se

guardan los aperos de labranza. Es también la casa del burro que se llamaba Pardo, nombre que heredaron los borricos sucesivos. Los niños queríamos ponerle Platero, pero mi abuelo dijo que Platero era el de Juan Ramón y que Pardo era un nombre bueno para un burro. En esa casa anidaban muchos pardales. En el invierno les echábamos migas de pan, hojas de verduras, algo de trigo, en un comedero de piedra. Un día se cayó un polluelo al suelo. Era impresionante ver a los padres revolotear enloquecidos para subirlo al nido. El abuelo lo subió a un tejadillo para que pudieran subirlo más fácil. No sé cómo lo subirían, porque el abuelo dijo que teníamos que marchar para que los gorriones quedaran tranquilos y cuando volvimos estaba todo en calma.

Siempre nos salvaba de las regañinas y de algún que otro azote de mi madre. Un día fui con mis hermanos al pie de la montaña, empezaban a caer las hojas de los árboles, me llamó la atención una que se desprendió de la rama, revoloteó mecida por el aire como si no quisiera caer al suelo, no estaba seca era de un amarillo intenso ribeteada de verde oscuro, muy bonita, una ráfaga de aire la arrastró hasta el río, se quedó al lado de una rama, trató de asirse a ella y saltar a la tierra, su esfuerzo fue inútil la corriente la arrastró río abajo con las demás hojas. Mis hermanos y yo tratamos de rescatarla lo que nos costó una mojadura y nos hubiera valido una buena azotaina de mi madre de no mediar el abuelo.

Le contamos al abuelo nuestra odisea, nos dio un beso a cada uno y nos prometió ir a rescatar la hoja.

– Sécalos y dales un vaso de leche caliente, ¿no ves que están muertos de frío? –le dijo a mi madre cuando esta se disponía a calentarnos las posaderas–.



Dormí mal aquella noche. Recordaba como el agua arrastraba a la hoja.

– *Ayúdame, no dejes que me arrastre el agua* –suplicaba la hoja–.

– *No puedo ayudarte, iré más abajo a ver si puedo cogerte* –le decía angustiado–.

Al fin llegamos arriba, empezamos a bajar las cosas del borrico y no llevábamos paja. De nada habían servido las recomendaciones del abuelo.

Mi padre me abrazó y dijo que pondríamos el Belén sin paja en el pesebre; que al día siguiente bien temprano, antes que nadie del pueblo subiera a verlo subiríamos la paja, la pondríamos en el pesebre y todo solucionado.

Las lágrimas empezaban a asomar a mis ojos cuando descubrí cientos de pardales con paja en su pico y patas que iban depositando en el pesebre; cerrando la comitiva, un águila real llevaba la bonita hoja verde y amarilla.

Nunca más he vuelto a ver un Belén tan bonito, al menos ninguno tiene una hoja preciosa al lado de la estrella. Cuando le conté al abuelo lo que había pasado creo que ya lo sabía porque no pareció extrañarse mucho.

– *Te dije que salvaría a la hoja. En cuanto a los pardales, el águila les dijo que no habíais llevado paja y nos prestaron su ayuda. Para eso son los amigos* –dijo haciéndome un guiño de complicidad–.

DATOS DE INTERÉS



Certamen nacional de Cartas de Amor para Mayores

Nos ha llegado a la redacción de nuestra revista información sobre el XIV Certamen Nacional de Cartas de Amor "Los mayores también amamos", abierto a la participación de todas las personas mayores de 60 años, jubiladas o pensionistas, que residan en el territorio español.

El concurso, al que podrán presentarse un máximo de dos cartas siempre que no superen los dos folios y que no estén escritas en verso, está organizado por el Ayuntamiento de Valdemoro (Madrid), adonde hay que remitir los trabajos antes del 15 de enero de 2009.

Se concederán tres premios dotados con viajes de siete días en régimen de pensión completa para dos personas, durante los

meses de mayo u octubre, además del viaje y la estancia a la localidad de Valdemoro y un premio en metálico el día 14 de febrero, en que se entregarán los premios.

Las bases completas del concurso pueden encontrarlas en los tabloneros informativos de los Centros León I y León II, o bien solicitar más información en:

XIV Certamen Nacional de Cartas de Amor
 Centro Municipal de Mayores
 C/ General Martitegui, 4
 28341 - Valdemoro (Madrid)
 Tfno. 91 809 96 82
 Fax: 91 801 75 43
 Correo electrónico:
mayores@ayto-valdemoro.org
 Página web: www.valdemoro.es

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
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

