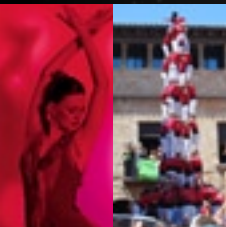


La Panera



PÁGINA 5

Las buscadoras
de oro



PÁGINA 17

La UNESCO incrementa
el "Patrimonio Cultural
Inmaterial" español



PÁGINA 21

Las excursiones
de Colón



PÁGINA 28

Las campanas
de mi pueblo

NUESTRO TEMA:

**Los Centros de
Personas Mayores
y su importancia en
el día a día de
las mismas**

PÁGINAS 13 A 16



Junta de
Castilla y León

EJEMPLAR GRATUITO

Edita:

Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León.

Equipo de Redacción:

Pablo Barrio García,
Prisciliano Castillo Arredondo,
Nely García,
Emilia González Álvarez,
Jesús Martínez Herrero,
Ángeles Tascón Cuesta,
María Gloria Lombana.

Coordinación:

Mercedes González Rojo.

Imágenes cedidas por:

Ana F. Barredo,
Centros de Personas Mayores León I y León II,
Marcos de la Cuesta García,
Mercedes González Rojo,
Sevi-Escuela 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

El mundo de Rosario. <i>Por Ana Gaitero Alonso</i>	3
---	---

Cultura y tradiciones

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

Las buscadoras de oro. <i>Por Nieves Martínez Gutiérrez</i>	5
--	---

Carboneros de leña. <i>Por Jesús M. Herrero</i>	6
--	---

Lo duro que era ser carretero. <i>Por Rosenda Pellitero Aller</i>	7
--	---

Parte 2: DESDE LA TRADICIÓN

Aquellas Navidades. <i>Por Prisciliano Castillo Arredondo</i>	8
--	---

Nota de participación	11
------------------------------	----

Noticias breves

I Foro de Encuentro de Mayores, en León	12
--	----

El último premio Cervantes	12
-----------------------------------	----

Nuestro tema:

LOS CENTROS DE PERSONAS MAYORES Y SU IMPORTANCIA EN EL DÍA A DÍA DE LAS MISMAS

Los centros de personas mayores. Un poco de historia	13
---	----

Mi testimonio. <i>Por Soledad Cano Avilés</i>	14
--	----

Reflexión sobre los Centros de Personas Mayores. <i>Por Nely García</i>	15
--	----

A modo de presentación y saludo. <i>Por Gumersindo García Cabeza</i>	16
---	----

Opinión y participación

España ve incrementado su "Patrimonio Cultural Inmaterial", reconocido por la UNESCO. <i>Por Valseco</i>	17
---	----

Los "días internacionales" como salvaguarda de nuestros derechos. <i>Por Mercedes G. Rojo</i>	19
--	----

Las excursiones de Colón. <i>Por Ángeles Tascón</i>	21
--	----

Sección Cultural

PÁGINAS DE CREACIÓN

El trabajo de Julián. <i>Por Pablo Barrio García</i>	23
---	----

Su larga vida. <i>Por Emilia González</i>	25
--	----

Diario de una bolillera. <i>Por Rosenda Pellitero</i>	26
--	----

Las campanas de mi pueblo. <i>Por Elena Viñuela Rodríguez</i>	28
--	----

El Belén de Mónica. <i>Por Feli Barrio</i>	30
---	----

Agenda y datos de interés

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS

Taller de cine en el Centro León I (Colón)	33
---	----

OTRAS ACTIVIDADES Y DATOS DE INTERÉS

XVI Certamen Cartas de amor. 2011. Los mayores también amamos	34
--	----

El mundo de Rosario

Por ANA GAITERO ALONSO

Partera a los once años, minera a los 16, agricultora, ama de casa, portera, limpiadora, nana y, ya anciana, cuidadora y enfermera de su marido. ¿Quién da más?

Rosario Fernández sería una mujer anónima de no ser por haberse convertido, a los 82 años, en la única vecina de una aldea perdida en los Ancares leoneses.



Fotografía: Ana F. Barredo

Cuando Rosario asistió a su madre al dar a luz al más pequeño de la familia, en plena faena labriega, el país estaba en guerra. Cuando trabajó de frenista en las minas, muchas mujeres de las cuencas mineras lo hicieron, la posguerra pasaba factura a las pérdidas humanas de la contienda, sobre todo de hombres muertos en el frente, exiliados o encarcelados, y la mano de obra femenina no tuvo trabas para entrar al tajo.

Se casó con 17 años, como muchas otras de su tiempo, y el campo, la casa y el marido se convirtieron en su mundo. Apenas fue a la escuela. Le molestaba leer. En Francia, a donde emigró con casi 40 años, le descubrieron un problema de visión.

La historia de Rosario me conmovió desde el principio. Y me dejó atónita cuando desveló que fue ella quien tomó la iniciativa de salir de su pueblo, Penoselo, y marchar en busca de trabajo a Lyon, la segunda capital francesa.

La mujer estaba sometida, comprendí, pero no era sumisa. Para irse tuvo que convencer al esposo porque no había forma de obtener el pasaporte sin permiso marital. ¿Quién dijo que vivíamos mejor...?

De una aldea de montaña a una ciudad industrial. Vaya salto. Y sin vértigo. Recordemos que en aquellos tiempos el principal medio de comunicación era el boca a boca.

Parientes y vecinos se “llamaban” para hacer el viaje. Y bajaban como podían a Ponferrada, a Bembibre o a León para coger el expreso en dirección a Irún, Barcelona o Madrid.

Fue entonces cuando los pueblos leoneses empezaron a vaciarse: más de doce millones de personas cambiaron de municipio en los años 60, dicen los expertos. No se había conocido un trasiego semejante de gentes de aquí para allá. La burbuja empezó a inflarse por aquel entonces. El campo empezó a ser denostado, la ciudad encumbrada. A los chicos y a las chicas les censuraba expresiones populares o el lenguaje de toda la vida: “Se dice mover la mesa, no trequiñar...”, corregía la maestra en un intento de “despaletizar” a las nuevas generaciones.

En los alrededores de ciudades como Barcelona se levantaron barriadas de chabolas para albergar a las masas labriegas que iban a convertirse en la mano de obra de los cinturones industriales. Poco se ha sabido de esta cara de la emigración hasta tiempo muy reciente: el documental “Barracas”, del periodista Alonso Carnicer McDermott (hijo del escritor villafranquino Alonso Carnicer) y la periodista Sara Grimau ha puesto luz sobre este capítulo olvidado.

Comenzó una era de desprecio a lo rural. Un mundo forjado por una cultura milenaria se resquebrajaba o se inundaba en pos de un espejismo llamado progreso. Con razón es la época bautizada como “desarrollismo”. No es lo mismo que desarrollo, que evolución, que progreso...

La trayectoria vital de Rosario, esa heroína de la despoblación leonesa, es un paradigma de su tiempo. Pura historia. Porque hay que hurgar en las vidas anónimas para comprender la verdadera historia de un pueblo, de una ciudad, de un país y hasta del mundo.

La vida de Rosario es también espejo de muchas mujeres de su generación. Y reflejo, ahora, de una peripecia humana y un perfil de mujer no sujeto a los estereotipos que generalizan y mutilan la realidad. Es un libro abierto sobre la verdad de un tiempo.

Ella, que quiso dejar el pueblo para ver otros horizontes, ahora es una resistente en medio del abandono del mundo rural. De esos pueblos que en invierno parecen habitados por fantasmas y recobran algo de vida con la llegada del buen tiempo y los días largos.

Dicen los expertos que es un proceso irreversible. Pero ahora que las nuevas tecnologías nos conectan desde cualquier punto del planeta, ahora que entramos en la era del conocimiento y la creatividad, la dicotomía rural - urbano empieza a perder sentido. Porque las megaciudades y la vida sin comunidad nos hacen perder el sentido.

Por eso tenemos mucho que aprender de las personas que aún construyeron y vivieron en un mundo más asociativo y menos dependiente; más austero y menos consumista; y tan local como global.

Ya lo dijo el maestro Miguel Torga: “Lo universal es lo local sin fronteras”. O sin complejos.



OFICIOS QUE SE PIERDEN

Las buscadoras de oro

Por NIEVES MARTÍNEZ GUTIÉRREZ

Hasta los años sesenta del siglo pasado, más o menos, hubo buscadoras de oro trabajando en los ríos del alto Bierzo y Galicia, como el Sil, el Cúa y otros. Se las llamaba oreanas y su viejo oficio, exclusivo de mujeres, aún es recordado por los mayores de la zona con cierta añoranza.

Su actividad consistía en lavar la tierra de las lameiras, visible en los remansos cuando el caudal del río era bajo. Con las sayas reman-gadas, echaban puñados de tierra a una escudilla cóncava de madera y la lavaban en el río haciéndola girar hasta que se posaba en el fondo una arena fina, residuo que volcaban en un recipiente metálico con mercurio para luego azogarlo dándole vueltas. De este modo, se formaba una esferita negra que posteriormente quemaban en una bandeja con brasas. Al despegarle la capa oscura de mercurio que la envolvía, quedaba una bolita reluciente de oro en bruto. Además de las arenillas, a veces encontraban pepitas diminutas, normalmente en las proximidades y uniones de las rocas.

Este quehacer laborioso se realizaba durante el verano, época en que la profundidad del agua disminuía, trabajando en grupos de quince o dieciséis mujeres. Unas se veían obligadas a dormir al sereno y otras se alojaban en casa de parientes o conocidos ya que, si el tiempo atmosférico era estable y les permitía trabajar, pasaban varios días sin volver a su pueblo. Provistas del mercurio, azogaban las arenillas en el río y regresaban a casa con el oro listo para ser vendido.



Las escudillas tradicionales para el lavado estaban hechas de madera rígida, obtenida de unas verrugas prominentes que salían al pie del tronco de los castaños. Por su dureza, soportaba perfectamente la humedad. Al final, también usaban cuencos de zinc, aunque preferían los de castaño.

El oro se vendía fácilmente, ya que los compradores lo adquirían en los propios domicilios de las oreanas. Por lo visto, en los años sesenta, lo habitual era que cada trabajadora ganara entre trescientas y quinientas pesetas por temporada. Sumadas a los ingresos del marido, que en general se ocupaba de las labores del campo, mejoraban la economía familiar.

Con estas breves pinceladas escritas desde el recuerdo se pretende rendir un pequeño homenaje a aquellas mujeres que, sucediendo a sus antepasadas, ejercieron este oficio perdido en el tiempo y transformado, como tantos otros, en capítulo de la historia.

Carboneros de leña

Por **JESÚS M. HERRERO**

Siguiendo con el tema de los oficios, que en su tiempo fueron muy normales y que en la actualidad prácticamente han pasado al olvido recogemos en este escrito el de los carboneros de leña.

En el pasado siglo (qué lejos suena así) y sobre todo alrededor de los años 40, se utilizaba el carbón de leña en muchas casas, casas más bien pudientes, como elemento de calefacción para quemar en los populares BRASEROS. Braseros que se ubicaban en la llamada mesa camilla, instalada en el comedor o cuarto de estar de la vivienda para protegerse del frío invernal. Este elemento, salvo excepciones, estaba vedado en las viviendas de la gente humilde debido a su costo.

Este carbón de leña, normalmente de encina y roble, se obtenía aplicando un proceso que se realizaba en la proximidad de los lugares donde abundaban arboledas de los montes. En estas zonas se buscaba un lugar apropiado algo alejado de los arbustos en prevención de que no se pudiera propagar el fuego a otros lugares. Allí se preparaba la leña para plantarle fuego y quemarla lo necesario, mediante un método que permitía que ardiera solo hasta un punto determinado, a media quema, aplicando agua y tierra encima, para impedir que se quemara más allá del punto adecuado. Esto se dejaba enfriar unos días y se seleccionaba en dos clases del mismo carbón, uno más grueso y otro más fino, llamado cisco. Cuando ya estaba listo para su venta lo transportaban con sus carros, para venderlo por las calles de las distintas poblaciones. En algunas de ellas, también había algún que otro almacén que lo vendía, pero

eran los menos; más bien la venta era sobre todo, callejera.

¿Quién de los que hemos nacido allá por los años veinte, treinta e incluso cuarenta, no sabe lo que era EL SEÑOR BRASERO en la casa? con aquellos fríos que nos azotaban tan fuertemente, puesto que tampoco andábamos tan arropados como en la actualidad mientras calzábamos zapatillas o algunos zuecos...

Ya hacia el cincuenta y cinco se empezó a utilizar más el carbón mineral para atizar la calefacción. También posteriormente este ha ido en decadencia siendo prácticamente eliminado en la actualidad por el gas ciudad o la bombona, así como por la electricidad.



Lo duro que era ser carretero

Por **ROSENDA PELLITERO ALLER**

Cuando yo era niña recuerdo que mi padre era corredor de vino. Voy a decir que mi pueblo se llama Fresnellino del Monte y se vivía de la agricultura, principalmente del vino.

Me parece que estoy viendo vasos de vino por cualquier parte de la casa, pues venía a casa un señor vinatero y le decía a mi padre que le preparara una cantidad. Entonces él cogía la muestra de vino de varios vecinos, las tenía en los vasos unos días y luego venía el vinatero y se quedaba con la que más le gustaba. Hasta aquí todo bien, pero lo duro empieza cuando mi padre lo tiene que sacar a hombros en unos "fudres" o "pellejos", que así se llamaban, que eran de las pieles de los chivos "curtidas". Hace un tiempo los vimos en el Museo Etnográfico de Mansilla de las Mulas.

Ahora voy con los carreteros. Recuerdo que llegaban al pueblo al amanecer, venían desde León. Soltaban las mulas del carro y les daban para que comieran, en una especie de bolsa que se llamaba "morrala", donde los animales metían la cabeza y no se les caía nada. Les daban paja y pienso de algarrobas. El vino lo transportaban en bocoyes; solían llevar tres, dos en la caja del carro y otro debajo, entre las dos ruedas.

A la salida del pueblo había una cuesta bastante pendiente y deteriorada por las lluvias, algunas veces se les atollaban los carros y acudían los vecinos a ayudarles, llevando vides para que agarraran las ruedas al suelo, y



de esta forma conseguían salir a flote siendo todo una tragedia. Estos carreteros lo llevaban hasta la RENFE y luego en el tren hasta Sama de Langreo (Asturias). Desde allí, con caballerías, lo distribuían por los pueblos de la montaña. Si era duro para mi padre y los compañeros sacarlo de la bodega, también lo era distribuirlo por los pueblos de la montaña. Esto es un homenaje a todos los carreteros y en particular para Pedro y Aladro.

DESDE LA TRADICIÓN

Aquellas Navidades

Por PRISCILIANO CASTILLO ARREDONDO

No eran como las de ahora, pero es bueno recordarlas; así apreciamos mejor lo que hemos ganado y añoramos lo que hemos perdido, que no es poco. El primer recuerdo que tengo de las navidades, y que me ha quedado grabado de forma indeleble, es el dibujo que traía la hoja del calendario del día 25 de Diciembre: el Niño Jesús y una guirnalda de ángeles alrededor. Yo veía aquel coro de ángeles como un enorme cuello de abrigo o algo así. Me traía a la memoria el enorme cuello de piel que se ponía la señora Cecilia los días de fiesta; hasta recuerdo que alguna vez, estando en la cama con las sábanas y mantas tapándome hasta las orejas, me imaginaba lo del dibujo del calendario. Hay cosas así de absurdas, que no te las explicas, pero que te quedan grabadas para siempre.

Empezaban las vacaciones el 20 de diciembre o antes. Por cierto, que no se recibían con muchas efusiones de alegría. En la escuela no hacía tanto frío ni llovía como ocurría cuando tenías que ir a sacar remolacha, atropar vides, apañar para los conejos, llevar los animales a pastar o cualquier otro trabajo que nos mandaban; porque trabajo para los niños siempre había. De todas formas se recibían con gozo, pues las navidades era el acontecimiento más importante y que rompía grandemente la penosa rutina de aquella vida.

En las casas se intentaba alterar en lo posible las costumbres y el sistema de comidas: siempre había pollos, gallinas, conejos u otros elementos a los que echar mano para que las grandes festividades de Nochebue-

na, Navidad, Nochevieja, Año Nuevo y Reyes fuera algo distinto del cocido cotidiano. En la hornada anterior a esas fechas, *–entonces todo el mundo amasaba en casa; el hurmiente pasaba de casa en casa, ¡qué pan aquel tan rico!*–, se hacían dulces y galletas según las recetas caseras que pasaban de madres a hijas. A mí siempre me llamaban para echar una mano en aquellos menesteres; se ve que no se me daba mal. Aún recuerdo una clase de galletas que le pusimos de nombre *“no echés más”*, es que yo era el que iba echando la masa con una cuchara en las planchas de hojalata, luego se metían en el horno. También ayudaba mi abuela Teresa. Cada vez que yo iba poniendo una porción, mi abuela me decía: *“rapaz, no echés más”* y con ese nombre se quedaron aquellas galletas. Mientras escribo esto aún recuerdo su sabor.

Se compraba alguna barra de turrón del duro y del blando, siempre escaso para la gente que éramos en casa; nos tocaba a muy poco. Estoy viendo la escena: mi padre desdoblado el envoltorio de la tableta, con parsimonia, mientras los chavales, expectantes, rodeábamos la mesa. Entonces nos decía: *“a ver, ¿quién va por el martillo?”*. Empujándonos unos a otros, alguno conseguía salir el primero de la cocina y corría a la cuadra, donde estaban las herramientas; ufano, traía el martillo. Con un buen cuchillo sobre el turrón, a golpes de herramienta, iba partiéndolo en cuadraditos. Uno a uno nos iba dando el dadito que nos correspondía ¡con qué delectación lo chupábamos para que durase más en la boca!

Otra cosa propia de las navidades eran las castañas. Eran punto y aparte. Se compraban sólo para Navidades; a veces medio saco o así. Normalmente se tostaban al calor de la lumbre; se echaban en una lata de sardinas de a kilo; se ponía la hojalata de la tapa encima, se le daba la vuelta y se tapaba todo con la cernada incandescente de la hornilla. También se aprovechaba el día de amasar y se ponían en el horno; entonces había que tener mucho cuidado, pues se quemaban como te descuidaras; antes se les había dado un corte para que no explotaran. Casi siempre dejábamos alguna sin cortar a propósito para que nos diera un susto al estallar; entonces mi madre, como nadie decíamos quién había sido, nos daba un mosquilón a cada uno, que aguantábamos entre risas. Cuando ya nos parecía que estaban, se quitaba la cernada y, con el badil, se tiraba de ella; se metía la paleta por debajo y se daba la vuelta; había que mirar a ver si estaban asadas. Se cogía una que, rápido, se soltaba porque quemaba; se le daba un golpe con el puño para que se abriera la cáscara y, quemándose uno la boca y los dedos se probaba. Cada lata de aquellas se comía de una sentada. Bueno, la verdad es que no tocaba a muchas. Si alguna se asaba demasiado, y salía muy dura, nos

la quitábamos unos a otros porque eran las que más nos gustaban. Otras veces, cuando se prendía la cocina de chapa –llamada económica no sé por qué, ya que la hornilla era más barata, consumía sólo paja y cuatro palos–, las asábamos en el horno; allí también explotaban. Otras veces se cocían, por cambiar. No gustaban tanto, sobre todo porque era una lata el pelarlas; a veces se cansaba uno y terminabas por comerlas con la monda de dentro. Al final hacíamos las dos cosas: se cocían primero y luego se asaban un poco, con lo cual se conseguía que se soltara algo, tanto la cáscara, como la piel.

En la iglesia no había mucha cosa especial. Un año montamos un pequeño belén, con algunas ramas y musgo. Pusimos una imagen pequeña de la Virgen y otra de San José, pero como éste tenía el Niño Jesús en brazos, no pegaba con el otro Niño en la cuna de mayor tamaño. Le pusimos unas alforjas sobre el hombro de San José que tapaban al Niño. Normalmente se ponía en la credencial del evangelio la cuna, que sólo se adoraba el día de Reyes, mientras se cantaban villancicos.

Algunos años don Anastasio se animó y hubo Misa de Gallo, pero con el frío que solía hacer



por esos días (la iglesia era una nevera) y que no había tradición, pues la verdad es que no asistía mucha gente, por lo cual se dejó.

Una vez hubo *pastorada*. La representaban los pastores del pueblo. Los ensayos se hacían en el campo, mientras guardaban las ovejas; lo tomaban muy a pecho. Como entonces no había televisión ni se veían teatros ni cine ni nada, aquella representación fue algo excepcional. Todo el mundo la seguimos con la boca abierta.

Lo del día de Navidad era un poco pesado porque los sacerdotes tenían que decir tres misas. Se hacía muy largo. Terminaba una con el 2º evangelio y el sacerdote bajaba del estrado y empezaba con el *"Introibo ad altare Dei"* la otra. Lo mismo que el día de Difuntos. La tercera ya se hacía solemne. Se cantaban villancicos al terminar la misa los domingos. Unas veces las ensayaba don Anastasio. Los primeros que yo conocí fueron: *"Nació, nació, pastores"*, *"Ay del chiquirritín que ha nacido entre palmas"*, *"Ay qué lindo, ay qué bello"*, *"dime Niño de quien eres"*, etc. Cuando estuve en la Escuela Preparatoria del seminario, ya aprendí *"Campana sobre campana"*; luego se cantaba *"Noche de Dios, noche de paz"*, y más tarde el *"Tamborilero"* de Raphael, y otros muchos que todavía se cantan hoy. Otro villancico que nos enseñó doña Mari Nieves, una maestra que tuvimos, era el de *"Hacia Belén va una burra, rin, rin"*. Cuando lo cantaba por la televisión la francesita Millieu Mateu (o algo así) nos hacía mucha gracia porque ella decía: *"Hacia Belén va una buga, guin, guin"*. Todo ello se vivía con una fe a machamartillo. Aunque me costó darme cuenta que se trataba de conmemoraciones. No me explicaba que celebráramos el Nacimiento y a los pocos meses llorásemos su Muerte.

Hablar de navidades y no hablar del frío, queda cojo. Aquello sí que era frío y no lo de

ahora. Claro, como entonces no había termómetros, no sabíamos hasta dónde bajaba la temperatura, ni tampoco había llegado Mariano Medina a hablarnos de frentes fríos, borrascas e isobaras. La única calefacción era la cocina económica, aquella que caldeaba muy bien la cocina. La chapa se llegaba a poner al rojo, pero cada vez que alguien entraba o salía de la cocina se oía *"¡¡¡esa puerta!!!"*. El resto de la casa era una nevera. No veas cuando ibas a la cama y aquellas sábanas eran auténticos témpanos; métete en la cama sin pijama, que no se habían inventado todavía, y los calzoncillos no se usaban. Así que, cuando te ponías las sábanas encima, te encogías y no te estirabas hasta que te obligaban los otros dos o tres hermanos que dormían en la misma cama. Te tapabas por completo, cabeza y todo, hasta que aquello se caldeaba un poco.

Con estas temperaturas había que ir a sacar remolacha a partir de las once de la mañana, cuando el sol había deshelado un poco la tierra. ¡El barrillo que se formaba entonces! Se sacaba remolacha a remolacha, con aquellas horcas especiales para ello. Había que coger cada pieza embarrada con la mano izquierda, en la derecha tenías la hoz y con un golpe seco cortabas las hojas. *"Escular"* o *"rabizar"* se llamaba aquello. Las manos se te iban quedando amarillentas, al quedarse sin sangre, y llegaba un momento en que ya eras incapaz de abrirlas. Te limpiabas el barro como podías y te las ponías debajo de los sobacos para que entraran en calor. Eso era peor, ¡el picor que te entraba entonces al volver a circular la sangre! ¿Guantes? No estaba bien visto. *"Gato con guantes no caza"*, te decían. Más de una vez hubo que dejarlo a partir de las cuatro de la tarde, pues se había helado el barro y no había forma de separar unas remolachas de las otras. No es de extrañar que los sabañones en las manos, orejas y piernas,

fuera cosa común. Los demás trabajos, más o menos lo mismo.

¿Y la nieve? No es que por mi pueblo nevara mucho, pero sí de forma más cuantiosa. Todos los años teníamos cuatro o seis nevadas que duraban, a veces, tres o cuatro días; en algunos sitios se congelaba y había para semanas. Desde la cama ya notabas que había nevado. La luz que entraba por la ventana era distinta, más blanca; se notaba un silencio, una amortiguación especial de los sonidos. Como era algo fuera de lo corriente, nos alegrábamos y salíamos todos contentos a la calle, a pisar la nieve, a formar pelotas y a tirárnoslas unos a otros, sin parar de reír. Nos la comíamos, aunque nos decían que después nos iban a doler las anginas. Íbamos corriendo a la Calleja para contemplar el campo nevado. Eran auténticos días de fiesta; no se podía trabajar y, algunas veces, ni escuela había. A los tres días ya se hartaba uno de nieve y no querías más que se derritiera.

A pesar de todo esto, con qué alegría y gozo se celebraban las Navidades. Se esperaban desde meses antes, se preparaban con antelación, se disfrutaban con la espera, con la expectación. A nadie se le ocurría comer turrón antes de Nochebuena, ni menos aún después. Como no conocíamos otra cosa, a nuestro modo éramos felices con estas (que ahora consideramos pequeñas) cosas. Yo estoy convencido que se disfruta más con la espera, con la preparación, con la expectación que con la obtención inmediata de una cosa sin el deseo de la misma. De ahí viene la frustración, el aburrimiento que se da entre los niños y los jóvenes; obtienen todo YA, sin llegar a desearlo. Los padres tenían que tener esto muy en cuenta.

Pensemos en qué hemos ganado y en qué hemos perdido. Adoptemos lo que más nos conviene.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

Abrimos la participación para la próxima revista continuando un número más un tema que consideramos puede resultarle al público de mucho interés: **LOS CENTROS DE PERSONAS MAYORES Y SU IMPORTANCIA EN EL DÍA A DÍA DE LAS MISMAS**. Además, como en anteriores ocasiones, se puede participar también en otras secciones de la revista. Insistimos en resaltar la importancia de que los trabajos sean personales.

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.

I Foro de Encuentro de Mayores, en León

Del 22 al 25 del pasado mes de noviembre se desarrolló en León el I Foro de Encuentro de Mayores, organizado por ASUNEX, Asociación de alumnos y antiguos alumnos de la Universidad de la Experiencia de León. Bajo el título "En León: los mayores hablan", durante estos días, a través de conferencias y mesas redondas, se afrontaron temas relacionados con los mayores y la mujer, su presencia en

la sociedad actual, el envejecimiento activo y sus limitaciones. Además de ASUNEX, en el encuentro han participado la Federación Provincial de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas y hasta once asociaciones de mayores, maestros, viudas, mujeres y consumidores. Las jornadas estuvieron respaldadas por la Diputación Provincial y por la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

El último premio Cervantes



Dieciocho años han pasado desde que el Premio Cervantes, el mayor galardón de las letras en lengua española, hubiera recaído en una mujer, cuando el pasado día 24 de noviembre se hizo público el nombre de la última ganadora del mismo. Ana María Matute es, a sus 85 años, la tercera mujer que gana este reconocido premio tras una larga vida entre-

gada a la literatura, pues escribiría su primera obra importante, "Pequeño teatro", con solo diecisiete años, aunque la obra no viera la luz hasta después de ganar el también prestigioso premio Planeta en el año 1954. Pero al menos sí le permitió comenzar, con tan solo diecinueve años, una prometedora carrera de escritora de la mano de sus publicaciones en la ya entonces prestigiosa revista "Destino". Ganadora desde entonces de numerosos y prestigiosos premios a lo largo de su larga trayectoria literaria, el premio Cervantes se le había resistido hasta ahora, a pesar de que su nombre se barajaba para el mismo cada vez que, cada dos años, toca entregar el galardón a un escritor español. Pero parece que por fin, ha vuelto a conseguir, como antes lo hicieron María Zambrano y la chilena Dulce María Loynaz, que la tendencia vuelva a ser rota por un nombre femenino. Desde estas páginas queremos dar la enhorabuena a esta mujer que pese a su frágil salud y ya considerable edad, sigue siendo una magnífica creadora. Enhorabuena Ana María.

LOS CENTROS DE PERSONAS MAYORES Y SU IMPORTANCIA EN EL DÍA A DÍA DE LAS MISMAS

Los centros de personas mayores. Un poco de historia

Fue en 1971 cuando, desde el Gobierno Central, se creó el Servicio de Asistencia a Pensionistas y la red de "Hogares del Pensionista" por toda España. Cambió varias veces de Ministerio hasta el momento en que se fueron traspasando a las Administraciones Autonómicas y Municipales, de quien dependen actualmente.

A lo largo de todos estos años, estos Centros, han ido cambiando sus prestaciones, actividades y dinámicas de la misma manera que lo ha hecho la población en general. De lo que no cabe duda es del buen nivel de aceptación que han tenido desde el principio.

Desde el primer momento de su creación, estos espacios, han tenido mucha importancia para las personas mayores y, en las zonas rurales, también para la localidad.

De manera paulatina, pero sin ningún retroceso, se han ido poniendo en práctica las doctrinas de los "estudiosos" en la cuestión del "envejecimiento". Se han ido programando actividades que favorecieran una vida saludable.

En el programa de los Centros de Mayores se incluyen cursos para seguir activos tanto mental como físicamente y que cada uno haga aquello que más le gusta teniendo un grupo de referencia. Se considera importante que se mantengan relaciones sociales, que se viaje, y que estén y sean activos el mayor



tiempo posible. La importancia de estos espacios se puede medir, no solo por el alto nivel de afluencia diaria sino porque cada año existen menos "barreras psicológicas" para cualquier tipo jubilado. No solo se inscriben los *jubilados mayores* para leer la prensa y jugar la partida, sino también, los *jubilados jóvenes* que quieren y buscan organizar su nueva etapa.

La cuestión será hacer coincidir los objetivos buscados por los Centros con los que tienen los nuevos socios demandantes actuales de actividades. Cada día apreciamos más la diferencia en la utilización del ocio de los socios, por ello deseamos ajustarnos a sus demandas en la programación de actividades que les permita desarrollarse a nivel personal y a nivel grupal.

Con estos objetivos necesitamos acertar en las programaciones anuales y por ello pedimos la participación de todos en esta tarea, bien a través de los representantes de los socios o a través del personal de los Centros. Vuestra opinión es importante, por favor transmitírnosla.

Mi testimonio

Por **SOLEDAD CANO AVILÉS**

Queridos amigos:

Sí, digo amigos a los que he tenido el placer de conocer y a los que ya considero como tales, si al recibir mi testimonio consigo que salgan de "ahí". Yo estaba "ahí". Cuando digo "ahí", me refiero a la sensación de estar vacía y sin querer salir de casa.

Había criado hijos y había acunado padres en su último sueño. En esta tarea de amor y obligación, cuando quise darme cuenta habían pasado 40 años. ¿Y mis inquietudes? ¿Y mis deseos? ¿Dónde los había dejado? Yo podía cantar, modelar, pintar... y ¿por qué no? aprender las nuevas tecnologías que el progreso nos impone día a día. Creedme si os digo que me costó dar el paso, pero... ¡vaya si mereció la pena!

Hace un año entré en mi Centro de Colón. Fue como una gran bocanada de aire fresco cuando estas asfixiándote. Fui recibida por



una persona, comprensiva y alentadora, que me invitó con su sonrisa a entrar en esa gran familia, donde se puede expresar de muchas formas que aún estás vivo, y se pueden hacer cosas fantásticas.

Las personas que me han dado clases, no solo son buenos profesionales, que lo son, lo más importante es su humanidad para con nosotros, los "post-otoñales". Me gusta denominarnos así ¿verdad que queda bien? Bueno, espero que esta, mi experiencia transmitida por escrito, sirva para que si alguien esta "ahí", salga, porque hay mucho que hacer y todavía, mucho que aprender.

Un abrazo, SOLES



Reflexión sobre los centros de personas mayores

Por NELY GARCÍA

En la actualidad los Centros de Personas Mayores se han convertido, para muchas de ellas, en la regla que mide el tiempo. Apenas se han instalado en las diversas actividades, encontrándose con sus compañeros-as de años pasados, cuando ya vislumbran la pausa por la Navidad. Ese periodo es una mezcla de ilusión y tristeza para los mayores. Los que tienen nietos, preparan los regalos y las celebraciones con sus hijos. Algunos se sienten desplazados, pues recuerdan épocas pasadas donde dominaban la situación y eran el eje de la familia. Ahora ya no tienen la mis-

ma fortaleza, y se dan cuenta de lo repetitivo del evento y desean que pase cuanto antes.

En enero vuelven a los Centros con nuevas ilusiones y con la sensación de caminar hacia la primavera. Quizás algún compañero o compañera, ya no esté. Pero los seres tenemos una capacidad insospechada de adaptación y, después de la lógica conmoción, el potencial de la vida siempre empuja a seguir hacia delante. Y se reanudan las tertulias, las confidencias, los viajes ..., convirtiendo los Hogares en deseo de repetición y rutina.



A modo de presentación y saludo

Por GUMERSINDO GARCÍA CABEZA

En primer lugar, mi atento saludo a todos los componentes del Centro y también a los que serán mis compañeros, especialmente en los juegos y demás. Mi nombre es Gumersindo García Cabeza, aunque todos me conocen por "SINDO". Vengo de Astorga, donde he pasado toda mi vida profesional. Allí me casé hace cuarenta y cinco años y allí viví rodeado de papeles en la difícil pero encantadora profesión del mundo del seguro, haciendo nuevos amigos todos los días. ¿Qué más se puede pedir? Y si digo encantadora, es por eso, porque conoces gentes nuevas, compartiendo amistad, que es lo más bonito de esta vida.

Una vez jubilado, dejé estos trabajos y oficinas de siempre en la plaza de Santocildes a cargo de mis hijos, quienes estudiaron y se prepararon para este fin que desempeñan con brillantez, esmero y amabilidad, al servicio del cliente, como ha sido nuestro lema siempre. Desde entonces, sigo pegado al ordenador, no sabría vivir sin él, pero sin propuestas ni proyectos; haciendo lo que me gusta: escribir sobre La Cepeda, la tierra que me vio nacer, su historia, sus gentes y costumbres, tierra que yo mismo conocí pobre y olvidada. Sin embargo, en la actualidad, con sus abundantes ríos y pantanos, se ha convertido en una de las riberas más fértiles de variada agricultura.

Aficionado a la poesía, confecciono también algunos poemarios, trabajos que ofrezco desinteresadamente y sin ánimo de lucro a todo el Centro, como es mi lema. Aunque en

principio si edité algunos libros, siempre sobre la tierra, porque allí me crié hasta pasada la pubertad, que es cuando se forma el espíritu. Y el mío se modeló allí. Pues bien, cuando llegué a León, quise informarme de un lugar apacible para pasar las tardes, donde practicar los distintos juegos y especialmente el dominó. Me hablaron de este Centro y, la verdad, he de decir que me llamó la atención su moderna y amplia instalación, con sus salas de lectura, juegos y otras actividades, todo tan moderno y actual. Y me gustó.

Como a todo el mundo, ya lo he dicho antes, me gusta compartir el tiempo de ocio en los distintos juegos y he comprobado que se agotan los estuches o cajas de dominó. Y, por lo que he visto, esto se arreglaría simplemente con una. Mas de momento solo hay cuatro. Y me parece muy bien que sea el juego más demandado. Todos sabemos que, a nuestras edades, es una ayuda para enfrentarnos al "alzhéimer", esta cruel enfermedad irreversible y, así, ejercitaremos nuestra memoria. Fácil y eficaz terapia. Mi sugerencia, pues, sería en este caso, poner a nuestro servicio un dominó o dos más. Y todo arreglado, así todos tendríamos posibilidad de jugar. Pero, Dios me libre de "meterme" en las normas establecidas por el Centro. Lo digo así, como mi parecer, para bien de los jugadores que observo se quedan algunos días sin participar.

Un saludo para todos y espero tener alguna ocasión de aportar mi grano de arena.

España ve incrementado su “Patrimonio Cultural Inmaterial”, reconocido por la UNESCO

Por VALSECO

Poco a poco ese patrimonio español más intangible, pero que forma parte de la raíz de nuestra diversidad cultural que se ha ido transmitiendo de generación en generación, salvaguardando con ello parte de la continuación de la creatividad, se va abriendo camino en el reconocimiento que la UNESCO hace de estos tipos de bienes que define como “las prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos y habilidades - así como los instrumentos, los objetos y artefactos, los espacios culturales asociados con los mismos - que las comunidades, los grupos y, en algunos casos, los individuos reconocen como parte de su legado cultural” y que califica como “Patrimonio Cultural Inmaterial” o también “patrimonio vivo”.

Esta calificación, que pretende proteger “las diversas manifestaciones culturales que se transmiten por vía oral” de los factores que tienden a homogeneizar y estandarizar, en una civilización global, los valores y la cultura, es el siguiente paso que se pretende dar para nuestro “Filandón”, tras haber sido declarado – en el 2009 – como Tesoro del Patrimonio Cultural Inmaterial de España.

Pero, por el momento, les ha tocado el turno a tres manifestaciones que vienen a representar la riqueza de patrimonio intangible de nuestro país, pues representan a tres regio-

nes diferentes y a expresiones de muy distinta índole, unas más desconocidas que otras. Así es, en esta ocasión, junto a las manifestaciones de otros países, nos han sido reconocidos como “Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO”: el Flamenco (desde Andalucía), los Castells (desde Cataluña) y el Canto de la Sibila (desde tierras mallorquinas). Así mismo,



y en candidatura conjunta con Marruecos, Grecia e Italia, también ha sido reconocida como tal "La dieta mediterránea" y "La cetrería", en este caso dentro del conjunto formado junto a otros 10 países más, tanto europeos como árabes. Es innegable que el "patrimonio vivo" español está de enhorabuena y que año tras año ve aumentar el reconocimiento del mismo que comenzó en 2001 con el nombramiento de "El misterio de Elche", para continuar con "la Patum" de Berga (2005), y los "Tribunales de regantes del Mediterráneo español" y "El Silbo gomero", (ambos en 2009).

Todo el mundo conoce el Flamenco, pero no ocurre así con las otras dos manifestaciones, de las que apuntaremos unas breves líneas.

Los "Castells" son una manifestación típica de Cataluña, con más de 200 años de antigüedad que se suele dar ligada a distintas festividades. Se trata de una representación muy plástica y colorista que consiste en el levantamiento de torres humanas formadas por varios niveles que se van superponiendo. Cada nivel está constituido por grupos de hombres y mujeres de distintas edades que se llaman "collas", y que descansan sus pies en los hombros de quienes forman el nivel inferior. La parte superior la suelen culminar los más jóvenes y ágiles. Los "castellers" lucen una vestimenta tradicional característica y el levantamiento de cada "castell" va acompañado de una música específica que es interpretada por un instrumento de viento llamado "gralla", que marca el ritmo de la construcción humana. Suele ser bastante habitual que el público presente en este tipo de exhibiciones se incorpore voluntariamente a la base humana sobre la que se levantan los "castells", base que suele estar formada por decenas de personas.



El canto de la Sibila es aún más desconocido que la anterior manifestación. Se trata de un canto de origen medieval que forma parte de los maitines de Navidad. Constituye uno de los pocos ejemplos aún vivos de folklore medieval que solo han pervivido en Mallorca y en Alguer, después de haber sido introducido en la Isla con la conquista cristiana de 1229. A pesar de las invasiones culturales, de las prohibiciones a que estuvo sometida en determinadas épocas por la propia iglesia, y de tratarse de una isla con un porcentaje de turismo extranjero muy alto, ha sabido conservar sus valores originales, aunque tanto la escenificación como la música hayan sufrido ligeras evoluciones a lo largo del tiempo. Se representa en todas las iglesias de Mallorca la noche del 24 de diciembre. Originariamente sus cantos eran interpretados por sacerdotes, que con el paso de los siglos se sustituyeron por un niño cantor, tradición que es la que hoy en día se mantiene en la mayoría de las iglesias, aunque en algunas pueda ser sustituido por una niña o una mujer.

Este tipo de noticias nos permite entrar en contacto con elementos de nuestro rico patrimonio cultural tan desconocido muchas veces y siempre interesante de incorporar a nuestro conocimiento personal.

Los “días internacionales” como salvaguarda de nuestros derechos

Por MERCEDES G. ROJO

El último trimestre del año acumula entre sus días la mayor parte de las numerosas fechas que la ONU destina a conmemorar determinadas circunstancias referidas a la humana realidad.

Comienza con la dedicación, el uno de octubre, a “las personas de edad” y, a partir de ahí, diversas situaciones son tenidas en cuenta durante estos tres meses. Días Internacionales en ocasiones, Mundiales en otras, van a procurar llamar la atención sobre grupos concretos de personas o sobre algunos aspectos, muchos de ellos relacionados bien con su salud bien con sus derechos. Lo más probable es que no sirvan para mucho, pero si se consigue llamar la atención sobre los colectivos y situaciones a los que se refieren, durante un día, tal vez unas horas o incluso unos instantes, y que de ello se obtenga al menos una reflexión por parte de la población que adquiere conciencia de ellos, tal vez se esté dando un paso importante hacia la posibilidad de cambiar hábitos, actitudes y circunstancias que ayuden a cambiar los problemas que rodean a tales aspectos.

No voy a referirme a toda la lista de “días específicos” porque, como ya insinué antes, se acumulan en solo tres meses nada menos que treintacuatro, aunque sí voy a detener-

me en alguno de ellos, los que para mí más pueden estar más relacionados con nuestros espacios, con nuestro día a día y también con las personas con las que a diario nos relacionamos. Lo haré posteriormente, una vez haya hecho algunas consideraciones sobre los motivos que han llevado a la ONU a instaurar tales fechas dentro de nuestro calendario. Surgen estas conmemoraciones con la aparición del estado de bienestar que poco a poco se va instalando en muchos países del planeta, los más desarrollados. Cubiertas las necesidades básicas, se van estableciendo, como resultado de las reivindicaciones de determinados grupos sociales, declaraciones de derechos que tratan de salvaguardar el acceso a unos mínimos que protejan, por encima de todo, la dignidad de las personas, más allá de su realidad social, de edad, de sexo y género, laboral, de salud, etc. Muchas de esas reivindicaciones fueron surgiendo en torno a pequeños grupos, normalmente afectados por una determinada situación precaria, y extendiéndose posteriormente a todo un país, primero, y después al colectivo de países a través de la ONU. El objetivo fundamental, recordar a todas aquellas personas que viven disfrutando de unas condiciones dignas, que existen muchas otras en otros lugares del mundo a las que aún les falta mucho para llegar a esa situación, y que, a pesar de las declaraciones universales de derechos hechas desde este organismo mundial, sigue habiendo una

gran parte de la humanidad que ve diariamente algunos sus derechos conculcados, derecho a la salud, derecho a la educación y al trabajo, derecho a ser tratado en igualdad de condiciones, derecho a la libertad... Porque en un mundo aparentemente cada vez más civilizado, no todas las personas pueden cuidar de su salud en igualdad de condiciones, ni todas pueden acceder a la educación o al trabajo; sigue existiendo la esclavitud en muchos lugares del mundo y se sigue ejerciendo la violencia, normalmente contra los / las más débiles. Pudiera parecer un discurso que depende solo de los gobiernos, de los organismos estatales que rigen las naciones y, con ellas, el mundo.

Pero siempre los derechos, se refieran al campo que se refieran, se basan en el respeto a la dignidad de la otra persona. Y eso ha de comenzar con cada uno de los seres humanos que tenemos más cerca. Porque muchas individualidades hacen una generalidad, y cuando entre todos y todas consigamos lograr esto, habremos conseguido que dichos derechos se respeten desde los propios gobiernos, contribuyendo a una mayor equidad en nuestras sociedades. Porque no hemos de olvidar que esos gobiernos están formados por personas, y si cada una de las que los forman es una persona justa y respetuosa, llevaremos adelantado la mayor parte de camino hacia ese RESPETO general.

Sin embargo es indudable que aún nos falta mucho por hacer y que, en ese largo y arduo recorrido, es muy fácil olvidar, desde nuestra propia comodidad, cuántas personas quedan aún por gozar de sus derechos. Incluso no es raro que cualquiera de nosotros haya sentido que no se le respetan los mismos, o conozca a alguien a quien a menudo se le vulneren, independientemente de que se sea consciente o no de ello. Por el hecho de ser mayor, de ser mujer, de ser niño o niña,

de pertenecer a un lugar diferente, de padecer una u otra enfermedad... Los Días Internacionales y/o Mundiales, vienen a recordarnos que aún nos queda mucho trabajo por hacer y deberían ser para cada uno de nosotros una especial circunstancia para reflexionar sobre el camino que aún queda por recorrer y sobre la aportación que al mismo podemos hacer desde nuestra individualidad y desde nuestro día a día.

Y ya para terminar, referirme a algunos de esos días de este último trimestre del año por la especial significación que tienen desde la realidad en la que yo trabajo. *1 de octubre, Día Internacional de las Personas de Edad*, porque es el colectivo de mayores el que más sufre el efecto de la pobreza en un mundo totalmente desigual, y porque muchos de sus derechos son olvidados incluso por las personas a las que a lo largo de la vida les han dado todo. *20 de Octubre, Día Mundial de la Infancia*, porque hoy en día sigue siendo el colectivo más desprotegido a nivel mundial y quienes no tienen capacidad ninguna de defensa frente a los atentados a que las personas adultas les someten. *Día 25 de noviembre, Día Internacional contra la violencia contra las Mujeres*, porque sólo en España se calcula que son actualmente dos millones las mujeres que viven en una situación de malos tratos por parte de su pareja o expareja, y en el mundo siguen sufriendo situaciones atroces en aras de la cultura y la tradición (femicidios en el momento del nacimiento, ablaciones, prohibición para estudiar, para mostrar su rostro,...).

Pero la lista es interminable, y en algunas de las circunstancias que recuerdan podemos encontrarnos nosotros alguna vez. Por eso, desde aquí, una nueva invitación a la reflexión cada vez que afrontemos una de estas conmemoraciones que ¡ójala algún día no sean ya necesarias!

Las excursiones de Colón

Por **ÁNGELES TASCÓN**

Han sido muchas y muy variadas las excursiones que durante esta primavera - verano hemos disfrutado los socios del Centro de Colón. De entre ellas, especial interés me despertó la que, en el mes de abril, nos permitió visitar la Villa Romana de la Olmeda, al norte de Palencia. Apenas un kilómetro antes de llegar a Saldaña llegamos a una de las grandes joyas arqueológicas con las que cuenta la comunidad de Castilla y León. Pertenece al S IV. Fue descubierta en el año 1968. La casualidad, y el esfuerzo del propietario de la finca en la que se ubica, permitieron el renacer de la cultura tardo-romana en plena Tierra de Campos.

La villa de la Olmeda es una extraordinaria muestra de lo que fue su edificio principal, y los restos de una enorme necrópolis. La mansión refleja el esplendor de la época así como el refinado gusto de sus moradores. Esta villa nos sorprende por la asombrosa variedad de mosaicos llenos de colorido, con figuras humanas, medallones, escenas de caza, motivos florales... Lo más atractivo del lugar es la serie de mosaicos que cubren las habitaciones. Destaca en ellos el bello mosaico de la gran sala de recepciones con tres temas distintos que, según los expertos, convierten a la Olmeda en el lugar que contiene uno de los más bellos y mejor conservados mosaicos del mundo.

Terminada la visita nos trasladamos a Saldaña. La primera cita con la historia y el arte lo tenemos en el museo monográfico de la Villa Romana de la Olmeda donde se exponen varios de los materiales arqueológicos encontrados en las diversas campañas de excavación de la villa y sus cementerios. Hay que decir que, por la agenda apretada que llevábamos, solo pudimos disfrutar de este museo por espacio de diez minutos.





Al estar en el Camino de Santiago se caracterizó por permitir a los peregrinos el consumo de pan y vino a discreción, motivo benéfico por el que se hizo famoso. Lo más destacado de este monasterio es el claustro de estilo plateresco obra de Juan de Badajoz, Pedro Torres, Juan de Bobadilla, Juan de Celalla y Miguel de Espinosa. Está compuesto por galerías, arcos, molduras, columnas, medallones con cabezas de patriarcas, santos y reyes de fina escultura. Al terminar la visita a nadie le importó las molestias de nuestras cervicales ya que nos sentíamos tan satisfechos de lo que habíamos contemplado que carecía de importancia el esfuerzo que nos costó mantener nuestro cuello en posición tan incómoda.

Es un placer callejear por Saldaña, ver sus casas blasonadas y con entramados de madera, entre las que destacan la casa del Marqués de la Valdavia o la Casona. En el centro de la villa se encuentra la iglesia de San Miguel, con interesantes obras de arte sacro. La Plaza Vieja, con soportales de gran sabor castellano, fue el primer coso taurino de España. Hacemos un alto para comer. Nos encontramos con gran variedad de restaurantes donde pudimos disfrutar de la rica gastronomía palentina.

Seguidamente emprendemos viaje a Carrión de los Condes donde nos esperaba la guía para recorrer esta villa llena de grandes monumentos. Aunque no estaba en el programa la visita al monasterio de San Zoilo fuimos animados muy sabiamente por ella y todos nos apuntamos a visitarlo. La satisfacción fue plena. Este monasterio dedicado originalmente a San Juan Bautista, es anterior al año 948. En 1047 se cambió la advocación al ser traídas desde Córdoba las reliquias de este Santo. Los Condes de Carrión eligieron este monasterio como panteón familiar.

Terminamos la visita a Carrión callejando y contemplando espléndidas fachadas de los muchos monumentos que tiene esta preciosa villa. Fue una excursión para recordar y repetir.



El trabajo de Julián

Por PABLO BARRIO GARCÍA

Le costaba justificar su ausencia en determinadas circunstancias, tales como la celebración de una cena de despedida, asistir a algún concierto, o cualquier acto que se desarrollase a unas horas que son normales para la mayoría de las personas, pero que para Julián resultaban intempestivas ya que, esas celebraciones o eventos, empezaban y se prolongaban, generalmente, más allá de las ocho y media o las nueve de la noche. Recordaba que, por ejemplo, cuando sus compañeros de las tertulias literarias, a las que asistía de seis a ocho de la tarde, iban a tomar un café para seguir charlando un ratito más en agradable compañía, él les decía que lo sentía pero que se le hacía tarde. Se despistaba de ellos como buenamente podía. Y estaba rabiando por quedarse y ser uno más

de la partida, puesto que era una persona muy extrovertida y sociable.

Algunos de sus amigos más allegados conocían su secreto, si bien tampoco dejaban de animarle en muchas ocasiones a que les acompañase. Pero, a quienes insistentemente le preguntaban el motivo por el que no iba con ellos, les decía que tenía que trabajar...

Ante la cara de asombro que ponían sus interlocutores, al decirles un hombre de más de setenta años que tenía que trabajar, Ju-



lián se limitaba a aclararles que las circunstancias de la vida le obligaban a ello y que, además, tenía un horario muy raro de trabajo, o lo que se le ocurriera decir en aquel momento para justificarse.

Una de las cosas que a Julián más le dolía era no poder asistir a las excursiones que se organizaban de vez en cuando. Era un viajero impenitente, que disfrutaba muchísimo de los viajes, ya fuesen cortos o de largas distancias, pues en ellos adquiría, o al menos eso creía él, nuevos conocimientos sobre la zona o zonas a visitar. Y eso le gustaba. A veces decía que las personas de distintas zonas de nuestra geografía son diferentes unas de otras, precisamente por lo que les influye su orografía, aparte del clima y otros modos de vida condicionados por esos mismos elementos. Acaso tuviese razón.

Pero le afectaba muchísimo su situación. Esa falta de libertad a la hora de alternar y rela-

cionarse con las personas, según sus más íntimos, le estaba cambiando hasta el carácter. A él, sin embargo, le parecía que si confesaba los auténticos motivos por los que se distanciaba, pudiese ser que le aceptasen como por lástima, y eso sí que no. No quería ser compadecido por nadie.

Fue su amigo Isidro quien un buen día, sin duda harto de la marginación a que él mismo se sometía, le dijo muy seriamente que tenía que abrirse a quien le preguntaba el motivo de su aislamiento contándole toda la verdad. No era ninguna deshonra. Antes al contrario, lo verían como el mayor acto de abnegación y sacrificio. Tampoco tenía que irlo pregonándolo a los cuatro vientos. Sabría distinguir a quien podía decírselo y a quién no. Habría alguien que, efectivamente, le mirase compasivamente sabiendo esos motivos, pero otros sin la menor duda, se sentirían más amigos admirando su entrega. Cada uno somos de una manera de ser, y pensamos y sentimos de diferente forma.

Julián puso en práctica lo que le dijo Isidro. Aprendió a decir, a quien él creía que merecía su confianza, que si no podía alternar con ellos en aquellas horas normales, era porque la chica que tenía en casa se marchaba a las ocho y media y no podía dejar sola a su esposa que padecía Alzheimer... Sintió un gran alivio compartiendo sus penas, y se dio cuenta de que, desgraciadamente, como su caso había muchísimos más.

Y supo distinguir entre quien, tras saberlo, le apoyaba sin compadecerle pero dándole ánimos en todo momento, de quien se alegraba un tanto de él, acaso por no saber comprenderle, dejándole sin ningún consuelo y pasando del asunto olímpicamente. En estos casos, Julián para sus adentros le decía: "que no te toque, amigo, que no te toque".

Su larga vida

Por EMILIA GONZÁLEZ

Caminando vas despacio.

*La vida Dios te conserva,
tu silencio te engrandece,
te calma tu alma serena.*

*Te admiro y te respeto,
tu sencillez y bondad,
con que paciencia llevando
los años que pesan ya.*

*Cuando paso por tu puerta,
no puedo menos de entrar,
para verte y darte un beso
y decirte cómo estás.*

*Tu tez sencilla y morena
llena de arrugas y ojeras,
que al ir pasando los años
el rostro marcó sus huellas.*

*Los sacrificios que hiciste,
su recompensa tendrán
y tus manos temblorosas,
a Dios llenas le darás.*

*A lo largo de tu vida
has encontrado la paz
y día a día caminas
a la gran Eternidad.*

Diario de una bolillera

Este poema fue encontrado por Rosenda Pellitero que ha querido compartirlo desde estas páginas.

Quando he leído el diario de una bolillera me he sentido tan identificada que he corrido a contárselo a algunas amigas que tam-

bién hacen bolillos y dicen que a ellas les ha sucedido lo mismo, es por lo que me atrevo a publicarla en la revista porque pienso que es una pena que un talento así esté en el anonimato. Si alguien sabe quién es la autora o ella misma, le pido que se ponga en contacto conmigo por medio de la revista ya que me gustaría poder felicitarla.

Hace tiempo que en el pueblo según pude yo saber, que unas clases de bolillos se estaban dando, ¡qué bien!

Como me gustó la idea allá que fui y me apunté pero nunca yo pensaba que lo pasara tan bien.

Y ya desde el primer día sólo amigas encontré, pues tanto compañerismo jamás yo me imaginé.

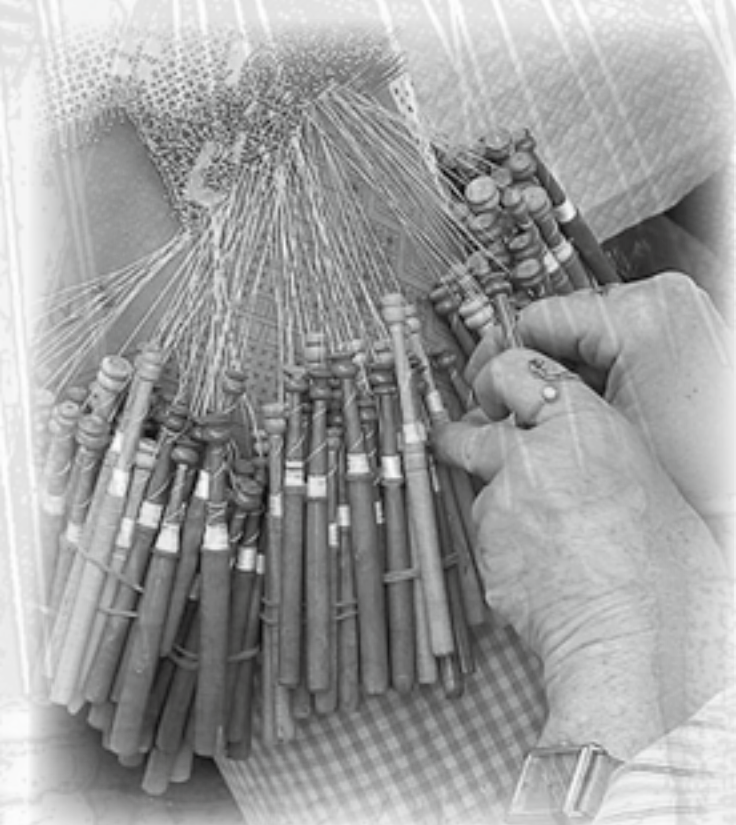
Tampoco me imaginaba que tanto me cautivara y que una simple labor de esta forma me atrapara.

*Hace días vino a casa mi mejor amiga, Inés y yo, como es de confianza, con ella me sinceré:
- Voy a contarte un secreto. Siéntate y escúchame.*

*¡Soy infiel a mi marido!
- ¡No es posible! ¡No me digas!
¡No me lo puedo creer!
¿Es acaso el butanero o el fontanero, tal vez?
- ¡No digas majaderías!
- Pues entonces, ¿quién es?
- ¡El bolillero, mujer!*

No sé qué magia que tiene y qué garra y qué poder, que muchas cosas de casa me las dejo sin hacer.

*Quando mi marido llega y allí sentada me ve un poco mosca pregunta:
- ¿Cómo tú haciendo bolillos y la casa sin barrer?
- Sólo subía el encaje y así ya lo tengo a punto para después de comer. Y buscando mil excusas me quiero justificar así que al abrir la puerta y oigo sus pasos llegar*



*¡Me va a pillar "in fraganti"!
es lo que suelo exclamar.*

*Y cogiendo el bolillero
deprisa y en un instante
lo coloco en el armario
como se oculta a un amante.*

*Ayer mismo, muy airado,
me increpó diciéndome:
- ¿Pero aquí qué es lo que pasa
si un botón a esa camisa
le falta ya más de un mes?*

*¡Ay, Dios mío! ¡Qué tormento!
No me deja respirar.
¿Por qué no se irá este hombre
lo menos a Patagonia
pa una buena temporá?*

*Por la noche, cuando llega
la hora de descansar
- ¿vienes a dormir, cariño?
él me suele preguntar.
Y yo fingiendo trabajo
así suelo contestar:
- Ve tú delante, ya iré
pues cosas en la cocina
aún tengo que recoger.*

*Y al comprobar que ya duerme
despacito y con sigilo
saco el cuerpo del delito
con su agradable ruidito
voy moviendo los palitos
hasta después de las tres.*

*Con razón nuestra maestra
al comprobar que el trabajo
ve tan deprisa crecer
acostumbra a preguntarnos:
- ¿Pero no dormís o qué?
Y empiezo un encaje nuevo
y sigo pensando en él:
- ¡Qué bonito va a quedarme
y un buen marco le pondré!*

*Pues bien, ya sabes la historia,
mi querida amiga Inés.*

*¡Ven tú también con nosotras
y lo pasarás muy bien!
Y a todas las que se aburren
yo las quisiera invitar
¡que se vengán con nosotras,
verán lo que es disfrutar!
Pues gozarán de viajes
allí donde encuentros hay.
Harán muchas amistades
y depresiones no habrá.*

Las campanas de mi pueblo

Por ELENA VIÑUELA RODRÍGUEZ



*Las campanas de mi pueblo
suenan con grave acento,
su reclamo es prodigioso
su repicar un portento.*

*Lanzan al aire su mensaje
que cala en los corazones;
te hablan de sentimiento,
te llaman para reuniones.*

*Cuando yo era una niña,
eran como el pregonero del pueblo.
El sonido de las campanas
llenaba el ambiente entero,
con cadencia cariñosa
o con repique lastimero.*

*¡Son las mejores del Valle!
-repetíamos a menudo.
Saber tocarlas un arte.
Recordando aquellos años
hoy la nostalgia me invade.
Sonaban para el Ángelus a mediodía
y también por la tarde
para rezar el rosario a la Virgen
y correr después por la calle.
Convocaban a concejo
con repique calechero
y el pueblo se reunía
para comunicar algún acuerdo.
También tocaban a muerto
cuando algún feligrés fallecía,
ellas lloraban por él*

*con lágrimas lentas y frías.
Tocaban a fuego.
Si algún siniestro ocurría
apresuradamente llamaban
para apagar el incendio.
La gente salía corriendo
con el caldero en la mano,
había que ayudar
al hermano más cercano.*

*Repicaban a fiesta mayor
redoblando su sonido,
para celebrar el Corpus
con alegría y bullicio.
Se conmovía tu corazón,
el sol brillaba con más fuerza,
todo te hacía feliz,
además estabas de estreno.
Y al amanecer, la diana,
que no se debe dormir
en una fiesta tan sonada.
Te sacaban de la cama
aunque estuvieras sin pijama.*



*¡Ah, que no se me olvide!
tocaban a echar las vacas
a las cinco de la mañana.
Y para regresar: una, dos y tres,
que había que trillar.*

*El lenguaje de nuestras campanas
lo entendíamos muy bien todos
y nos llenaba de orgullo
su buen bronce sonoro.*



El Belén de Mónica

Por FELI BARRIO

*Para Mónica
la niña más guapa*

Hace un frío que hiela el aliento, llega la navidad. A la abuela estas fiestas la ponen triste, no le gustan demasiado. A mí me gusta la navidad porque se reúne toda la familia, las montañas están vestidas de nieve, ver el pavo guardado para casa, ese que no se vende ningún año (el que apartaron este año tiene el moco colorado y es muy grande), las pastas que hace la abuela unos días antes en el horno, después de cocer el pan, el olor a pan recién hecho, el canto de los gallos al amanecer, el trino de los pájaros, Sultán el pastor alemán que nos recibe alborozado, el pueblo con las casas colgadas que parece uno del belén y donde no nos roban el cielo... Lo miras y siempre se ven las estrellas, en cambio en la ciudad, en cuanto anochece, el cielo es negro; no se ve ni una luz.

Desde mi habitación, por el amplio ventanal, se perfilan a lo lejos las siluetas de las montañas. Se ve la Osa Mayor y la Estrella Polar ¡cómo brilla! *Algún día me visitará la estrella Polar y me contará una historia fantástica. Seguro que sabe muchas. Sabrá tantas o más que la abuela* - dijo en voz alta Mónica. Cuando estaba sola hablaba en voz alta para no tener miedo mientras su madre o su padre llegaban a contarle un cuento antes de que se durmiera. *Esta noche tengo que cerrar la ventana porque estoy un poco acatarrada, pero las estrellas pueden entrar sin romper el cristal* - se lo había dicho la abuela, y nunca mentía.



En efecto, Merak entró en la habitación sin romper el cristal, se acomodó en la almohada y Mónica le hizo un montón de preguntas.

- Espera, espera, vamos por partes - dijo Merak con calma -. Cuentan que había una ninfa cazadora bellísima llamada Calisto. Un día el dios del Olimpo la vio cazando, le pareció tan hermosa que se enamoró perdidamente de ella y tuvieron un hijo al que llamaron Arkas. Pero Hera, la esposa de Zeus, llena de celos al ver que su marido seguía enamorado de Calisto, convirtió a esta en osa. Algún tiempo después Arkas se encontró con una osa y le dio miedo e intentó matarla, pues no reconoció a su madre, pero Zeus apareció y le dijo que la osa era su madre, que no podía matarla.

Zeus quedó pensativo, aquel incidente podría volver a repetirse sin que él estuviera presente. Así que cogió a su amada Calisto, con forma de osa, y la elevó al cielo convirtiéndola en la Osa Mayor. Después Zeus transformó a Arkas en oso, lo cogió por la cola y también lo envió hacia el cielo, junto a su madre. Desde entonces, Arkas forma la constelación de la Osa Menor, y su estrella, la que luce en la punta de su cola, la Estrella Polar, es hoy día la guía de todos los navegantes. En cuanto a tu otra pregunta: La Osa Mayor consta de 19 estrellas, aunque solamente siete son las más visibles, y a esas siete se las conoce también con el nombre de "El carro". Las estrellas más brillantes somos Dubhe y yo; nos llaman también "apuntadoras" pues apuntamos en línea recta hacia la estrella Polar de la Osa Menor. Somos muy valiosas para orientarse de noche y para saber dónde está el norte.

Del salón llegaba tenue y muy triste la voz de la abuela contándole a la madre de Mónica el dolor que le causaban estas fechas.

- Celebramos el nacimiento de un niño al que muchas veces ni siquiera invitamos a la fiesta. La Navidad es una fecha triste que muchas personas recibimos con el corazón roto, aún sangrando por las heridas recientes o antiguas que nos ocasionó la vida. En la mayoría de las casas hay una silla vacía y ese hueco es imposible llenarlo, porque con la partida de su ocupante se fue parte de la vida, se desmoronó el mundo. Es tanta la soledad y el dolor que ni siquiera tenemos valor para asomarnos al borde de la celebración.

El dolor es el crisol que purifica el alma, al recibirlo aprendemos a valorar los buenos momentos vividos, somos capaces de abrir caminos a la comprensión, admitimos que las cosas suceden no sabemos porque razón, y no está en nuestra mano cambiarlas. Pero sí podemos llevar el dolor con dignidad, ver el lado positivo del dolor para madurar y crecer interiormente.

Pero eso no quiere decir que reciba estas fiestas con alegría. Prefiero acostarme temprano, no estoy para celebraciones.

- Ya hemos hablado de eso, todos sentimos dolor pero, aunque solo sea por los niños, debemos superarlo. Tú cenas con todos. Y no olvides que tienes que terminar de poner el nacimiento con Mónica.

Las palabras de la abuela llenaron de tristeza a Mónica y a Merak. La estrella mandó ráfagas brillantísimas al cielo y al instante llegó Dubhe iluminando las manos y la cara de la niña que la miraba emocionada.

Merak le habló de la tristeza de la abuela. Dijo que sería bueno hacer algo para que celebrara la Nochebuena menos triste, pero que no se le ocurría nada.

- Hablaremos con las constelaciones. Haremos un nacimiento precioso para que tu abuela deje a un lado la tristeza - dijo Dubhe.

Las dos estrellas mandaron destellos al cielo y al instante la habitación se llenó de luz y alegría. Todas las constelaciones que habían llamado estaban allí. Todas saludaron a Mónica con cariño.

Merak y Dubhe les contaron su idea, pidiéndoles que en caso de que estuvieran de acuerdo eligieran el sitio donde querían ponerse en el Nacimiento. Las Constelaciones aceptaron encantadas y empezaron a buscar el lugar idóneo donde colocarse. La estrella Polar se acercó a Mónica y le dijo que, aunque no la hubieran llamado, pensaba visitarla y contarle las muchas historias que sabía, pero que lo dejaba para otro día porque ahora tenía que ayudar a las Constelaciones.

Pidieron permiso a Zeus, que se lo otorgó al instante, y enseguida se pusieron de acuerdo:



Aries, el carnero, y Capricornio, la cabra, brillarían entre los rebaños; Tauro se colocaría a la cabecera del pesebre, junto al buey; Sagitario, cerca de la mula; Acuario, al lado del río, dejando caer el agua del cántaro; Piscis y Cáncer, el cangrejo, dentro del río; Virgo, con Spica, su estrella azulada, al lado de la Virgen; Leo y Perseo en las montañas, su luz ayudaría a encontrar el camino a toda la gente que iba a adorar al niño; Géminis, con los pastores; Orión y Andrómeda, en el cielo; las siete hermanas Pléyades derramarían su joven belleza en el cielo cerca del portal; la Vía Láctea rodearía el cielo y las montañas. La Luna, en todo lo alto del cielo, con su vestido más brillante, rogó a las nubes que no la taparan; la Cruz del Sur pidió ponerse en lo alto del portal, algo más arriba de la estrella Polar.

- ¡Vaya noche fantástica! Las noches en el pueblo son una pasada. Nada roba el cielo y las estrellas vienen a mi habitación. Seguro que el listo de mi primo dice que son fantasías mías. Pero las estrellas están aquí y la Polar me dijo que volvería.

Al día siguiente nadie de la familia daba crédito a lo que veían sus ojos. El Nacimiento

no era el mismo que habían puesto el día anterior, no brillaba tanto, no era tan bonito como el que estaban viendo.

Los ojos de la abuela brillaban de felicidad.

- Es imposible que alguien haya puesto en el Belén estas luces brillantes como estrellas de verdad – pensó. - Esto tiene que ser cosa de Mónica. Pero, ¿de dónde iba a sacar estas estrellas tan bonitas? No obstante alguien las ha puesto - pensó en voz alta.

- Han sido mis amigos los duendes y mis amigas las estrellas, abuela. Lo hicieron para alegrarte la Navidad.

- Ahora también hablas con las estrellas. Habrá que creer en tus fantasías porque el nacimiento está precioso y he sentido el latido del corazón más cálido.

Las estrellas le hicieron guiños amistosos y rieron felices, menos mal que los mayores no las oían.

- Esta noche vengo a verte - dijo la estrella Polar.

Taller de cine en el Centro León I (Colón)

El viernes diecinueve de noviembre dio comienzo en el Hogar de Colón un nuevo taller: **“Cómo ver cine”**.

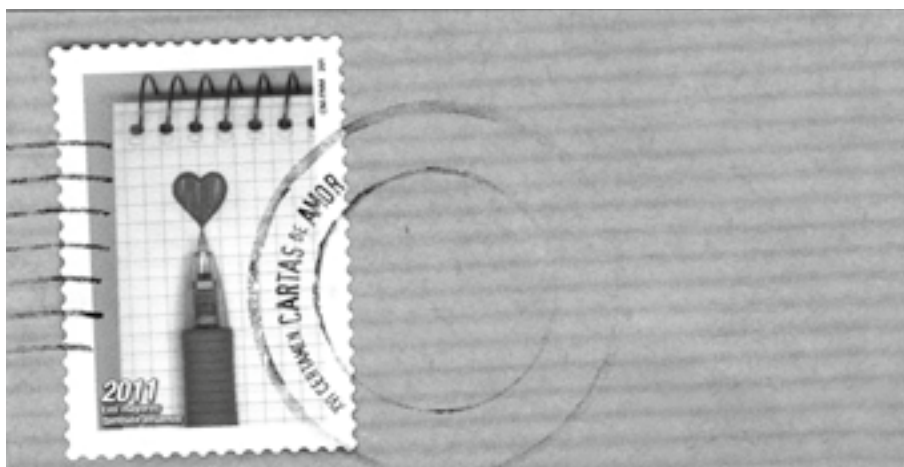


Esta actividad va a ser coordinada y dinamizada por D. Manuel Tomé, que es socio del Centro, y que con sus palabras puso de manifiesto que es muy “entendido” en el llamado Séptimo Arte. Avalado por su experiencia de haber dado clases y organizado foros en la Universidad, estamos seguros que vamos a tener al frente de este nuevo taller a una persona que nos va a llevar de la mano para que los entendidos de cine disfruten más de las películas y los no tan entendidos sepan entender mejor el contenido de las mismas. Quedó establecido que habrá proyecciones los primeros y terceros viernes de cada mes, a las **cinco** de la tarde. El título de las películas lo podremos ver en los paneles de la recepción del Centro.

Sepan que el ciclo de cine se inauguró con la película del recientemente fallecido Luis Berlanga, **“La Escopeta Nacional”**, todo un clásico de nuestra cinematografía.



XVI Certamen Cartas de amor. 2011. Los mayores también amamos



Un año más nos llega información sobre el Concurso de Cartas de Amor escritas por Mayores. Se puede participar con un máximo de dos cartas presentadas, cartas de amor escritas al ser querido, siempre que sean en prosa, románticas y amorosas. No se admiten cartas escritas en verso.

Para participar es imprescindible tener más de 60 años, estar jubilado o jubilada o ser pensionista, y residir en el estado español. No pueden ser premiadas las personas que hayan ganado en los dos últimos certámenes, pudiendo la organización verificar la autoría de la carta. Serán enviadas, bajo seudónimo, antes del 14 de enero del 2011, siendo la entrega de premios el 14 de febrero.

Se han establecido tres premios (más otro de carácter local) que consisten en sendos viajes de siete días para dos personas a di-

ferentes destinos, en régimen de pensión completa a realizar entre los meses de mayo a octubre, y con una cantidad en metálico complementaria. También se cubre el viaje y la estancia a Valdemoro para el día 14 de febrero.

Para más información y/o consultar bases:

XVI Certamen Nacional de Cartas de Amor
Centro Municipal de Mayores
C/ General Martitegui
28341 Valdemoro (Madrid)
Tfno. 91 809 96 82 / Fax 91 801 75 43
e-mail: mayores@ayto-valdemoro.org
www.valdemoro.es

Las bases del concurso se encuentran también disponibles en el tablón de anuncios de los respectivos Centros de Personas Mayores.

Desde el equipo
de redacción
de "La Panera"
queremos desear
a todo nuestro
público lector una

Feliz Navidad



y lo mejor
para el próximo
año 2011





**CONVIVENCIA
INTERGENERACIONAL**
PROGRAMA DE ALOJAMIENTOS COMPARTIDOS
Una experiencia de solidaridad entre generaciones



Universidad de León



Junta de
Castilla y León



Servicios Sociales
de Castilla y León

