

# La Panera



PÁGINA 3

Cultura y soledad



PÁGINA 6

El carro de los abuelos



PÁGINA 16

Reflexiones sobre la enfermedad de Alzheimer



PÁGINA 21

El amor no tiene límites

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

## Excursión al Monasterio de Sto. Domingo de Silos desde el Centro de Colón

PÁGINAS 11 A 12



Junta de Castilla y León

# La Panera

Nº 35 - Octubre 2011

## 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,  
María Gloria Lombana,  
Ángeles Tascón Cuesta,

### Coordinación:

Mercedes González Rojo.

### Imágenes cedidas por:

Centros de Personas Mayores León I y León II,  
Carlos González,  
Antonio Conejero,  
Marcos de la Cuesta García,  
Mercedes González Rojo,  
Servi-Escuela.

### 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

<b>Cultura y soledad.</b> <i>Por Roberto Soto Arranz</i>	3
--	---

## Cultura y tradiciones

### DESDE LA TRADICIÓN

<b>Aquel tabaco de antes (II).</b> <i>Por Prisciliano Castillo Arredondo</i>	4
<b>El carro de los abuelos.</b> <i>Por Luisa</i>	8

## Noticias breves

<b>Comenzaron las actividades de los Centros de Mayores</b>	7
<b>Presentado el Banco de Recuerdos, en el Día Mundial del Alzheimer</b>	8
<b>Nueva paralización de la Ciudad del Mayor</b>	8
<b>Mercadillo dominguero</b>	9
<b>Cambio definitivo en la rotonda del Polígono X</b>	9

## Opinión y participación

<b>¿Se puede empezar a crear siendo mayor?.</b> <i>Por Pablo Barrio García</i>	10
<b>Excursión al Monasterio de Sto. Domingo de Silos desde el Centro de Colón.</b> <i>Por Ángeles Tascón Cuesta</i>	11
<b>Carta abierta a los mayores.</b> <i>Por Soledad Cano Avilés</i>	13
<b>Entre abuelos y nietos.</b> <i>Por Nely García</i>	14

<b>Nota de participación</b>	15
------------------------------	----

## Salud y calidad de vida

<b>Reflexiones sobre la enfermedad de Alzheimer.</b> <i>Por Mercedes G. Rojo</i>	16
<b>No quiero flores muertas para mi tumba.</b> <i>Por Manuela Bodas Puente</i>	18
<b>Algunas notas interesantes en torno a la alimentación</b>	19

## Sección Cultural

### PÁGINAS DE CREACIÓN

<b>La puerta se abrió y volaron los sueños.</b> <i>Por M<sup>a</sup> Gloria Lombana</i>	20
<b>El amor no tiene límites.</b> <i>Por Emilia González</i>	21

## Agenda y datos de interés

### ACTIVIDADES DESDE LOS CENTROS

<b>Propuestas para un otoño productivo</b>	22
<b>Historias de vida. Una nueva actividad desde la Obra Social "La Caixa"</b>	22

### OTRAS ACTIVIDADES DE INTERÉS

<b>Exposición "Érase una vez... ¡El habla!"</b>	23
<b>100 años de historia a través de la fotografía</b>	23

# Cultura y soledad

Por **ROBERTO SOTO ARRANZ**

Cualquiera que haya vivido lejos de su ámbito habitual, que haya tenido que empezar una nueva vida en un lugar distinto del suyo sabe especialmente a qué puede llamar cultura.

En la distancia, todos añoramos a nuestros seres queridos pero también echamos de menos esos pequeños detalles que, miremos donde miremos, no acabamos de encontrar, y que sin embargo los llevamos tan dentro de nosotros.

Desde una expresión, un dicho, un deje, una costumbre, una manera de cocinar, un juego, hasta una manera de pensar y de ver la vida son tan distintos de unos entornos a otros que tanto condicionan nuestra postura ante las nuevas situaciones como que confirman con más fuerza lo que llevamos dentro y que nos define como nosotros mismos, como lo que somos.

Es en estas situaciones donde mejor apreciamos el valor y la sustancia de lo que nos fue dado por nuestro origen, que no nos hace mejores ni peores, pero sí distintos, y donde tantas veces encontramos la paz que la realidad nos niega.

La cultura así entendida es un pozo de recursos para la soledad del que se siente extraño o excluido, es el bálsamo que mitiga las incertidumbres del que desconoce su nuevo medio, es la mano firme donde agarrarse cuando aprieta el miedo a lo desconocido. Mas este pozo fundamental que todos llevamos dentro no tendría sentido si no evolucionase, si no fuera enriqueciéndose con el contacto de otras culturas, de



otros posos personales, si no fuese un elemento abierto a la comunicación y al intercambio.

Este proceso es el que hace posible que, con el tiempo, adoptemos como propios los hábitos y sentires de los lugares que nos acogen, sigamos construyendo nuestra cultura personal en nuevas direcciones, y que en muchos casos ya no la necesitemos para combatir la soledad.

En este momento es cuando la otra cultura, la que viene de fuera de nosotros, se convierte en el elemento propicio para nuestro entretenimiento, para nuestra distracción, para la relajación de nuestras tensiones o para huir momentáneamente de nuestras preocupaciones y problemas.

La lectura, el teatro, la música, el cine, las artes plásticas, todas ellas son fórmulas válidas para proporcionar felicidad cuando nos falta o para agrandar la que tenemos, al tiempo que las hacemos nuestras impregnándolas con nuestro pozo fundamental, interiorizándolas, adaptándolas a cada uno de nosotros y, por tanto, haciéndolas únicas.

# Aquel tabaco de antes (II)

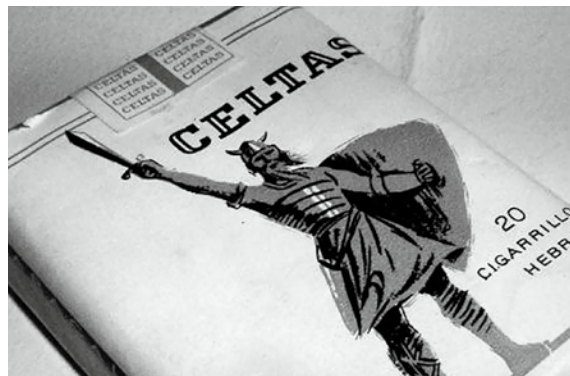
Por PRISCILIANO CASTILLO ARREDONDO

Tratamos en el número anterior de los prolegómenos del acto de fumar; seguiremos con otros utensilios que necesitaba el fumador así como de marcas y demás.

*El mechero o chisquero*, (la foto salió con la primera parte, en el número anterior), era como dos tubos unidos a lo largo por una chapita, de latón de color amarillo. Uno, el más delgado, lleva dentro la piedra, un cilindrito de una sustancia dura que chispea al rozar con una rueda dentada de acero; un muelle largo, que se presiona con un tornillo que lleva al extremo, hace que la piedra esté apretada sobre la rueda que va al otro extremo. El otro tubo, algo más grueso, es donde va la mecha. Ésta estaba formada por una sustancia, como borra, que iba en el interior rodeada de un tejido especial; también era de color amarillo, tirando a rojo. Se compraba por metros y se ponía un trozo más o menos largo. Había algunos que la plegaban de una forma especial, como con unos nudos para que no quedara muy larga; iban deshaciéndola según se iba gastando.

Ahora me explico por qué entonces el chaleco era prenda imprescindible. En sus múltiples bolsillos se podían llevar todos los adminículos del fumador. Como casi todo el vestuario de la época, eran de pana, haciendo juego con la chaqueta y el pantalón; cada cosa se metía siempre en el mismo bolsillo y con el uso y el desgaste iban dejando marcado el perfil del instrumento; así se veía el relieve del mechero, del librito, de la petaca. En el invierno, cuando arreciaba el frío, se ponía un jersey de lana, pero debajo del chaleco.

Ya en los cincuenta empezaron los IDEALES, con papel amarillo, que para los que no éramos muy hábiles en liar cigarrillos, los fumábamos sin quitar el papel; no era muy buen tabaco, pero ... echaba humo. Luego serían los PENINSULARES, que eran todavía peores. También empezaron entonces las marcas extranjeras: CAMEL, PHILIS MORRIS, PAL-MAL, CHESTERFIELD, MALBORO, etc., tabaco rubio, con un mejor sabor. Pero no estaba al alcance de todos los bolsillos para el consumo diario, sólo para los días de fiesta; valía ¡NUEVE PESETAS! (0'05 €). En esto aparecieron los CELTAS. Fue un acontecimiento: un tabaco aceptable, ya liado con papel blanco como los buenos; y valía ¡TRES PESETAS! (0'02 €). Ya más adelante salieron una profusión de cigarros de tabaco negro de producción nacional: DUCADOS, FLOR, ALAS, NB, JEAN, SOMBRA, etc., así como BISONTE, rubio, más barato que los americanos; luego CARABELAS, hasta que llegó FORTUNA. Ya el refinamiento fueron los emboquillados que en principio sólo muy pocos lo usaban. Este tabaco ya no se apagaba, si se caía una brizna se apagaba por el camino. Yo creo que ya no era tan natural; le añadían aditivos. A lo mejor por eso empezó a causar más daño.



Para los que seguían prefiriendo el tabaco fuerte y natural salieron la PICADURA y el CALDO DE GALLINA, una variedad de los Ideales, que venía en unos paquetes azules, con cigarros a medio liar en papel blanco. Como eran bastante gordos, algunos lo repartían para dos cigarrillos. Los había tan hábiles que abrían el cigarro que venía en el paquete, metían un papel del librito lo liaban y salía un cigarro bien liado y quedaba libre el papel que traía.

Cuando alguno no se le daba bien, siempre había quien se lo liaba, procurando dejar el final del papel con el filo de pegamento para que el interesado pasara su lengua por él y cerrarlo del todo.

Después llegaron las pitilleras. Las primeras eran de metal, dorado o plateado, más o menos delgadas; hasta hubo alguna con mechero incorporado; también había algún modelo de plástico. Lo malo era cuando tenías que recargar, que alguna vez no te acordabas y cuando te dabas cuenta te quedaba vacía en el momento más inoportuno. Llegarían después las pitilleras cuadradas donde entraba todo el paquete. Las petacas terminaron por desaparecer casi del todo.

También llegaron las pipas; hubo muchos y diferentes modelos; normalmente eran de dos piezas atornilladas; la segunda parte normalmente de metal; se modernizaron con el sistema de extracción. Llevaban un muelle entre las dos piezas y presionando una sobre la otra, expulsaba la colilla. Las había también con filtro, que se alojaba en un hueco que llevaba entre las referidas piezas. Lo malo era cuando llevabas varios cigarros fumados y te llegaba a la boca un líquido negruzco que sabía peor que el alquitrán. Yo la usé, pero me cansé de limpiarlas cada poco.

Luego estaban las cachimbas; también las usé. Lo mejor que tenía era el tabaco especial, lo bien que olía. Era un rollo el llenado de la cazoleta; si apretabas mucho el tabaco se te apagaba

enseguida; si lo dejabas un poco flojo, se te consumía en un momento. Había que apretarlo con una pequeña herramienta de tres piezas. Además pasaba lo de las pipas: el líquido negruzco, nicotinado que tiraba para atrás.

Total que se terminó por abandonar las pitilleras, las pipas y demás: era mucho más práctico comprar el paquete, tirar de la cintita roja para quitar el papel de celofán de la cimera, romper el papel de aluminio del sello de Tabacalera para un lado y dar unos golpes con el paquete en el dorso de la mano. Salen dos o tres cigarrillos, coges uno con la boca, lo enciendes y ¡hala! a carbonizar pulmones.

Los puros normalmente se fumaban en las fiestas y las bodas en las que se puso de moda que tanto el padrino como el novio regalan sendos puros a todos los hombres. En principio eran las famosas FARIAS, muy estimadas por los auténticos fumadores. Salieron luego los canarios y cantidad de otras marcas.

También el encendido ha cambiado mucho. Al mechero le sustituyó el chisquero o encendedor de martillo, con un depósito lleno de algodón que se impregnaba de gasolina. También éste se fue modificando. Llegaron los lujosos Robson y más tarde los Cippo, propios del ejército estadounidense, que no se apagaban fácilmente. A finales de los cincuenta empezaron los de gas. Yo compré uno en un viaje que hice a Lourdes, lo malo era que el recambio era muy caro. Finalmente llegó el contenedor que servía para rellenar prácticamente todo tipo de encendedores. Con la aparición de los piezoeléctricos ya el surtido se hizo variadísimo.

No digamos nada de la evolución y variedad de los ceniceros, desde el simple depósito de colillas a los que ya tenían dónde posar el cigarro, los que cuando terminabas pulsabas un botón, se abría el fondo y caía todo a un depósito, o los que llevaban un depósito de agua.

# El carro de los abuelos

Por M<sup>a</sup> LUISA MARTÍNEZ PAZ

*El carro de los abuelos  
no podemos olvidar,  
cargados con su historia  
y la que venía de atrás.*

*Dónde estarán los carros,  
qué tristes sus caminos.  
No encontramos los rastros.  
Dónde estarán los trillos.*

*Donde quiera que estén  
no lo olvidemos.  
El recuerdo es hermoso  
de aquellos tiempos.*

*Éramos tan felices  
con los abuelos.  
Nos contaban historias  
junto al fuego.*

*Dónde están ya las cuadrillas  
al regreso de segar,  
con nuestras hoces al hombro  
y sin parar de cantar.*

*Eso ya no podremos  
verlo nunca jamás.  
Todo se lo ha llevado  
tanta modernidad.*



*Aún estamos a tiempo  
para contarlo,  
y la gente más joven  
para escucharlo*

*y seguir adelante  
nuestra cultura.  
Sentirán alegría,  
estamos seguras.*



Aguadas de Antonio Conejero.

## Comenzaron las actividades de los Centros de Mayores

Con la llegada del mes de octubre, y mientras comienza a instalarse el otoño en las temperaturas y en el paisaje, vuelven los centros de mayores a su rutina habitual durante los meses que se prolongarán hasta mayo. Retornan las múltiples actividades que nos permitirán mantenernos ocupados durante todo este largo periodo en el que los días, a pesar de ser más cortos, se hacen más largos por la monotonía del tiempo que parece pasar más lentamente, atrapados en la meteorología que nos recorta las horas de disfrute al aire libre.

Un año más, las salas de nuestros dos centros de mayores (suponemos que también en el resto de los centros de la provincia y de fuera de ella desde los que sabemos que nos siguen a través de esta revista) se han llenado del bullicio de hombres y mujeres mayores ávidos por comenzar un nuevo curso, por reencontrarse con sus amistades, unas ya antiguas, otras surgidas al amor de las actividades compartidas entre estas paredes. Y un año más, aunque desde las direcciones de estos centros intentan dar la mayor cobertura posible a las demandas de los socios, la oferta de propuestas para llenar nuestro tiempo de ocio se queda pequeña y, en muchas actividades, se ha tenido que recurrir, inevitablemente, al sorteo de plazas. Es la única forma de que todos quedemos contentos, o casi todos, porque al final es únicamente el azar quien decide si entramos o no entramos.

El curso ha comenzado de nuevo. Las actividades han echado a andar. Si algún rezagado se ha quedado fuera del sorteo, si alguien no ha podido acceder a esa actividad que tanto le gustaba, seguro que buscando un poco podrá encontrar otras propuestas que le permitan mantenerse ocupado durante el nuevo curso. Y a los que han tenido la suerte de acceder a ese taller en el que estaba deseando entrar, pues enhorabuena y que aproveche el tiempo lo mejor posible, con responsabilidad, y recordando siempre que mientras él o ella ha tenido la suerte de entrar, otra persona se ha quedado fuera y no puede disfrutar de la oportunidad de compartir la actividad con todos los que sí la han tenido.

Actividades para el cuerpo, la mente, las relaciones humanas, el ocio, ..., actividades de todo tipo se han ofertado una vez más en nuestro centros de mayores. Aprovechemos esta nueva oportunidad que nos da la vida para seguir disfrutando de la misma y, ¿por qué no?, aprendiendo cosas nuevas o encontrando un espacio propio para desarrollarnos en aquello que siempre quisimos y nunca pudimos.



## Presentado el Banco de Recuerdos, en el Día Mundial del Alzheimer

Con ocasión del día del Alzhéimer, la Fundación Reina Sofía está promocionando el **Banco de Recuerdos**. Es un lugar creado para salvar miles de recuerdos reales en todo el mundo. En su presentación, en la página de internet salen una multitud de cajones de todo tipo y tamaño. En uno ellos, quien esté interesado, puede depositar aquel recuerdo que más ha marcado su vida; no quedará esfumado para siempre en la niebla de tan cruel enfermedad o perdido por la muerte. Allí queda recogido con los datos de quien lo ha depositado. Pueden ser rescatados bien por sus familiares o amigos o bien por los científicos que estudian la forma de controlar y curar esta enfermedad.

Si alguien está interesado puede ponerse en contacto con esta promoción a través de [www.fundacionreinasofia.es](http://www.fundacionreinasofia.es) o personalmente en el Centro del Alzhéimer, detrás del ambulatorio de la calle José Aguado.

Este es uno de ellos, guardado en su cajoncito:

*Mis recuerdos más felices son las sobremesas familiares; después de una buena comida, hermanos, padres, hijos y nietos, sin prisas, tranquilamente, vamos recordando nuestras vivencias, comentándolas; discutiendo amigablemente los pormenores de cada una de ellas, disfrutando de esos recuerdos.*

*Tanto es así, que yo me he llegado a imaginar el cielo como algo así: reunión de grupos, comentando cada uno sus vidas y obras; pero es que*



*entonces todo es felicidad, sin nada negativo: ni prisas, ni ardores por la comida, ni dolores de ningún tipo; y así toda la eternidad.*

## Nueva paralización de la Ciudad del Mayor

En el número anterior, se daba cuenta de la reanudación de las obras de este esperado edificio. Está claro que este proyecto nació gafado o con mala suerte. Ha sido modificado profundamente: en el 2.005 iba a ser una auténtica CIUDAD DEL MAYOR, con centro de salud y de día, residencia con 70 habitaciones en alquiler, centro deportivo, centro social, cafetería, restaurante, sala de reuniones ..., en un edificio de 5 plantas. En 2.008 quedó reducido a más o menos el *Chiringuito del Mayor*; un edificio original de dos plantas, de estructura de momento indefinible, con muchos programas, muchas zonas de recursos, de tratamientos, zona de alojamientos temporales, etc., etc. No se sabe, viendo la obra, dónde se iba a meter





todo eso. Eso sí, mucho espacio verde, de lo que en esta zona estamos bien servidos. Así y todo se presentó como un **referente estatal de buenas prácticas**. Pero, bueno, menos es nada. Empezaron las obras y, apenas cubierto, se paralizaron. Se reanudaron de nuevo año y medio después y, cuando creíamos que ya estaba casi a punto, nueva paralización. ¿Hasta cuándo? ¡Quién lo sabe! ¡Dichosa crisis!

## Mercadillo dominguero



Nuestro “mercadillo dominguero” hace unas semanas que regresó al Paseo de Papalaguinda. Seguramente para unos será la “mejor ubicación” y para otros constituirá “un verdadero desastre”. No habrá consenso entre las partes. Lo cierto es que el lugar de ubicación actual es inmejorable para muchos. Unos comprarán cómodamente y sin confusión porque todos los puestos están a la vista a ambos lados de todo el paseo. Otros disfrutarán paseando o descansando en los múltiples bancos y jardines. Pero sin duda los que más aprovecharán esta ubicación serán los niños porque podrán utilizar las amplias instalaciones de juegos y recreación que allí se encuentran.

Por eso todos tenemos que cooperar, los feriantes y los visitantes, para que el Paseo de Papalaguinda continúe como emblema de belleza y confort de nuestra ciudad.

## Cambio definitivo en la rotonda del Polígono X

En el número anterior de esta revista, comunicamos que se había modificado provisionalmente la gran rotonda del cruce de Carrefour. Después de varios retrasos, estos días se está procediendo a un cambio definitivo. Llevará consigo la construcción de tres carriles, cambios de los puntos de luz así como la ornamentación con fuentes y espacios verdes de esta entrada estratégica de León. No dudamos que todo esto facilitará el ya fluido tráfico y dará más empaque a esta entrada de León.

Como aspecto negativo, no se sabe si por este motivo o por la crisis, el reloj-termómetro de Carrefour, –un auténtico referente meteorológico ya que era frecuente oír “*pues el termómetro de Carrefour marcaba esta mañana ...*”-, ha sido retirado.

A lo mejor es que también lo van a modificar. Ojalá.



# ¿Se puede empezar a crear siendo mayor?

Por **PABLO BARRIO GARCÍA**

Crear, en mi modesta opinión, no tiene nada que ver con ser mayor o con ser joven. La creatividad debe ser una cosa vocacional. Cuando estábamos en activo, si teníamos tiempo y nos apetecía, nos ocupábamos en hacer alguna cosa, o varias, que nos gustaba en esos momentos de asueto. Simplemente llenábamos el tiempo disfrutando. Eso es lo que yo llamo crear.

Lo mismo si era emborronar algún lienzo con pintura al óleo (o de otra índole) y de cuyo resultado te sentías orgulloso, que si te entretenías en tallar a navaja una madera hasta darle una forma que solo tú sabías lo que significaba, o cuando, en el bar, jugando al tute, al dominó u otro juego cualquiera, querías idear una nueva jugada que ayudase a ganar la partida... Todo es creación.

Pero ahora que somos mayores lo tenemos todavía más fácil. Nos ponen en bandeja no solo uno sino muchos motivos para que nuestra imaginación pueda crear y con ello desarrollar las ideas y lo que soñamos algún día poder hacer.

Me estoy refiriendo a los talleres ocupacionales que los organismos oficiales, y sobre todo los centros (hogares) de mayores, nos ofrecen. Tenemos donde escoger para poder crear y, sobre todo, aprender sobre las diversas materias que los mismos enseñan.

Sin embargo, no todas las personas mayores aprovechan esas oportuni-

dades. Algunos piensan que son tonterías para pasar el tiempo. Para pasar el tiempo, sí; y para aprender algo, también; pero no son tonterías, desde luego.

Yo fui uno de los que, después de jubilado, no sabía qué hacer. Me hice socio del Hogar y me apunté a un taller (no recuerdo cual) por simple curiosidad, donde, aparte de asimilar lo que en él se impartía, pude relacionarme con personas que compartían mis inquietudes y disfrutaba con su agradable compañía. Para mí ya era bastante. Después me apunté a un curso de informática, aunque confieso que no sé apenas nada de ordenadores, no porque no me lo explicasen bien si no por mi poca memoria para retener las cosas. Pero algo siempre queda.

Por todo lo expuesto, está claro que se puede empezar a crear, lo que sea, cuando se es una persona mayor. Solo hay que escoger la disciplina que creas que puedes desarrollar. Repito que somos afortunados puesto que tenemos mucho donde elegir. Lo importante es participar. El poder creativo viene después. Animarse y... ¡que aproveche! (el curso, se entiende).



# Excursión al Monasterio de Sto. Domingo de Silos desde el Centro de Colón

Por **ÁNGELES TASCÓN CUESTA**

Está comprobado que las excursiones son una terapia muy buena para las personas mayores. Además de conocer sitios nuevos sirven para hacer nuevas amistades. Disfrutar de las emociones que nos provoca la contemplación de paisajes o monumentos que hasta ese momento desconocíamos, hace que nos sintamos más vinculados todo el grupo. Por todo ello animo a participar en todas las excursiones que nos sea posible.

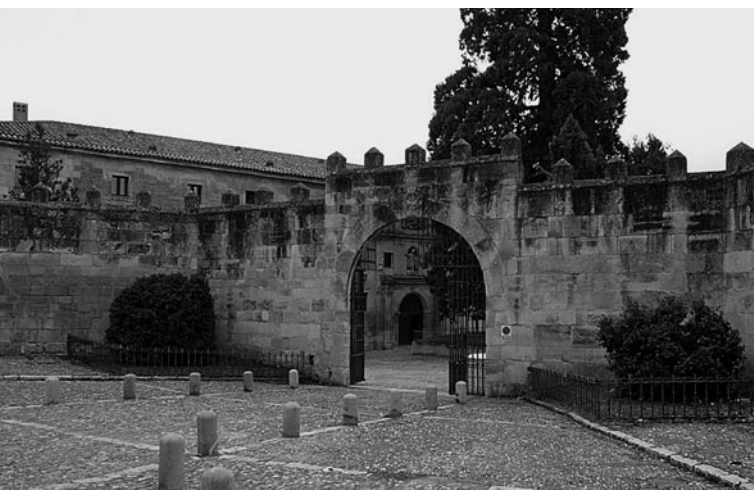
En el mes de mayo comenzamos las llamadas "excursiones culturales". Como primer destino nos acercamos al Monasterio de Sto. Domingo de Silos. Acompañados por expertos guías, nos hicieron saber que el claustro románico de este monasterio es una de las cumbres del arte cristiano medieval europeo. Presidido por el famoso ciprés, de ya 125 años, que inspiró el bello soneto de Gerardo Diego, transmite a todos sus visitantes una mezcla de sensaciones provocadas por la armonía de las formas y el



equilibrio entre el espíritu y la capacidad creadora del hombre. Sus obras se llevaron a cabo entre finales del siglo XI y comienzos del XIII. Es única la originalidad de la mayoría de los motivos iconográficos inspirados en gran parte en temas orientales, que aparecen esculpidos en los capiteles y en los pilares angulares ornados con ocho grandes relieves sobre la vida de Cristo y la Virgen, destacando los que representan a los discípulos de Emaús y la duda de Santo Tomás, que han sido atribuidos al llamado segundo maestro de Silos y están considerados como los más bellos, originales y mejor trabajados de toda la escultura románica mundial.

A la contemplación de esta gran obra, habría que agregar las interpretaciones de poemas que nos intercalaban los guías y que estoy segura a más de uno nos pusieron un nudo en la garganta. Terminada la visita al monasterio nos trasladamos a Covarrubias. Visitamos el pueblo,





nos encontramos con sus casas entramadas, sus calles estrechas y plazas muy pintorescas. Como patrimonio destacan el Torreón de Fernán González y la Colegiata de San Cosme y San Damián que también visitamos acompañados por un guía sacerdote que nos dejó encantados con sus brillantes explicaciones.

A continuación nos dirigimos a Lerma. Como lugares de interés nos encontramos con el Pa-



lacio Ducal de estilo herreriano, estaba concebido como residencia ducal y aposento para las cortes en el siglo XVII, actualmente es parador nacional de turismo. La Plaza Mayor, en origen porticada, la parte norte constituía el pasadizo ducal hasta la Colegiata. El resto se cerraba con casas de nobles cercanos al Duque de Lerma. Lugar de celebración de solemnes fiestas cortesanas en el siglo XVII (tiene una extensión de 6.862 m<sup>2</sup>). El Monasterio de la Ascensión de Nuestro Señor, fue la primera fundación conventual de Lerma realizada por el Duque de Uceda. Atesora un Cristo yacente de Gregorio Fernández, lo habitan monjas franciscanas Clarisas. Sorprende que actualmente está ocupado por un alto número de monjas muy jóvenes, en gran mayoría universitarias: médicas, abogadas, y también artistas: pintoras, etc. Alternan sus oraciones con bailes y música que ellas mismas interpretan con diferentes instrumentos musicales. En la plaza de Santa Clara y Mirador de los Arcos descansa el cura Merino, famoso héroe guerrillero durante la guerra de Independencia contra Napoleón. Al fondo el pasadizo volado sobre arquería desde la que se contempla una espectacular panorámica de la Vega del Río Arlanza.

Como resumen podemos concluir diciendo que resultó una excursión muy satisfactoria para todos los asistentes.

# Carta abierta a los mayores

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.*

*Ya 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 estás 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-otoña-*

*les". Me gusta denominarnos así, ¿Verdad que queda bien?*

*Bueno, espero que ésta, 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.



# Entre abuelos y nietos

Por **NELY GARCÍA**

Amalia sonríe complacida. El mes de septiembre empiezan las inscripciones, para las diversas actividades de los centros para mayores, y está contenta de reanudar los talleres.

Atrás ha quedado otro verano, con alguna satisfacción y muchos momentos tormentosos, en la casa que conserva en el pueblo.

Recuerda cuando sus nietos eran niños, disfrutaba con ellos: unas veces en compañía de sus hijos y otras sola. Los llevaba por las zonas verdes del pueblo y allí jugaban con otros de su edad. Cuando comían la merienda que les había preparado, se regocijaba al verlos felices.

Ahora son adolescentes y jóvenes, ¡que diferente es todo! Ya no vienen solos, les acompañan amigos. La abuela apenas existe. Duermen hasta más de la una de la tarde y la comida se convierte en desayuno. A partir de ese momento la casa se llena de jóvenes del lugar que, junto con los que ya están, convierten el salón en un estancia desordenada y bulliciosa.

La comida la hacen a partir de las cuatro de la tarde, y a veces ni comen. Amalia se siente entonces desconcertada. El esfuerzo de preparar comidas y no saber cuándo ofrecérsela, convierte su vida en una confusión total, que a su edad resulta difícil de asimilar. Hace una mueca de desaprobación y desgana. Una nieta le ha dicho, "¡no te preocupes, como solo cuando tengo hambre!. ¿Qué sociedad es-



tamos creando?, los jóvenes duermen de día y viven de noche. ¿Creamos criaturas de la oscuridad? ¿Cómo se puede prescindir del día con todo su esplendor?. Solo se fijan en los padres o abuelos, cuando los necesitan para algo.

¿En qué espejo se miran y qué valores reflejan, si las conversaciones solo son entre ellos y se mezclan con el alcohol, el sexo, el tabaco y quizás otras sustancias peores? Todos sabemos que la comunicación intergeneracional enriquece, y cuando a veces les exponen lo que piensan y les contradicen, se ofenden. Eso le pasó a Amalia con uno de ellos. Quieren empezar sin esfuerzo y que todo se lo pongan fácil. Cuando ella intentó hacerle comprender el mérito de conseguir las cosas por ellos mismos, se ofendió y pidió socorro a sus padres. ¡La abuela era insoportable!

Recordaba años pasados cuando su casa se convertía en hotel y cobijaba a personas extrañas para ella, dándole la sensación de que no era la suya y la estaban empujando para que saliera antes de tiempo. Pero ella todavía tenía energía suficiente para defenderse. Sabía que eso solo pasaba en verano, pero, aunque el tiempo fuera poco, le molestaba que extraños convivieran entre sus cosas. Con dolor en el corazón le dijo a uno de sus hijos que a sus nietos los admitía, pero que los extraños le molestaban.

El comentario, que ya había repetido otras veces, no le gustó y alquiló una casa vieja para albergar a la tropa.

Amalia quería a sus nietos y cuando los visitaba y veía la manera de comer y vivir que tenían, le dolía y alguna vez los invitaba a todos. Pero esa cultura no le agradaba.

Todas las épocas tienen pros y contras. En la actual, pensaba, las contras predominan. ¿Dónde había quedado la intimidad familiar? Los jóvenes se creen con todo el derecho de vivir su vida, pero exigen a los padres que se lo costeen. ¿Dónde ha quedado el valor del esfuerzo, y la no exigencia si no se ha merecido? ¿Qué valores pueden transmitir a sus hijos?

Un día habló con ellos de eso. Alguno observó que vivían así por estar en vacaciones, y ella les dijo que de ser como decía era más comprensible. Pero tenía sus dudas de que algunos durante el año hicieran lo mismo.

Amalia es optimista y piensa que, como el mundo nunca permanece extático, esa cultura pronto pasará a la historia y quedará reflejada, como un experimento.

## NOTA DE PARTICIPACIÓN

Permanece abierta la participación para la próxima y otras revistas de la Panera, sin un tema específico, pudiendo enviar textos para cualquiera de las secciones de la misma. 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), y nº de carnet de Centro si lo tuviera. En la publicación –salvo que se nos especifique lo contrario– sólo aparecerá el nombre con el que va firmado el trabajo.

**Solo se recogerán trabajos** exclusivamente presentados escritos a ordenador, con trabajos realizados preferiblemente en letra Times new roman. Podrán ser enviados directamente a la redacción de la revista a través de nuestro correo electrónico **revistalapanera@yahoo.es**, o ser depositados en los Centros, especificando “para la revista La Panera”, siempre y cuando hayan sido impresos con ordenador. **NO SE ADMITIRÁN ORIGINALES ESCRITOS** ni a mano ni a máquina.

**Fecha última de recogida de los trabajos:** 10 de noviembre 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.**

**MUY IMPORTANTE: la redacción de la revista no devolverá ningún texto que le haya sido enviado, sea o no publicado en la misma.**

# Reflexiones sobre la enfermedad de Alzheimer

Por MERCEDES G. ROJO



El pasado día 21 de septiembre se celebraba el Día Mundial de la enfermedad de Alzheimer, en el marco de un año dedicado internacionalmente a la investigación de esta dolencia que cada vez se extiende más por nuestra sociedad. El Alzheimer, esa enfermedad degenerativa cuyo nombre, por el simple hecho de ser pronunciado, parece darnos tanto miedo.

Dice un dicho popular que “no existe lo que no se nombra”. Pero esa no es la realidad. Aunque en relación con esta enfermedad (al igual que con otras muchas cuyo solo nombre nos produce gran respeto, o aprensión quizá) esto sería más bien lo que a todos nos gustaría, que por el simple hecho de nombrarla la enfermedad no estuviera ahí. Pero, por mucho que acallemos su nombre, está, y lo seguirá estando cada vez más porque – por esas cosas que tiene la vida – cada vez vivimos más. Y esta misma prolongación de nuestra existencia va permitiendo que, con ella, aparezcan ineludiblemente unidas esas patologías causadas por la degeneración de nuestro organismo, que se hacen cada vez más visibles.

Sin embargo, esta realidad no quiere decir que el Alzheimer – aunque nunca llamado de esta manera, pues no se sabía cómo hacerlo – no estuviese ya presente en épocas anteriores. ¿Quién no tiene en mente a aquella persona que un día dejó de recordar quién era, qué va-

gaba por las calles del pueblo sin saber muy bien dónde estaba, o que nos confundía con alguien de su infancia, o incluso con alguien que ya llevaba muchos años muerto?

Eso por no hablar de los síntomas que, desde fuera, podemos asociar más directamente a esta situación: la pérdida de la memoria más cercana, e incluso la pérdida de la propia identidad. Aunque como se nos ha estado tratando de mostrar en estos días desde las diferentes Asociaciones de familiares de enfermos de Alzheimer, ni son estos los únicos síntomas ni, tal vez, los más temibles.

A mi modo de ver, más temible que todo esto es sentir la enfermedad de nuestros seres queridos como una lacra, como una vergüenza que hay que tratar de ocultar y, si es posible, incluso de olvidar.





Insisto. Dicen que lo que no se nombra no existe. Pero no hay nada más lejos de la verdad. Por eso hay que insistir en descubrirla, hay que nombrarla, hay que asumirla para perderle el miedo, para normalizar su presencia en una sociedad en la que cada uno de nosotros, cada una de nosotras, puede estar irremediablemente abocado a ella.

Si en líneas generales vivimos más que se vivía antes, es inevitable que tengamos más boletos en la rifa de las enfermedades degenerativas, lo que no quiere decir que tengamos por ello que vernos obligatoriamente abocados a perder nuestra calidad de vida.

El primer paso, afrontarlo, tal como hizo en su día, por ejemplo, Pascual Maragall, siendo aún presidente de la Generalitat de Cataluña. El segundo, poner de nuestra parte todo lo que podamos para perder lo menos posible de nuestra calidad de vida y la de la persona afectada por la enfermedad, a lo que puede ayudarnos considerablemente la labor de asociaciones que a lo largo y ancho de nuestra geografía están ofreciendo su trabajo para mejorar la vida de la persona enferma, pero también de quien le atiende en esa cotidianidad y que lucha con una de las cargas psicológicas más duras: la de no ser reconocida por quien incluso ha podido darle la vida, o por quien ha compartido unos hijos, una familia, los mejores años de toda su existencia.



Es por tanto de recibo dar las gracias y mostrar nuestro apoyo a cuantas personas luchan valientemente por sacar adelante estas asociaciones y por intentar hacernos conscientes de una realidad que está ahí. Sin más. Sin que nosotros lo deseemos, pero sin que tampoco podamos evitarlo.

A lo largo de varios días, muchas acciones se han venido desarrollando para dar a conocer tanto la enfermedad como la magnífica labor que se viene realizando desde las asociaciones específicas. Charlas, películas, jornadas de puertas abiertas... Desde la de Astorga, una de las actividades fue la realización de un filandón en el que tres escritores (Charo Acera, Manuela Bodas y Antonio Toribios) ofrecieron una serie de relatos acogidos bajo el título de "Viviendo en tus recuerdos", porque es precisamente eso, los recuerdos de nuestros mayores, el vínculo afectivo que siempre nos unirá a ellos. Más allá de la pérdida de su identidad, de la nuestra, más allá de la pérdida de la percepción de su realidad más cotidiana.

Quienes escribimos historias, historias como las que ese día se compartieron con un público que abarrotaba una sala llena de gente preocupada por el Alzheimer, como la que a continuación – escrita también por Manuela Bodas – incluimos también en estas páginas, somos plenamente conscientes de que nuestra inspiración bebe muchas veces en la memoria de nuestros mayores. Y que el día que el lazo que nos une con ellos se rompe, destrozado por la enfermedad o por la muerte, siempre nos quedará ese hilo irrompible que es el cariño entrelazado de recuerdos.

Y aunque pensar en esta enfermedad puede llevarnos a ponernos tristes, no dejemos que las penas entren en nosotros y recordemos que en la tristeza de las palabras siempre podemos encontrar, si lo buscamos, el optimismo de la esperanza.

# No quiero flores muertas para mi tumba

Un relato de **MANUELA BODAS PUENTE**

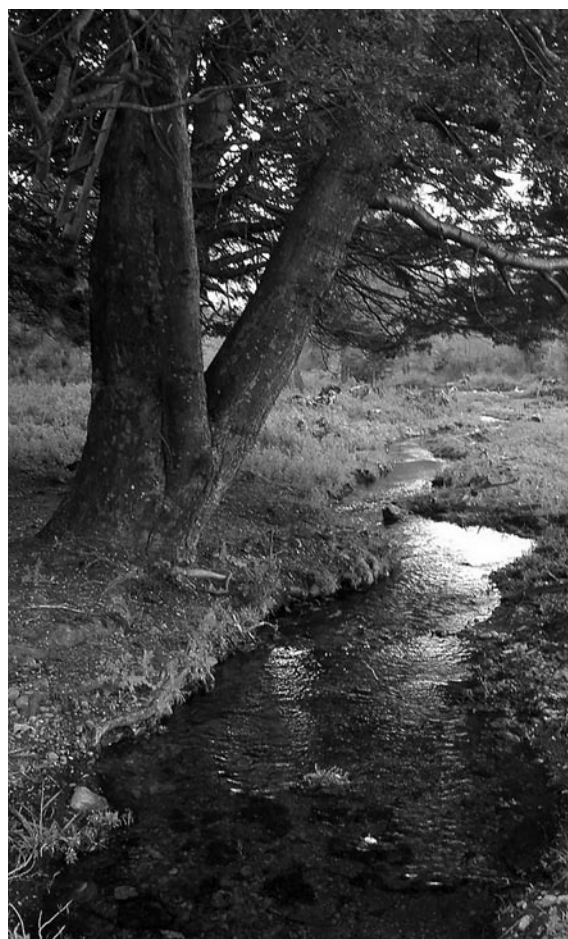
En el rompeolas de la vida, rompen ahora las mareas asesinas de mis neuronas. Hoy, después de las analíticas y pruebas correspondientes, el doctor ha corroborado lo que veníamos temiendo. Mi cerebro pierde neuronas, tengo la enfermedad de Alzheimer. Menos mal que estaba conmigo mi nieta. Apretó con mucho cariño la mano izquierda que tenía agarrotada en la rodilla, como para descargar la rabia que me invadía. Su sonrisa lavó por unos instantes la impotencia que me corroía, pero luego volví a mis agujoneantes cavilaciones.

¿Qué había hecho yo para terminar mi vida como una roca muda, abatida por el oleaje oscuro de una muerte a plazos? Yo siempre dije que quería una muerte al contado, rápida, sin titubeos. ¿Quién merece esta enfermedad, que te va dejando muerto poco a poco? ¡Tantos adelantos y no existe nada que frene a este dinosaurio mortal!

Poco a poco fui tranquilizándome. La rabia no arregla nada, al contrario, te resta defensas y alegres momentos. Así que decidí apuntarme a un curso de yoga, para intentar aprender a controlar esa fuerza destructora y canalizarla hacia la calma. Funcionó la idea, ahora vivo más cerca de la realidad pero sin olvidar que se van desprendiendo trozos de mí cada día.

Acabo de hacer el testamento vital, no quiero que me tengan agarrado a ninguna máquina. Si queda algo de mí que sirva para

donar, que se done. El resto que lo incineren y luego que mis cenizas naveguen por el río. No quiero flores muertas para mi tumba. Siempre me ha parecido horroroso visitar el cementerio y encontrar los ramos secos del olvido sobre las losas frías de la inexistencia. El olvido ya lo llevo yo, mordiendo poco a poco trozos de mi vida, ayudando a esta lepra de la mente, a introducirme en el canal de la muerte.



# Algunas notas interesantes en torno a la alimentación

## Espicias: Medicina en polvo

### Lo que se decía ayer:

Hay que evitarlas porque dañan el sistema digestivo.

### Lo que se sabe hoy:

Las especias contienen altísimas concentraciones de fotoquímicos (*compuestos protectores desarrollados por las plantas a lo largo de millones de años de evolución*) capaces de prevenir e incluso de tratar enfermedades.

### Las más beneficiosas:

**Jengibre:** Hoy se sabe que los gingeroles del jengibre reducen el dolor de la artritis como si fueran analgésicos y tienen un efecto cardioprotector similar a la aspirina.

**Cúrcuma:** Se ha descubierto que el 80 por ciento de las células de cáncer de próstata expuestas a la curcumina (antioxidante de la cúrcuma) se autodestruyen. Al parecer la curcumina bloquea la activación de genes que estimulan el crecimiento de tumores, por lo que se estudia su eficacia en los cánceres de mama y colon, entre otros. Además se estima que la curcumina podría prevenir el Alzheimer. Como prueba, los habitantes de la India que consumen mucha cúrcuma (en el curry), tienen bajas tasas de esa enfermedad.

**Canela:** Se ha comprobado que un gramo de canela en polvo al día, reduce los niveles de azúcar, colesterol malo y colesterol total y triglicéridos.

**Guindilla y cayena:** Tienen capsaicina, sustancia que las hace picantes, pero que previene el cáncer (sobre todo el de páncreas) y tiene efectos analgésicos.

## Huevos sí, pero sin beicon

### Lo que se decía ayer:

Los huevos son ricos en colesterol y, por tanto, malos para las arterias y el corazón. Hay que limitar su consumo a un máximo de tres por semana.

### Lo que se sabe hoy:

No es lo mismo el colesterol presente en los huevos o el marisco que el colesterol sanguíneo o plasmático. De hecho, apenas un dos o tres por ciento del colesterol de la dieta, se convierte en colesterol sanguíneo.

Son las grasas saturadas (de lácteos, carnes y embutidos grasos) y las grasas "trans" (de bollería y alimentos procesados), y no el colesterol de los alimentos, las que aumentan las tasas de colesterol en sangre. Incluso las grasas saturadas reducen la capacidad del organismo para regular el colesterol.

Eso quiere decir que es mejor tomar los huevos solos que con beicon (rico en grasas saturadas).

Dos estudios de la American Heart Association, señalan que personas sanas con dietas bajas en grasas saturadas pueden consumir dos huevos al día sin que aumente su colesterol "malo".

Un estudio realizado en 1.400 mujeres ha revelado que las que tomaban al menos seis huevos por semana tenían casi la mitad de riesgo de padecer cáncer de mama que las que tomaban solo dos.

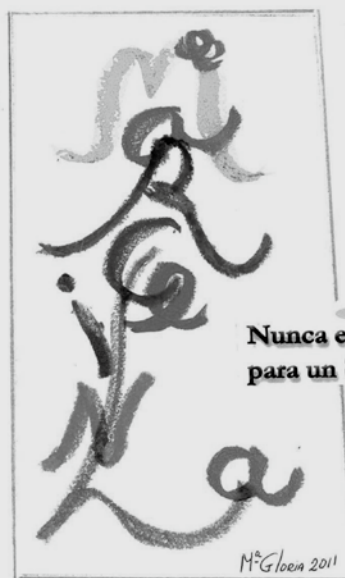
Y por si quedaban dudas sobre su bondad, se ha demostrado que un pigmento de la yema resulta realmente eficaz para prevenir la regeneración macular, frecuente causa de ceguera.

# La puerta se abrió y volaron los sueños

Por M<sup>a</sup> GLORIA LOMBANA

León, 9 Mayo 2011

*A esa joven de 92 años  
del Taller de Escritura Creativa 2011*



Nunca es tarde  
para un sueño



El domingo 13 de octubre de 2009 Marcelina, con 90 años en su mochila, logra cumplir el sueño de volar en parapente. Voló en Biplaza con Juanjo, el campeón de Europa. Para ella fue una experiencia impresionante, en ningún momento se le apareció ni un atisbo de duda a la hora de realizar el vuelo y disfrutó de una manera indescriptible. En estos casos, una imagen vale más que mil palabras. ¡Felicidades Marcelina! Otro sueño cumplido. Según sus palabras, "ha sido el día más feliz de mi vida, en mis sueños de pequeña yo quería volar como las palomas que habitaban mi casa, o los pájaros que veía a mi alrededor".

Paredes de barro, techos de pizarra, calor de leña, pucheros en la lumbre, sitio en la mesa, una sola cazuela y cucharas de palo.

Familias hambreadas por trabajos precarios. Nacen y mueren niños. Los que quedan, desde que son pequeños realizan lo que llaman

tareas y son trabajos sin salario. Son esclavos, o siervos o lacayos, pero de vez en cuando, su madre le da un beso y su padre un trozo de chorizo, y tal vez, hasta le moje su pan en la yema que tanta envidia causa y que con injusta razón come el hombre de la casa.

Anil Egram, cuerpo delgado, ojos vivarachos y sonrisa perpetúa es la Princesa de aquel reino. Montada sobre su rocín le lleva al Rey la comida en cazuela de plata, el vino en jarra de cristal de Bohemia y el pan en paño de lino. Al regreso, la Reina le pide suavemente que vaya al jardín y, con cuidado de no lastimarse, recoja las hierbas que comen los pobrecitos conejos. Después, con su blanco caldero de porcelana, va al pozo encantado donde se encuentra su príncipe convertido en sapo el que se salvará cuando el pozo se vacíe. Piensa que pronto dejará de ser sapo ya que cada día son más los calderos que tiene que cargar. Anochece cuando la Princesa se apoya en la ventana esperando que pasen los relojeros del reino. Dos pequeños e idénticos hombres con traje y corbata. Considera que las corbatas son las que les hacen diferentes. Quiere que cuando su sapo se convierta en príncipe también use corbata, las corbatas tienen bonitos colores, a ella le gustan los colores...

Las campanas tañen a misa. Está amaneciendo cuando una irritada voz grita: -¡Anil Egram levántate que ya es hora! ¿Es que acaso no has dormido bastante? Cada día estás más haragana, ¡siempre soñando! ¿Qué, te has creído que eres una princesa? **Fin.**

# El amor no tiene límites

Por EMILIA GONZÁLEZ

*Mirando por mi ventana  
estaba yo pensativa  
escribiendo este poema  
como se pasa la vida.*

*Me parece que fue ayer  
cuando cuidé de mi nieto  
y hoy es un hombre joven  
ilusionado y contento.*

*Está muy enamorado.  
Dice que se va a casar,  
con una moza maña,  
para compartir  
su amor y felicidad.*

*Me alegro de vuestra unión.  
Que tengáis salud y paz,  
amándoos el uno al otro  
sin egoísmos jamás.*

*Todos los días al levantaros  
dar gracias a la vida  
que Dios os ha regalado  
con esperanza y alegría.*

*Encender siempre una llama  
al anochecer,  
y que no se apague nunca,  
para vuestro amor crecer.*

# Propuestas para un otoño productivo

Decíamos en la sección de Noticias Breves que había comenzado el curso de actividades en los Centros de Mayores y que en algunas de ellas se ha tenido que recurrir a la opción del sorteo para saber quien sí y quien no accedía a ellas.

Si hemos sido de los desafortunados que no han conseguido entrar en aquella actividad que queríamos, o si aún nos queda tiempo libre para participar en otras propuestas, que-remos recordar desde aquí que a lo largo del curso va surgiendo posibilidad de participar en otro tipo de proyectos que no necesitan un número concreto de gente. Algunas de ellas se pueden realizar en los propios centros (estar atentos a los tablones de anuncios, donde suelen aparecer reflejadas), como el club de cine que comenzó a dar sus primeros pasos durante el año anterior, otras nos vienen desde fuera, y entonces tenemos que estar también atentos a las noticias que nos llegan del exterior (al periódico, a los comentarios de compañeros y compañeras que participan en los mismos, a nuestro afán de preguntar e investigar, e incluso a las noticias que van saliendo en esta misma revista...).

Clubs de lectura, talleres de escritura, o para comprender mejor el arte, interesantes ciclos de películas, exposiciones de diversa índole, ... nos permiten acercarnos a un ocio creativo y descubrir posibilidades para vivir más satisfactoriamente nuestra jubilación (en el caso de que hayamos estado trabajando) o este pe-

riodo en el que el peso de los años se va notando más en nuestro cuerpo, pero que no tiene porque hacerlo en nuestras ganas de saber y de vivir.

Nuestra ciudad y nuestra provincia están llenas de posibilidades de encontrar ese tipo de propuestas. Solo tenemos que darnos una vuelta por bibliotecas, casas de cultura, museos, instituciones, obras sociales..., y mantener los ojos bien abiertos y preguntar.

Y una vez encontrado aquello que nos puede resultar interesante, atrevemos y participar.

Productivo otoño para todos.

## Historias de vida. Una nueva actividad desde la Obra Social "La Caixa"

Un año más, al comenzar el nuevo curso, la Obra Social "La Caixa", ofrece a los mayores de los Centros de Personas Mayores una serie de actividades para ocupar de forma activa su ocio. En esta ocasión una de las propuestas que más nos ha llamado la atención es el nuevo taller "Historias de una vida", a partir del cual se elaboran proyectos personales a través de experiencias, vivencias, intereses, conocimientos, etc., y apoyándose para ello, de forma muy especial, en la informática.

Serán talleres de 20 personas por turno y 48 horas de duración cada uno y se desarrollarán entre el 14 de noviembre y el 16 de diciembre, con turnos de mañana de 11 a 13 horas y de tardes de 5 a 7.

Para más información consultar los tablones de actividades de los respectivos centros.

## Exposición “Érase una vez... ¡El habla!

El próximo día tres de noviembre, se clausurará la exposición patrocinada por “La Obra Social la Caixa” ERASE UNA VEZ EL HABLA.

En ella se muestra por medio de textos y videos, el origen de la comunicación: en los animales, por signos, ondas y sonidos, y en el hombre por medio de la palabra. También se puede ver como nuestros antepasados, fueron modificando órganos vitales, la laringe, la boca y el cerebro, entre otros, hasta culminar en el lenguaje.

La muestra resulta interesante, por la complejidad del proceso y al mismo tiempo la sencillez con que lo muestra. A través de ella podemos descubrir la importancia que tiene la conservación de todas las lenguas, pues gracias a la misma podemos seguir descubriendo cosas.

Aun estamos a tiempo para acudir a visitarla hasta el 3 de noviembre, en la carpa situada en la Avda. de los Reyes Católicos, frente el Auditorio “Ciudad de León” de nuestra capital.



## 100 años de historia a través de la fotografía

Y para aquellos a los que les apetezca viajar, desde el día 12 de octubre, en la vecina localidad de Astorga podrán disfrutar de una magnífica colección de fotografías al aire libre que se mostrarán en el emblemático espacio verde conocido como “El Jardín”. Hasta 100 fotografías de gran tamaño, realizadas por la Agencia Efe, bajo el sugerente título de “Imágenes de un siglo: Una mirada a la historia y a la vida cotidiana”, podrán disfrutarse paseando por este espacio gracias a la colaboración entre la Sociedad estatal de Acción Cultural y el ayuntamiento de esta hermosa localidad leonesa.

Esta muestra tiene como objetivo presentar una historia cronológica del siglo XX a través de una cuidada selección de 100 de las mejores imágenes del archivo de la Agencia EFE, acompañadas de textos explicativos de los acontecimientos fotografiados e incluidos en la misma, y llega a Astorga tras haber pasado por las ciudades de Segovia, Alicante, Soria, Madrid, Cuenca y Teruel.

Podrá visitarse de forma continuada a lo largo de todo el día desde el 12 de octubre hasta el 15 de enero. En el Jardín de la Sinagoga de Astorga.





**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

