

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

*“Convivencia, Tolerancia
y Respeto horizontal.
Como valores a aplicar
en esta sociedad
tan enrevesada”*



NUESTRO TEMA:

LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

PÁGINAS 14 A 16

en el interior

El Quijote

y otros aniversarios

PÁGINA 3

Fiesta provincial
de mayores 2005

PÁGINA 10

Programa

“La vida es cambio,
el cambio es vida”

PÁGINA 13

Un día de trabajo
en un centro de

Parálisis cerebral

PÁGINA 14

Riesgos del

Progreso

PÁGINA 16

Bicentenario del nacimiento de
Hans Christian
Andersen

PÁGINA 18

Estilos de vida

sanos

PÁGINA 22

Recopilación de los refranes
más populares

del Quijote

PÁGINA 26

V Centenario de la aparición
de la Virgen del Camino
y 75 aniversario de su

Coronación

PÁGINA 29



Junta de
Castilla y León

sumario



LA PANERA

N.º 11 - Octubre 2005

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales
de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Felicitas Barrio González
Fernando Franco
Emilia González Álvarez
Jesús Martínez Herrero
Manuel Peñamil Lobato
Fernando Rodríguez Peláez
Ángel Sánchez del Palacio
Rosy Tejeiro

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

IMÁGENES CEDIDAS POR:

Marcos de la Cuesta García
Mercedes González Rojo
Jesús Martínez Herrero
Centros de Personas Mayores
León I y León II
Club de Mujeres Pensionistas
Coyantinas

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.

PÁGINA

EL EDITORIAL

El quijote y otros aniversarios. *Por Máximo Cayón Diéguez* 3

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

Las lavanderas. *Por Emilia González y Jesús M. Herrero* 5

Parte 2: JUEGOS TRADICIONALES *Por Jesús Martínez*

Carrera de sacos. 8

Carrera del huevo. 9

NOTA DE PARTICIPACIÓN 9

NOTICIAS BREVES

Fiesta provincial de Mayores, 2005 10

Colaboradores de la revista en la ronda literaria de San Juan y San Pedro 11

Nuevo encuentro intergeneracional informático 12

Programa "La vida es cambio. El cambio es vida." 13

NUESTRO TEMA: LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES (II)

Un día de trabajo en un centro de parálisis cerebral. *Por Fely Barrio* 14

Reflexiones personales sobre la dependencia. *Por Rosy Tejeiro* 15

Riesgos del progreso 16

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

Pequeñas confesiones. *Por Toño el del Cantil* 17

Bicentenario del nacimiento de Hans Christian Andersen. *Por Fely Barrio* 18

Vida y color. *Por Emilia González* 19

Como me lo contaron, lo cuento. *Por Miguel Domínguez Vacas* 20

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Estilos de vida sanos: sedentarismo, ejercicio físico, sueño.

Por Fernando Rodríguez 22

SECCIÓN CULTURAL

FRASES PARA PENSAR

PARA SABER MÁS

Frases para la reflexión 24

Solsticio de verano y noche de San Juan. *Por Fely Barrio* 25

Recopilación de los refranes más populares del Quijote. *Por José Reina Andréu* 26

PÁGINA DE CREACIÓN

Antonino, el vuela caminos. *Por "Jubilatas Anónimos"* 28

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

V Centenario de la aparición de la

Virgen del Camino y 75 aniversario de su Coronación 29

Adiós a Roa Bastos, voz de la narración paraguaya 31

EJEMPLAR GRATUITO

El Quijote y otros aniversarios

Por **Máximo Cayón Diéguez**

*“Ora por nosotros, señor de los tristes
que de fuerza alientas y de sueños vistes...”*

Con estos dos dodecasílabos comienza la última estrofa de ‘Las Letanías de Nuestro Señor Don Quijote’, de Rubén Darío. La cita, tomada al azar, - otra cualquiera hubiera cumplido idéntica función -, resulta referencia obligada en este año en que la estampa del Caballero de la Triste Figura es epicentro insoslayable. Por todos los cuadrantes se loan, ensalzan y enaltecen los hechos, sucesos, aventuras y desventuras de Alonso Quijano el Bueno, y esta evocación constante, que es un tambor batiente que redobla sin tregua ni descanso, ensombrece incluso el retrato personal del padrastró de la obra, como a sí mismo se define el propio Cervantes en el prólogo de la primera parte. Y es que en honor a la verdad, ‘El Manco de Lepanto’ apenas si es beneficiario de parvos comentarios y exiguas alusiones.

No obstante, nadie puede soslayar los méritos del autor de ‘La Galatea’. Profundo pedagogo y verdadero educador, reflexiones, consejos, enseñanzas, finísimas críticas y sutiles agudezas, entreveran toda su obra, no sólo el Quijote. Sin ir más lejos, sus deliciosas ‘Novelas Ejemplares’ merecen una lectura sosegada porque encierran reglas de conducta, avisos saludables y consejos enriquecedores. Pero, la sombra del Quijote, que, digan lo que

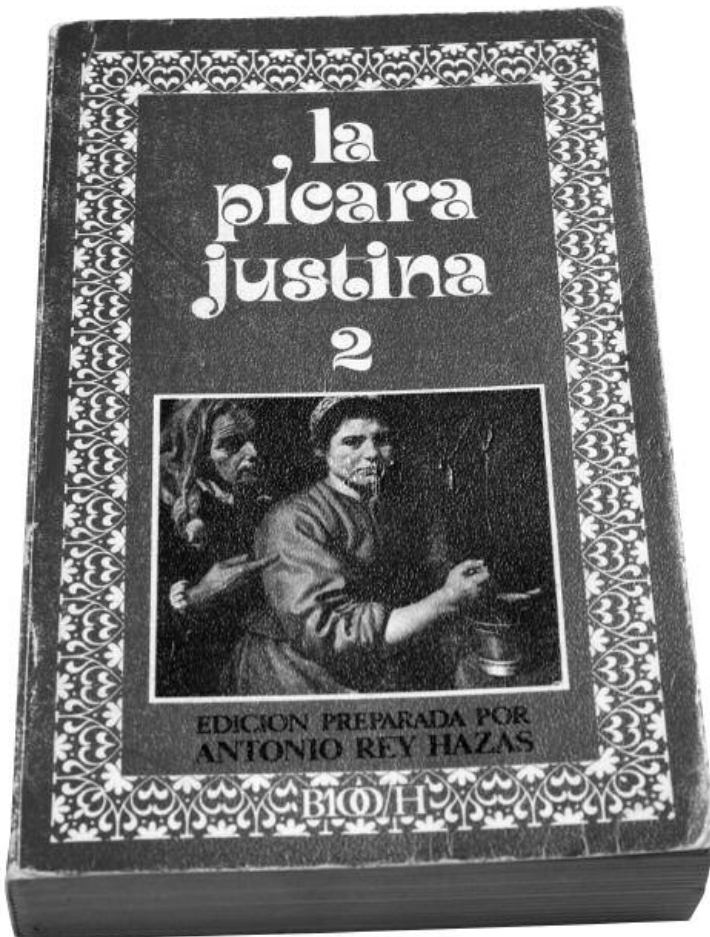
digán, es un libro más célebre que leído, es excesivamente alargada y oscurece, irremediablemente, otras prosas cervantinas no menos amenas y provechosas.

Desde luego, la cosa tiene su punto de injusticia. Aunque, ciertamente, en semejante situación se hallan otros autores y obras. Ahí está el bicentenario del nacimiento de Hans Christian Andersen, uno de los escritores de relatos infantiles más importantes de la literatura universal. Sin embargo, entre nosotros, su resonancia resulta inaudible. Apenas algún vago tañido puntual, y hasta ahí. Otro ejemplo: este año se cumple también el primer centenario de la publicación de ‘Cantos de Vida y Esperanza’, poemario singular del citado Rubén Darío. De allí procede el poema que se cita al principio. En este último caso, el olvido realiza su cometido con una eficacia inusual.

Idénticas circunstancias envuelven el IV centenario de la publicación del ‘Libro de Entretenimiento de la Pícara Justina’, tal es su título. El silencio abroquela la conmemoración, y, por ende, llueve también sobre mojado. Como nos toca muy de cerca, merece glosa aparte.

La autoría de ‘La Pícara’ se atribuye comúnmente al médico toledano Francisco López de Úbeda, a quien distintas fuentes sitúan en el séquito de Felipe III, cuando éste vino a León, en febrero de 1602, a tomar posesión de su canonjía en la catedral. La





obra, dedicada a D. Rodrigo Calderón Sandelín, de la Cámara de su Majestad, personaje principal de la corte de dicho monarca, fue impresa por primera vez en 1605, en Medina del Campo, por Cristóbal Lasso Vaca.

El interés de la novela gravita, principalmente, en la fraseología de que alardea el autor, en su insólita originalidad de estilo, y en la descripción de las tierras que recorre la hija de Diego Díez. 'La Pícaro' no es obra considerada de primer orden, empero, es la más citada en el Diccionario de Autoridades de la Real Academia. Sus avisos y sentencias son múltiples. Veamos una muestra. Dice textualmente: 'Esto de decir gracias, si no cae en

manos de discretos, es retozar a coces. A un necio parecele que la mejor gracia del mundo es decir secretos propios y menguas ajenas, y es general engaño de bobos, que como ven que la gente se ríe de lo que dicen, imaginan que hacen aplauso a sus gracias, y no ven los cuitados que son risas que canonizan su necedad y tonterías.' ('La Pícaro Romera'. II Libro, 2ª parte, capítulo IV, número quinto, intitulado: 'Del engaño meloso').

El paisaje leonés, La Ciudad de las Torres y su alfoz de entonces, la romería de la Virgen del Camino, - precisamente este año se cumple el V Centenario de la Aparición de la Sagrada Imagen, (2 de julio de 1505), y el LXXV aniversario de su coronación canónica (19 de octubre de 1930) -, Tierra de Campos y Medina de Rioseco, procuran escenario a las correrías de la 'Mesonera de Mansilla', a sus andanzas plenas de episodios y cargadas de una picaresca que Menéndez y Pelayo estimaba caudalosa y abundante. Y con razón. Baste recordar que Justina contrajo nupcias tres veces. La última de ellas con el pícaro Guzmán de Alfarache.

*...la sombra del Quijote,
que, digan lo que digan,
es un libro más célebre
que leído...*

Lo que va dicho, y como habrá colegido quien leyere, no es un ejercicio de reivindicación ante una obra del calado del Ingenioso Hidalgo. Tampoco es una salida quijotesca con tintes de patriotismo local. Su única pretensión, y sin otras complicaciones, es traer a la escena de la actualidad los valores que atesora 'La Pícaro Justina', entre ellos, un vocabulario de los más ricos de toda la prosa del Siglo de Oro. Bien sé que su lectura requiere mucha paciencia. Aún así, quien se abisme en sus páginas no quedará defraudado.

Las lavanderas

Por **Emilia González**



En algunos lugares los lavaderos se han recobrado como elemento decorativo en un intento de convertirse en un homenaje a quienes tuvieron que realizar labor tan dura. Es el caso del lavadero de Puente Castro.

La lavandera era una mujer que se dedicaba a lavar la ropa sucia a unos señores de un estatus social más alto. Me estoy refiriendo a un tiempo ya pasado, como poco sesenta o setenta años, y aunque no puedo hablar con exactitud de años y fechas sí sé que existieron y han quedado en el recuerdo de muchos mayores.

Estas mujeres vivían en pueblos cercanos a la capital y solían ser viudas de familias humildes y con muchos hijos, y su trabajo transcurría (más o menos) de la forma que voy a reseñar.

El primer día de cada semana bajaban a la ciudad a recoger la ropa sucia de casa de cada uno de sus clientes, aunque algunos optaban porque sólo se les lavara la ropa de quince en quince días. Se trataba de ropa que previamente las señoras habían marcado

con las iniciales de su marido, para que no se confundieran con otras ropas.

Las lavanderas que vivían en pueblos algo alejados de la capital, como era el caso de las de Ferral del Bernesga, solían bajar en una burra con su aparejo y en las alforjas llevaban una quilma. Esta quilma era como un saco largo y ancho de una tela morena y fuerte confeccionada por la propia lavandera, donde se iba guardando la ropa sucia.

Armunia y Oteruelo, pueblos más cercanos a León, que hoy incluso están unidos a la propia ciudad, tenían en la línea que les separaba una fuente llamada Fuente de Uso, que contaba con un agua fina y cristalina, y que era la que se utilizaba para lavar. Además, en el mismo pueblo de Oteruelo había otra que se llamaba Fuente de los Ojares, aunque no era tan conocida como la primera.

Las lavanderas de todos estos pueblos se dedicaban a lavar la ropa para maestros de escuelas de los pueblos de los alrededores y algunas también bajaban a la capital.

Cuando ya tenían la ropa sucia en su casa, por la mañana temprano cogían la taja de lavar, el trozo de jabón que habían hecho ellas mismas, unas madreñas, la almohadilla para las rodillas hecha de lana, un buen delantal para no mojarse la barriga, un pañuelo



En otros casos, la estructura tradicional se ha conservado tal cual, dentro de un importante conjunto que atrae la curiosidad de turistas y visitantes. Lavadero en Santillana del Mar (Cantabria).

para la cabeza y el balde donde llevaban la ropa que ponían en la cabeza después de haber hecho un rodillo de tela para ponerlo debajo del mismo y no hacerse daño.

Primero iban mojando en la fuente la ropa, pieza por pieza, y la iban colocando una encima de otra; le daban jabón y la frotaban bien con las manos en la taja, alguna mujer principiante, al frotar, sangraba por las uñas de los dedos. Después sacaban la ropa del jabón sucio y le daban otro jabón. Por fin, la echaban en la pradera para que el sol quitara las manchas y la blanqueara. Si era tiempo de verano o primavera hacían la colada en el día. Una vez se secaba, cuando calentaba mucho el sol, la regaban con una regadera. Después se iba a comer la lavandera y atendía a su familia.

Por la tarde volvían a la fuente, recogían la ropa del verde, se iban a la fuente a hacer el aclarado, o sea, a quitar el jabón para que no quedara nada. Como la aclaraban en abundante agua por el caudal que los lavaderos solían tener, acababan enseguida. Entonces, en un caldero de zinc lleno hacia la mitad de agua echaban el azulote, que era una bola azul que había puesto la lavandera en un paño usado atado con hilo. Se iba incorporando la colada pieza por pieza en esa agua azulada para que quedara la ropa con esa tonalidad. Cuando estaba ya impregnada la retorcían y la tendían en las matas que había alrededor de la fuente para que se secara. Mientras, las lavanderas descansaban y merendaban.

*...estas mujeres vivían en pueblos
cercaños a la capital y solían ser
viudas de familias humildes
y con muchos hijos...*

Por último la recogían, la doblaban bien y quedaba limpia como los chorros del oro, con un agradable y fresco olor puesto que se secaba al aire, al sol y entre plantas. Luego era el momento de devolver la ropa a sus dueñas y, por fin, la hora de la recompensa o pago, cobrar un dinero que bien merecido tenían.

Y para completar este sencillo trabajo sobre un oficio femenino ya extinguido, aunque el servicio lo siguen haciendo las modernas lavanderías en las que trabajan hombres y mujeres, por supuesto en condiciones mucho menos sacrificadas, adjuntamos el texto recogido por nuestro compañero Jesús M. Herrero de uno de los “mayos” de Jiménez de Jamuz que, en esta ocasión habían escogido como temática general oficios y artes desaparecidas.

LA LAVANDERA LIMPIA

*Me voy a lavar la ropa
en mi antiguo lavadero,
el jabón hecho con grasa-sosa
que es mi mejor consejero.*

*Blanquearla bien al sol,
en la hierba yo la tiendo,
ya que no es necesario lejía
ni los productos modernos.*

*Tener lavadora ¿Paa qué?
Si es secadora lo mismo,
con el calorico del sol es suficiente,
puesta cerquita del río.*

*Yo los guantes no me pongo
se anda con muchas monsergas,
lo lavo deprisa y corriendo.
Haga frío o haga sol
ejecuto mis buenas lavadas,
sin enterarme de nada.*





Actualmente, muchos momentos tratan de recuperar estos y otros juegos tradicionales. En la ilustración, recreación de un juego de bolos a partir de materiales reutilizados.

Carrera de sacos

Por **Jesús Martínez**

Otro de los juegos que antaño más se practicaba era la famosa “carrera de sacos”. Este juego consistía en una carrera para recorrer una distancia marcada, no muy larga, aproximadamente de unos 150 a 200 metros realizando un recorrido de ida y vuelta, coincidiendo la meta con la raya de salida. La carrera tenía la peculiaridad de que los participantes tenían que ir metidos en un saco, (normalmente de los que se utilizaban para el trigo, la paja, etc.). El mencionado recorrido podía contar con un obstáculo que había que superar. Éste se colocaba normalmente hacia la mitad de la longitud del recorrido. El elemento en cuestión solían ser unas cubetas pequeñas de las que se utilizaban para alma-

cenar el vino en las bodegas y, ya en la carrera, la dificultad consistía en que obligatoriamente había que pasar por dentro de la mencionada cubeta en la que, además, se colocaban algunas pequeñas puntas para que, al pasar por la misma, el participante metido en el saco se trabara un poco. Aquí era donde los hábiles podían ganar terreno si con su habilidad lograban desengancharse más fácilmente, aún cuando no caminaran más rápido, y obtener más posibilidades de ser vencedores en esta prueba tan espectacular y entretenida.

Después de todos estos avatares, al primero en llegar se le atorgaba el premio correspondiente.

Carrera del huevo

Por **Jesús Martínez**

Esta modalidad de juego normalmente también se programaba por las Fiestas Mayores de los pueblos y, como al resto, se le dotaba con el correspondiente premio. El mencionado juego se realizaba de la forma siguiente.

A cada uno de los participantes se les entregaba una cuchara de las utilizadas para la toma del café, o sea pequeña, como primer elemento, y en segundo lugar un huevo de gallina (crudo). Se marcaba un recorrido de cien o más metros, colocándose la meta al final del mismo. Al comienzo

de la carrera había que colocar la cuchara en la boca del participante, y en la cuchara el huevo, quedándole prohibido al participante – a partir de este momento – utilizar las manos, hecho que de producirse sería causa de descalificación. Ya todos preparados se daba la salida a los participantes, que habían de correr manteniendo en todo momento el huevo en la cuchara. Si éste se caía se quedaba automáticamente eliminado.

El campeón sería el primero que hiciera el recorrido sin utilizar las manos y sin tirar el huevo.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

Sigue abierta la participación en esta sección o en otras de nuestra revista. Queremos resaltar la importancia de que los trabajos sean personales.

En el apartado de **Oficios que se pierden**: nos gustaría animar a las mujeres a colaborar con el aspecto femenino que falta, aquellos oficios o aquellas labores que fundamentalmente realizaban ellas y de las que seguramente más de una fuisteis testigos, sino las realizasteis. También se ha ampliado la sección tradicional para recoger los juegos de la infancia y, por supuesto, tendrá también cabida otro tipo de aportaciones en torno a los aspectos de las tradiciones.

Para facilitar nuestro trabajo:

El 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. Se agradecerá la entrega en diskette de ordenador –aunque no es imprescindible–.

Fecha última de recogida de los trabajos: **20 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.

Fiesta provincial de mayores, 2005

Otro año más, en el mes de Junio (exactamente el día 16), se celebró la fiesta anual de la convivencia de las Personas Mayores de nuestra provincia. Este año el lugar elegido fue la población ribereña de Hospital de Órbigo.

Como de costumbre, dicho acto fue organizado por la Federación Provincial de Jubilados de León, contando también con la colaboración de la Gerencia de Servicios Sociales dependientes de la Junta de C. y León y el Ayuntamiento de Hospital de Órbigo.

La climatología nos dedicó una excelente jornada a la gran cantidad de asistentes que nos desplazamos de toda la provincia, y que comenzamos a llegar al lugar desde las diez de la mañana en que ya se iniciaba el amplio programa de actos establecido, aunque dentro de los mismos la hora punta la constituyó, a las doce, la celebración de la Santa Misa con una masiva asistencia.

Finalizado este acto se procedió a agasajar al JUBILADO de más edad. A continuación se procedió a la entrega de trofeos a los representantes de los diferentes Centros de Mayores de nuestra provincia. Simultáneamente se realizaron distintos juegos autóctonos y baile hasta la hora de la comida, que cada uno realizó como pudo y quiso.

Durante la tarde, se programó la exhibición de bailes regionales a cargo de los grupos de Personas Mayores de los Centros de León, Colón y San Isidoro, bailes que con el calor que es esos momentos había y sin un suelo apropiado, no lucieron todo lo que podrían haberlo hecho. A su finalización dio comienzo el baile popular para los que tenían ganas de moverse, que no fueron pocos.

Comentario aparte merecen algunos aspectos negativos recogidos de las quejas surgidas entre el público asistente en



Grupo de bailes regionales en un momento de su demostración.



La campa de Hospital de Órbigo en plena apoteosis de participación.

cuanto algunas deficiencias que pudieron observarse. En primer término la insuficiente capacidad del lugar donde se colocó el altar y que también se empleó para la entrega de trofeos. En segundo lugar el suelo de la campa por la mañana no estaba regado y sí lleno de hojas secas de chopo, con lo que durante todo este tiempo se levantó un polvo muy molesto.

Algunas otras cosillas más quedarían aún en reserva. Pero no queremos cargar demasiado las tintas puesto que, por lo demás, nos divertimos y esperamos llegar al próximo año para poder participar de nuevo en estas concentraciones.

Colaboradores de la revista en la ronda literaria de San Juan y San Pedro

En nuestro anterior número anunciábamos la presencia de miembros del equipo de redacción de nuestra revista en la Ronda Literaria que año a año se celebra en el marco de las Fiestas de San Juan y San Pedro de nuestra ciudad. En aquel momento no desvelamos su nombre, pero ahora, ya pasado el evento, podemos ampliar la información y especificar que fue nuestra colaboradora Fely Barrio quien participó en dicho acto, invitada expresa y personalmente por la organizadora del evento Sarita Valladares, quien también ha colaborado con esta revista.

La ronda se realizó el día 25 de junio a partir de las 10'30 de la noche, con gran éxito de gente. Participaron en la misma con sus escritos y lecturas, personas relevantes de la cultura leonesa.

El tema de la Ronda Literaria de este año fue "la docencia", y el trabajo leído por



En la fotografía, nuestra colaboradora Fely Barrio.

nuestra compañera un poema titulado "Los maestros". El conjunto de versos, que ha quedado en propiedad del Ayuntamiento, será publicado en su momento junto al resto de los trabajos presentados.

Al final del acto hubo una cena de celebración.

Nuevo encuentro intergeneracional informático

El día 6 de julio se celebró en el Aula de Informática del Centro de Día de León II, la inauguración de un curso intergeneracional entre niños menores de quince años y los voluntarios de informática. A dicho acto asistió la directora del Centro y dos representantes de La Caixa, entidad organizadora del curso, que se desarrolló durante el pasado mes de julio, los lunes y viernes de cada semana, en jornadas de dos horas cada día.

El temario se centró exclusivamente en el IV Centenario de El Quijote, con la finalidad de que los niños entraran en el conocimiento de la obra principal de Cervantes, a través de la página Web del Club Estrella de La Caixa, con un capítulo dedicado a este fin.



El programa estuvo dividido en cinco partes:

1ª *El Pequeño Quijote*, que permitía visualizar un libro con varias páginas de fácil y breve lectura.

2ª *De ruta por España*, que daba opción a imaginar una ruta de los caminos y casas próximas a la localidad de cada uno y con que se encontraría D. Quijote, describirla e ilustrarla con una fotografía y enviarla.

3ª *Se busca un nuevo Cervantes.- Concurso*. El participante podía imaginar una historia ficticia sobre las aventuras de los molinos de viento y los amores de D. Quijote con Dulcinea, recreando monumentos y paisajes como si el propio hidalgo hubiera pasado por estos lugares. Se podía enviar para ser publicada en la página con opción a premio.

4ª *Descubre la historia*: En este apartado se comparaban las aventuras de Don Quijote y Superman, que daban opción a poner a prueba los conocimientos sobre la obra cervantina que poseía el participante.

5ª *Libro de Visitas* que no era ni más ni menos que participar en un foro de opinión sobre El Quijote como libro, con posibilidad de debate entre los intervinientes en el foro.

Programa: “La vida es cambio. El cambio es vida”

Dentro del programa “Acercamiento a las tecnologías de la información y de la comunicación” presentado por la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León y la Fundación “La Caixa” para el acercamiento de los mayores a las mencionadas tecnologías, bajo el título “La vida es cambio. El cambio es vida”, se celebró en el Hotel Convento I, de Zamora, una conferencia a la que fueron invitados los grupos de voluntarios de informática y personas mayores de los centros de día de las provincias de Zamora y León.

Los actos programados, solo por la tarde, consistieron en una conferencia pronunciada por el director de Arte, Don Óscar Visitación sobre el tema “La imagen personal como forma de expresión y comunicación con los demás”, que basó su argumentación en la preocupación que ha existido por la imagen a lo largo de nuestra historia y la influencia que comporta en nuestro entorno, así como la evolución de la moda en el transcurso de los años, haciendo un breve recorrido sobre aquella que ha generado una influencia notoria, a lo largo del pasado siglo XX, tanto en la manera de vestir como en el comportamiento de los individuos, concluyendo su disertación con la afirmación de que “la moda no se crea a sí misma sino que es un reflejo de los acontecimientos que se producen en la sociedad”.

Después de una breve pausa, los representantes de “La Caixa”, organizadora del evento, nos informaron sobre el conjunto de los temas que aborda este programa y que se dirige a todos los Centros de Día de la Comunidad. Se puede acceder a ellos visitando en Internet la página Web de La Caixa -Clubestrella.com- haciendo clic en la sección “La vida es cambio.”

Seguidamente, un representante de la Junta Directiva de la Asociación de voluntarios de informática de los Centros de Día de Castilla y León nos informó sobre los proyectos del voluntariado para el próximo curso, dando con ello clausurada la jornada.

Para concluir esta nota me voy a permitir hacer un breve comentario sobre el marco en el que se celebraron los actos ya que nos permitió contemplar una verdadera muestra de arte en la decoración del interior del hotel, con numerosos cuadros, arquetas, relieves y lámparas inspirados en los estilos gótico, renacentista y Art Decó.



Un día de trabajo en un centro de parálisis cerebral

Por **Fely Barrio** a partir de la información facilitada por J.G.F.

Veintinueve enfermos internos en residencia. Cinco cuidadores por turnos de día y dos por la noche.

Por la mañana, en la residencia, se les levanta y asea ayudando a los no válidos a vestirse, a desayunar, afeitarse y lavarse los dientes. Hay algunos válidos que no necesitan tanta ayuda para realizar estos menesteres.

Parte de los residentes son trasladados al centro de día donde, con ayuda de los monitores, hacen terapia de piscina y son atendidos por psicólogo, fisioterapeuta, logopeda, etc. En el centro de día hay también niños pequeños que, aparte del trabajo terapéutico, juegan con ellos, les enseñan relajación, a comer, a vestirse... El resto se van a San Feliz (a un centro de terapia ocupacional) donde hay una lavandería en la que lavan ellos su propia ropa, la doblan para llevarla a la residencia, tienen piscina terapéutica y un taller de encuadernación, actividades que realizan siempre con la ayuda de los monitores.

*Es un trabajo duro
(pero muy gratificante).*

Por las tardes, y hasta que llegan los chicos a la residencia, los cuidadores preparan la merienda. Una vez que llegan se comienza a dar ésta; al que no se vale por sí mismo se la da el cuidador. A continuación la encargada distribuye los baños para los residentes, se bañan la mitad cada día. A los ni-

ños que están en la guardería se les pone el pijama. Los cuidadores disponen de veinte minutos de descanso. Acto seguido se les da la cena a los pequeños, se les da la medicación prescrita por el doctor y se les acuesta. A las nueve cenan los adultos, dándoles la medicación y sobre las diez se acuesta a la mayor parte de ellos.

*En el centro de día hay
también niños pequeños que,
aparte del trabajo terapéutico,
juegan con ellos, les enseñan
relajación, a comer, a vestirse...*

El turno de noche, aparte de estar pendiente de las necesidades que puedan tener los internos, prepara los medicamentos y el desayuno para el día siguiente, coloca la ropa que se trae de la lavandería en carros, con el nombre de cada interno, para que al día siguiente y el turno de tarde la coloque en los correspondientes armarios.

Este es un día de trabajo tipo que realizan los cuidadores con los enfermos paráliticos cerebrales.

Es un trabajo duro (pero muy gratificante), al igual que para los familiares que tienen a los enfermos en casa. Este trabajo requiere amor y paciencia, cualidades que tiene la cuidadora que me facilitó esta información y no dudo tendrán las demás personas que cuidan a estos enfermos que dependen tanto de estos cuidadores.



Reflexiones personales sobre la dependencia

Por **Rosy Tejeiro**

Hoy llamamos dependencia a lo que antes era cuidar de nuestros mayores, a estos seres que con el paso de los años y múltiples enfermedades necesitan de nuestro cariño y compañía, porque la vida de anciano al paso del tiempo no merma su dignidad y no podemos dejarles consumirse sin ganas de vivir. Porque la vida merece ser vivida.

Ahora que vemos en las residencias, que tan de moda actualmente se han puesto en nuestra sociedad, a muchísimas personas que tienen la hermosa tarea de cuidar a vie-

jecitos enfermos, desde aquí les pediríamos mucha paciencia y verdadera vocación para que su trabajo sea más provechoso y agradable para todos.

Los que en nuestro hogar tenemos este problema, por experiencia sabemos que hay que luchar y no tirar la toalla nunca, intentando sacar el enfermo de su sufrimiento con muchísima paciencia y mimo, como si fueran niños, por eso nunca podremos reñirles ni darles un azote.

Quizás algún día nosotros también necesitaremos ayuda.

El riesgo del progreso

Tras dos números de la revista dedicados a “la dependencia”, y en relación con algunos de los otros temas centrales anteriormente trabajados, nos ha parecido oportuno cerrar esta sección con este pequeño texto que no es más que una reflexión que invita a que todos nos acompañéis en este proceso. Esperamos que dicho proceso pueda ser clarificador para más de una persona y que podamos aportar, a partir de tales reflexiones, a mejorar realmente un mundo que, en el plano de los valores humanos, a veces parece venirse abajo por la influencia del progreso.

¿Nos diluiremos en un mundo globalizado y anónimo? ¿Un mundo sin culturas, sin tradiciones, sin mitos, sin costumbres?, ¿un mundo donde las raíces y el patrimonio histórico quedarán reducidos a simples piezas de museo o a reclamos turísticos sacados del contexto?

Los valores que se deben aplicar en esta sociedad tan enrevesada, y dejarnos de

pamplinas, son estos tres nada más: Convivencia, Tolerancia y Respeto horizontal. Partiendo de esta idea y analizando en profundidad estas tres cualidades finalizaríamos con muchas de las malas artes que hoy en día se practican en la mal llamada convivencia con nuestros semejantes, permitiéndonos echar fuera tanta soberbia y tanta mala uva como tenemos.

Estas frases, analizándolas detenidamente, dan para mucho que pensar y actuar en nuestra vida cotidiana del día de hoy:

¿se práctica hoy día la convivencia realmente?

¿se práctica normalmente la tolerancia?

Y en cuanto al respeto horizontal, ¿se mide a los semejantes por el mismo rasero que a nosotros mismos?

Pequeñas confesiones, I

Por **Toño el del Cantil**

A mis once años, como cualquier niño, sabía la letra del catecismo del padre Astete, y la memoria era ayudada en el aprendizaje por un posible coscorrón del maestro nacional.

Enseguida entendí que Dios hace las cosas buenas para todos.

Cuando empezábamos a pensar los de mi generación, nadie nos explicaba en la escuela ni en la calle la delgadez de la gente. Y, busca que busca, escuchando a los mayorcetes de 14 años, ¡oh!, supimos que la delgadez era arrancada de los cupones de las libretas del racionamiento, levantando los hombros después de aquel secreto pues nos prohibían hablarlo con los mayores, ya que existía la censura ... y un bofetón.

Prosigamos contando sobre mis once años en una población del Esla que disfruta del ferrocarril, y era el año de 1.944. El ángel de mi guarda, en momentos que miraba hacia otro lado, se descuidó y sufrí un atropello de un camión (propiedad del alcalde, y un conductor sin carnet...) en un cruce de las calles de la villa. La tibia fracturada, sin desvíos, seis semanas de cama y, después, muletas. Mataba el tiempo con tebeos. Todavía estaban por inventar las radios portátiles y la televisión. Los tebeos, prestados

por los amigos, los había leído cien veces.

Mi padre, con mis once años, salió del atasco del aburrimiento mío con un libro que le tocó por sorteo el día de la patrona cuando él hizo la mili.

El ángel de mi guarda acertó proponiéndole a mi padre lo del libro.

El título: Don Quijote de la Mancha.

iii Qué bendición!!!, pues ningún libro me hizo tan feliz en la vida, salvo los Evangelios.

Durante la vida, cuatro veces lo leí. En mi niñez me desternillaba de risa con Sancho Panza. En la edad adulta, la figura del Quijote me arma de valor, con sus desventuras y ensoñaciones.

Don Quijote posee la cualidad de un sentimiento generoso hacia los semejantes, y no se queda quieto como una piedra, y lucha por ayudar a la gente.

¡Gloria a Cervantes!, de vida difícil por no tener fortuna ni sangre azul.



Ilustraciones:
Sergio Llamazares Gutiérrez.

Bicentenario de Hans Christian Andersen

Por **Fely Barrio**

Hans Christian Andersen nace el 2 de abril de 1805 en Odense (Dinamarca). En 1816 muere su padre y en 1819, tras contraer su madre nuevo matrimonio, se marcha de casa, con escasos recursos, a Copenhague. En los primeros tiempos la suerte no le acompañó pero en 1822, por mediación del director de teatro Jonas Collin, consigue una beca y puede seguir sus estudios. Terminado el bachiller, en 1830 publica sus primeros relatos. Su popularidad y de nuevo la ayuda de Jonas Collin le conceden una beca de viaje. Entre 1830 y 1834 visita Italia y Francia. En 1835 publica en su país el primer fascículo de los CUENTOS CONTADOS A LOS NIÑOS, colección que debido a su éxito será continuada más o menos cada año con cuentos como EL PATITO FEO, LA SIRENITA, PULGARCITA, LA PEQUEÑA VENDEDORA DE FÓSFOROS...

Andersen escribe también relatos de viajes (Reflejo de un viaje a Harz en 1831), piezas de teatro (El amor en la torre de San Nicolás), poemas (Fantasías y esbozos, 1831) y novelas (El improvisador, 1835; Las dos baronesas, 1848). Pero, de todo su manojito literario, son los cuentos los que le otorgan el ser reconocido mundialmente. Andersen se empapa de los relatos populares. En los 164 cuentos que escribe encontramos evidencias del mundo de la leyenda y las toma prestadas, al igual que a los personajes de los cuentos.

Aunque Andersen no fue muy religioso, en muchos de sus cuentos encontramos pasajes de la Biblia, oraciones, la misa, los ángeles e, indudablemente, la presencia de Dios. La muerte también aparece en sus cuentos. No obstante Andersen no muestra la muerte co-

mo un suceso nocivo sino como el tránsito a la vida eterna y, a veces, como una salvación, tal como sucede en La pequeña vendedora de fósforos o Bajo el sauce... donde la muerte es una figura más, a la que no asemeja con alguien inicuo. Muchos de sus personajes tienen que elegir entre el cerebro o el corazón sin que el autor se incline hacia ninguno de los dos: unas veces el personaje opta por seguir la razón y otras los sentimientos.

Algunas figuras de sus cuentos se sienten molestas en el ambiente donde tienen que vivir, como el PATITO FEO que es rechazado por todos, recibe burlas y golpes, no lo admiten y se marcha a vivir solo hasta que los cisnes le muestran que él es también un hermoso cisne. Este cuento no nos enseña una sociedad benévola, pero rebosa optimismo y el personaje, después de mucho sufrimiento, termina encontrando su sitio en la comunidad. En otros cuentos Andersen describe el caso contrario. El personaje es aceptado por todos en el entorno en que vive, no carece de nada para ser feliz, pero anhela otras cosas y luchará incansable para lograrlas.

Andersen hubiera querido ser bailarín o cantante, creía firmemente que llegaría a ser famoso. Aunque tuvo algún fracaso nunca se desalentó y su tenacidad, sumada a su talento, propiciaron la extraordinaria obra que ahora conocemos. Sus cuentos, traducidos a 80 lenguas, poseen sobrada fantasía para cautivar a grandes y chicos.

Después de más de un siglo de su muerte, Hans Christian Andersen sigue siendo uno de los autores más leídos debido a sus cuentos.

Vida y color

Por **Emilia González**

Allá por los años 60 o 70, niños y adolescentes hacían colecciones, y a la vez aprendían con ellas.

Una persona representante de la Editorial “Álbumes Españoles” iba por los colegios regalando un álbum a cada niño. Entraba en la clase con permiso del director, aunque había algún profesor que no consentía que entrara en la clase porque distraía a los niños y luego no estaban atentos a las lecciones y explicaciones que él les daba. En este caso, esta persona salía a la puerta del colegio y allí los repartía. A la vez de darle el álbum a cada niño, les regalaba un sobre con cromos, para que se ilusionaran e hicieran la colección.

Los niños, si querían hacer ésta, compraban los cromos en los kioscos y los iban pegando uno a uno en el recuadro que le correspondía. Muchos de ellos venían repetidos y era entonces cuando se los cambiaban unos a otros.

El cromo se pegaba solo por la parte de arriba, ya que en la casilla estaba escrito el significado de lo que era y de donde procedía, ya fuera una planta, un pez o un reptil. Si les quedaba algún cromo para terminar de completar el álbum, tenían que solicitar a la editorial que les enviaran los que les faltaban.

Este álbum ya completado, cuyo título es “Vida y Color”, presentaba los distintos elementos cuidadosamente estudiados y documentados, por lo que servía a niños y adolescentes para aprender las cosas bellas y multiformes que hace la naturaleza, que es la madre de toda sabiduría. La colección era muy completa: flores, protozoos, insectos, peces, batracios, reptiles, aves, mamíferos, anatomía humana, tribus africanas y oceánicas...



Era una manera de que los jóvenes pudieran aprender y adquirir conocimientos de la naturaleza, aunque también hubo otras interesantes colecciones sobre obras de arte y otros elementos.

Los niños de hoy en día tienen otras diversiones como video juegos, máquinas tragaperras, ordenadores y otras muchas, más individualistas, que les ha proporcionado esta sociedad consumista en la que vivimos. De esta forma el niño no llega a comunicarse como antes con otros niños, dialogando, compartiendo y cambiando unos cromos que a ellos les valían poco dinero pero que les hacían muy felices. Y en este proceso, nos hemos olvidado de cuidar a la Madre Naturaleza que es de donde venimos, y de las cosas buenas que nos ha dado y sigue dando. A este paso el hombre moderno, con tantos adelantos, va a acabar con ella.

Como me lo contaron, lo cuento

Por **Miguel Domínguez Vacas**

Cabalgando por la Ribera del Órbigo en medio de la historia, la leyenda y el cuento, nos topamos con Hospital de Órbigo, villa culta por excelencia merced a los hermanos Sierra Pambley y su escuela, afanosos en la carrera del saber y bien obrar. En otros terrenos, también la fama de las Justas de Suero de Quiñones, que han adquirido nueva actualidad y – si nos parece situarnos o anteponernos a todo ello – el grado de hospitalidad. ¡Sí!, porque encontramos ésta en el origen de la villa, con su Paso Honroso y el puente romano cargado de historia.

En tiempos remotos en los que España permanecía siempre en conflictos y guerras, aliada alternativamente con las vecinas naciones de El Vaticano y Venecia, sucedió que – existiendo como siempre amoríos y serios y profundos amores – en Madrid, capital de la vieja España, una joven doncella de raigambre acomodada se dispone a contraer matrimonio con un joven apuesto y sincero que, en todos los aspectos, cubría con creces las apetencias de la hermosa joven.

Cuando ya tienen todo dispuesto para la boda, con motivo de una de esas guerras en lejanas tierras, es movilizado el joven y se aplaza la ceremonia matrimonial. Dios sabe hasta cuando. Triste y desconsolada nos queda la joven a la espera de mejores tiempos.

Pasan largos días y peores noches, incluso años, hasta el punto de perder todo resto de esperanza. No hay cartas, mensajes, ni noticia alguna, haciendo suponer lo peor. Entonces, la desesperada dama piensa que tiene mucha vida por delante. Además de la pasión y la esperanza que aún le queda, tiene que buscar un medio de vida, y nunca mejor que el sacrificado y sincero servicio a la humanidad.

Estando en pleno apogeo el tránsito de peregrinos hacia Santiago de Compostela y por tanto la necesidad de refugios dónde poder descansar y reponer fuerzas, se le ocurre a la excepcional mujer, preparar y disponer un Caserón – Hospital, iniciándose así el origen de Hospital de Órbigo.

Aquí renacen en la joven las ganas de vivir, entusiasmada y acompañada de otras personas en la humanitaria labor. Un río de



Columnas que, marcan sobre el Puente de Órbigo el hito del Paso Honroso

gentes pasan por este asilo hospital, de uno y otro sexo, nacionalidad y condición social diferentes. No hay nada mejor que el trabajo cotidiano y con afecto para evitar cualquier tentación.

A cada peregrino que pasa se le pregunta por el desaparecido joven, y nada de nada, como si se lo hubiera tragado la tierra. No surge la gana en la joven de encontrar otro amor. La palabra dada en su día invade por entero cuerpo y alma.

Por fin un día, mejor una noche, suenan aldabonazos en la puerta del caserón hospital. Es precisamente la desesperada joven la que acude a la llamada. Mucha prisa tenía el transeúnte a juzgar por la fuerza y la constancia de las llamadas. Y así sería, pues asoma el carácter de un hombre al que las barbas, largas y descuidadas, ocultaban por completo su rostro. A duras penas se apreciaban sus ojos y sus rojos labios.

Bien pronto se aprecian en este hombre sus profundas heridas, los pies medio descalzos y hechos una lástima. Mas al punto presenta sus deseos de seguir viaje a Santiago, olvidando las heridas que se resisten a curar.

Pero ¡hombre de Dios! – dice la joven – ¿Qué motivos tiene para tanta prisa?.

Confiesa el hombre que, no esperando más en la vida, solo quiere llegar a Santiago, cumplir la promesa y aquí concluir.

Observa la joven el carácter del desconocido y nada puede ver pero, eso sí, esa voz dolorida y por lo tanto extraña quiere recordarle algo, y cada vez más.

En efecto, confiesa como ha pasado largos años en tierras lejanas, aguantando duras batallas, perdiendo toda ilusión de vivir porque había perdido a la compañera de su vida, con la que estaba a punto de casarse cuando fue movilizad. Al poco tiempo perdió todo contacto.

Ya no tenemos nada que dudar.

- ¿Tú eres...?

- Yo soy...

Sollozos de alegría brotan en la desdichada pareja que, al fin, encuentra la felicidad.

A partir de aquí, dos peregrinos unidos en ruta hacia Santiago, como un rosal común en plena floración.

Pero antes pasan por la inmediata iglesia de San Juan, para que en matrimonio unan su destino con las bendiciones que del cielo bajan a borbotones sobre este feliz encuentro.

Así es la vida y así suceden las cosas.



La Puerta de Platerías en la Catedral de Santiago, una de las más antiguas que se conservan en este lugar de culto y referencia para tantos peregrinos a lo largo de los siglos.

Estilos de vida sanos en los mayores (Cont.)

Por **Fernando Rodríguez**

Como continuación de esta misma sección sobre los hábitos y costumbres de estilo de vida sana, proseguimos exponiendo algunos que estimamos interesantes, para prevenir nuestro estado de vida:

El sedentarismo

El sedentarismo, lleva a la disminución de la capacidad funcional y a la atrofia muscular. La inactividad puede ser un factor que da lugar a la vejez patológica. Por el contrario el ejercicio físico repercute en el mantenimiento del organismo más joven y, en consecuencia,

lo sitúa en ventaja ante la posibilidad de vivir más años y la mejora de la calidad de vida.

Equilibrar el horario del sueño

Es una necesidad saber equilibrar las actividades que hagamos con el reposo, de lo contrario se produce un trastorno del sueño que hay que solucionar con un programa equilibrado de actividades de la vida diaria. Esto soluciona el exceso de sueño durante el día que, además de inoportuno, condiciona el que la persona mayor esté por la noche despierto e inquieto.



Caminar es uno de los mejores ejercicios que podemos hacer a cualquier edad, como nos lo demuestran estos compañeros del grupo de Senderismo de los Centros León I y II, además de contar con el aliciente de disfrutar del paisaje y conocer nuevos lugares.

Ejercicio físico equilibrado: juegos sin esfuerzo

Está demostrado que el ejercicio diario es una forma eficaz de combatir los achaques naturales de la vejez, aunque hay que tener en cuenta que éste no debe ser competitivo ni violento.

Existen algunos juegos como pueden ser la petanca, la rana, los bolos, el mini golf,... que además de distraer, ejercitan la movilidad de numerosos músculos, evitando anquilosamientos que, además de producir dolor, incitan al sedentarismo. Otro ejercicio recomendado (para los que puedan), que puede parecer contradictorio porque estamos en la época de eliminar barreras arquitectónicas, es el de subir y bajar escaleras, ya que beneficia el tono muscular y fortalece las piernas, aunque haya que hacerlo lentamente y cogiéndose al pasamanos de la escalera para evitar posibles caídas.

Y para finalizar la propuesta de hoy, unos consejos...

-No permanezcas mucho tiempo sentado, levántate y anda.

-No te satures viendo la televisión.

-Realiza ejercicio físico e intelectual todos los días adecuado a tus necesidades y también a tus limitaciones.

*Para que vivas más,
dando vida a los años.*



Cada vez más hombres y mujeres "mayores" se acercan a los juegos tradicionales. Como decíamos, es otra forma agradable de practicar un ejercicio físico equilibrado.

Frases para la reflexión

El ignorante es el que hace caso de las cosas que le dicen
y no de las que él ve.
(Proverbio chino)

No seas muy dulce, te tragarán! No seas muy amargo, te escupirán!
(Proverbio árabe)

Si tiene remedio, remédialo. Si no tiene remedio, acéptalo.

Todo revés es condimento que da sabor al éxito.

No hay viento favorable para quien no sabe a donde va.

Cada fracaso que sufrimos nos enseña algo que necesitamos aprender

Solsticio de verano en la noche de San Juan

por **Fely Barrio**

El 21 de junio se celebra en el hemisferio norte el día más largo del año. Éste no es un día como los demás. La naturaleza, las estrellas y las gentes se disponen a celebrar una fiesta preñada de emoción y magia. Nereidas, hadas y demás deidades andan por los campos, los agricultores dan gracias por el verano, la cosecha, la diversión y piden por la fecundidad de la tierra y de las gentes.

La víspera de San Juan es el momento idóneo para realizar rituales de purificación, amor y dinero y un día esencial para aumentar los poderes adivinatorios. La noche de San Juan es la noche mágica por excelencia.

Una de las creencias se refiere a la flor de la higuera. Según la leyenda, la higuera florece por única vez la víspera de San Juan a las doce de la noche, pero su flor dura sólo un instante. Cuentan que quien coge esta flor tendrá fortuna y será feliz el resto de sus días. Pero hay que subir a las ramas más altas que es donde florece la higuera, y a las doce de la noche se empiezan a oír gruñidos, maullidos, gritos terroríficos, y según cuentan aparece el demonio, serpientes, arañas... Únicamente el valiente consigue ver las flores de la higuera. Solo tiene que coger una, prendérsela en el pecho y bajar del árbol. Al día siguiente desaparece la flor, pero el intrépido tendrá felicidad y fortuna.

Para las/los solteras/os. A la última campanada de las doce de la noche, una joven soltera o un soltero se deben asomar a la ventana y verán pasar a su novio/a. Animados y a asomarse a la ventana, quizá encuentres a tu media naranja.

Otra superstición muy antigua dice que hay que colocar tres patatas debajo de la cama: una sin pelar, otra a medio pelar y otra pelada. Después tienes que coger una, si coges la pelada te quedas para vestir santos.



La noche de San Juan era noche que dotaba a hierbas y flores de características especialmente mágicas, de ahí que muchas –en distintos lugares– se conocen como Hierba de San Juan. El hipérico o pericón es una de esas que se denomina así en muchas comarcas de nuestra provincia.

Recopilación de los refranes más populares del Quijote

por *José Reina Andréu*

Al conmemorar en el presente año el IV centenario de la publicación de la primera edición del Quijote, llama la atención el considerable número de los refranes que en la obra de Cervantes aparecen, más de cuatrocientos cincuenta, si bien algunos de ellos se repiten en la misma. Tras los cuatrocientos

años transcurridos, muchos de estos refranes, por no decir la mayoría, gozan de cierta popularidad. En este trabajo se recogen los más conocidos copiados literalmente, aunque en el transcurso del tiempo se han ido modificando en adaptación a la evolución gramatical y el motivo de aplicación.



- *A cada puerco le llega su San Martín.*
- *A Dios rogando y con el mazo dando.*
- *A falta de pan, buenas son tortas.*
- *A quien Dios se la dio, San Pedro se la bendiga.*
- *Al buen pagador no le duelen prendas.*
- *Al enemigo que huye, hacerle el puente de plata.*
- *Ándeme yo caliente, y ríase la gente.*
- *Cada oveja, con su pareja.*
- *Cada uno es hijo de sus obras.*
- *Cada uno sabe dónde le aprieta el zapato.*
- *De la mano a la boca se pierde la sopa.*
- *De los desagradecidos esta lleno el infierno.*
- *De noche todos los gatos son pardos.*
- *Del dicho al hecho hay un gran trecho.*
- *Desnudo nací, desnudo me hallo, ni pierdo ni gano.*
- *Dime con quien andas, decirte he quien eres.*

- *Donde las dan las toman.*
- *Donde menos se piensa, salta la liebre.*
- *Donde una puerta se cierra, otra se abre.*
- *El buey suelto, bien se lame.*
- *El asno sufre la carga, mas no la sobrecarga.*
- *El consejo de la mujer es poco, y el que no lo toma es loco.*
- *El hombre pone y Dios dispone.*
- *El que compra y miente, en su bolsa lo siente.*
- *El que larga vida vive, mucho mal ha de pasar.*
- *El que vea la mota en el ojo ajeno, vea la viga en el suyo.*
- *En casa llena, presto se guisa la cena.*
- *En los nidos de antaño no hay pájaros hogaño.*
- *En otras casas cuecen habas, y en la mía a calderadas.*
- *Entre dos muelas molares, nunca pongas tus pulgares.*
- *Ese que te quiere bien te hará llorar.*
- *Hasta la muerte todo es vida.*
- *Hombre apercebido, medio combatido.*
- *Hoy por ti, y mañana por mí.*
- *Júntate a los buenos y serás uno de ellos.*
- *La codicia rompe el saco.*
- *La experiencia es la madre de la ciencia.*
- *La letra con sangre entra.*
- *La ocasión la pintan calva.*
- *La verdad siempre anda sobre la mentira, como el aceite sobre el agua.*
- *Las cañas se vuelven lanzas.*
- *Los duelos con pan son menos.*
- *Más sabe el necio en su casa que el cuerdo en la ajena.*
- *Más vale maña que fuerza.*
- *Más vale pájaro en mano que buitres volando.*
- *Más vale un toma, que dos te daré.*
- *Muchos pocos hacen un mucho.*
- *Muchos van por lana y vuelven trasquilados.*
- *No es la miel para la boca del asno.*
- *No es oro todo lo que reluce.*
- *No hay camino tan llano que no tenga algún barranco.*
- *No hay regla sin excepción.*
- *No pidas de grado lo que puedas tomar por la fuerza.*
- *No se ha de nombrar la soga en casa del ahorcado.*
- *Pon lo tuyo en Concejo, unos dirán que es blanco y otros que es negro.*
- *Por el hilo se saca el ovillo.*
- *Predicar en desierto.*
- *Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.*
- *¿Quién ha de llevar el gato al agua?*
- *Quien canta, sus males espanta.*
- *Quitando la causa cesa el efecto.*
- *Ruin sea quien por ruin se tiene.*
- *Si da el cántaro en la piedra o la piedra en el cántaro, mal para el cántaro.*
- *Tanto vales cuanto tienes.*
- *Toda comparación es odiosa.*
- *Todas las cosas tienen remedio si no es la muerte.*
- *Todos los duelos con pan son buenos.*
- *Una golondrina sola no hace el verano.*
- *De menos me hizo Dios.*

Antonino, el vuela caminos

por **Jubilatas Anónimos**

*De tu vida, faltan muchos años,
agilidad cual felino,
peso pluma sobre la báscula,
despierto como un pájaro.*

*Tu sino es el correr,
PERSEVERANTEMENTE...
Mayo del 2005, ¡precaución!,
renuncias a volar con tus pies.*

*¡Cuida huesos y cartílagos!,
y a los andares tornas
de las gentes del común,
trotacaminos de Villamuñío.*

*Competidor en duras lizas,
corredor ibérico,
en las victorias fuiste galante,
hijo de Tierra de Campos.*

*Para senderistas agüeleños,
las Cuatro Estaciones completas,
mostraste sendas y paisajes
arriba en el Lago Ausente,
abajo en Compostela.*

*Paz y bienestares,
junto a tu esposa andaluza,
y los dos hijos tuyos
que muchos nietos te den.*

*León – ciudad, año quinto del siglo
XXI. Hogares de San Isidoro y Colón*

“Jubilatas Anónimos”

V Centenario de la aparición de la Virgen del Camino (1505 – 2005) y 75 aniversario de la coronación (10 de octubre de 1930)

por **Fernando Rodríguez**

Este año 2005 es el de las celebraciones de la Virgen del Camino, ya que se cumplen 500 años de su aparición al pastor de Velilla de la Reina, Alvar Simón, en un campo que hoy forma parte del territorio donde se construyó la primera ermita.

Coincidente con este acontecimiento, la Virgen del Camino salió de su Santuario en peregrinación hasta la Catedral de León en el mes de mayo pasado, en una ceremonia que sólo ocurre cada 25 años y que en éste ha coincidido también con el V centenario de su aparición. En su itinerario fue acompañada y escoltada con los máximos honores y religiosidad que pueden tributarse.

Pero la apoteosis de las celebraciones tuvo

lugar el día 2 de julio de este año, en el territorio de la Virgen, para conmemorar dicho V Centenario. Allí se congregaron miles de fieles y se celebró una procesión que desde el Humilladero se dirigió al exterior del Santuario, donde se celebró la Eucaristía presidida por el Sr. Obispo de la Diócesis con la presencia de más de 30 pendones y 25 coros.

Con motivo de esta conmemoración se programaron también actos festivos, como lucha leonesa, coros, música folk, y celta, puestos de artesanía, juegos populares, y se obsequió a la Virgen con el bastón de Alcadesa perpetua del Ayuntamiento de Valverde, al que pertenece el santuario que rigen los PP. Dominicos.



Cronología importante

Aportamos aquí la cronología de los principales sucesos acaecidos en torno a la Virgen del Camino:

- ♦ 2 de julio de 1505: supuesta fecha de la aparición y construcción de la ermita del Humilladero.
- ♦ Año 1516: se inaugura la primera capilla donde cayó la piedra arrojada por el Pastor.
- ♦ Año 1522: según la tradición, la Virgen obró la liberación del cautivo de Argel, Alonso Ribera, de Villamañán.
- ♦ Año 1654: se decide construir un templo más espacioso acorde con el auge de la devoción, de piedra de sillería y ladrillo.
- ♦ Año 1914: el Vaticano concede el título de Patrona de la Región Leonesa.
- ♦ Año 1930: coronación de la Virgen del Camino, en el que estrenó un manto con el escudo de la ciudad de León, bordado en oro.
- ♦ Año 1957: construcción del actual santuario, con el patrocinio del benefactor D. Pablo Díez.
- ♦ Año 1961: Se inaugura el actual edificio, diseñado por el Dominicano Fray Coello de Portugal, con la intervención del catalán Subirats, quien se encargó de la fachada y de una puerta lateral, de arte abstracto.

Historia del santuario

Cuando hablamos de la devoción a la Virgen del Camino, inevitablemente hablamos de las tres cosas a la vez.

De RELIGIÓN, ya que la espiritualidad del pueblo leonés (antes de toda una región) hacia la Virgen del Camino es evidente y constatable. Sabedor de su patronazgo, ha demostrado en todo tiempo su acendrada devoción.

De CULTURA. Los protagonistas del V Centenario, como los pasados ayuntamientos del Voto, etc., se implican en unos festejos impregnados de cultura popular, con fiestas, romerías y exhibiciones que así lo atestiguan.

De TRADICIÓN: todos estos eventos vienen marcados por una gran tradición heredada de nuestros ancestros. Y que se suceden como consecuencia de una herencia religiosa y popular a la que todos seguimos fieles, para conservarla y no dejarla perder para sucesivas generaciones.



Historia del santuario

Hasta la construcción del actual templo, erigido en honor a la Virgen en 1957, el antiguo era una construcción sólida del siglo XVII de piedra de sillería y ladrillo, con dos torres gemelas de escasa altura y de pobre arquitectura.

Pasados los años, mediante la acción protectora del industrial de Vegaquemada (León) afincado en Méjico D. Pablo Díez, y con la intervención del arquitecto dominico Fray Coello de Portugal, la antigua iglesia se convirtió en el actual santuario, sustituyendo sus líneas antiguas y severas por un despliegue de modernismo acorde con las tendencias nuevas que se empezaban a estrenar en España.

De este modo, se produjo la gran transformación que incluso llegó a inquietar a los devotos leoneses, los cuales vieron en el aspecto abstracto que se imprimió a la obra, una pérdida de las imágenes antiguas, ya que para identificar en el pórtico de la fachada a los Apóstoles había que recurrir a los símbolos que les representan.

Dicho pórtico y una de las puertas laterales son obra del arquitecto catalán Sr. Subirats.

Desde la fecha de la inauguración de este nuevo templo de la Virgen del Camino, su culto ha estado encomendado a los PP. Dominicos.

Adiós a Roa Bastos. Nos dejó la voz de la narración paraguaya

El día 26 del pasado mes de abril murió en Asunción (Paraguay), a los 88 años Augusto Roa Bastos, el gran narrador paraguayo.

Roa Bastos fue corresponsal en Londres y París, participó en los ambientes literarios que pretendían la innovación poética del país. Pero en 1947, debido a la guerra civil se exilió, primero en Argentina donde pasó cerca de 30 años y después ancló en Francia donde impartió clases en la Universidad de Toulouse.

Empezó escribiendo poesía, *“El ruiseñor de la aurora y otros poemas”*, para pasar a la narrativa donde sus cimas literarias son sin duda: *Hijo del hombre* (1960) y *Yo, el Supremo* (1974)

A pesar de haber estado la mayor parte de su vida lejos de su país, lo tuvo siempre en su corazón. Paraguay está invariablemente presente en su obra.



En el año 1983 obtuvo la nacionalidad española y en 1989 ganó el premio Cervantes.

Tarjeta del Club de los 60



Una tarjeta para las personas mayores, con grandes ventajas

→ Los titulares de la **Tarjeta de Servicios** pueden acceder a descuentos y otras ventajas económicas en establecimientos comerciales, y todos aquellos servicios adheridos a la misma.

→ Los titulares de la **Tarjeta Financiera**, además de acceder a los beneficios de la anterior tarjeta, podrán realizar operaciones de crédito o débito, así como acceder a los servicios, descuentos y promociones de las Cajas de Ahorro colaboradoras. También podrán disfrutar de los beneficios de la Tarjeta Dorada de RENFE, si lo solicitan.

Información y solicitudes:

Tel.: 902 106 060

Web: www.jcyl.es/servicios-sociales