

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

BARRERAS ¿SÓLO ARQUITECTÓNICAS?

...también hay barreras mentales que existen en la sociedad porque existen en nosotros mismos, sanos y enfermos...

en el interior

¿Quiénes
somos?

PÁGINA 5

Oficios
que se pierden

PÁGINA 7

Cocina
tradicional

PÁGINA 9

Noticias
Breves

PÁGINA 12

Barreras
arquitectónicas

PÁGINA 15

La integración del
minusválido

PÁGINA 20

¿Qué es la
FRATER?

PÁGINA 21

Salud:
nuestra memoria
y los pasatiempos II

PÁGINA 23

Medio ambiente
y capa de ozono

PÁGINA 26

Agenda
y datos de interés

PÁGINA 31



Junta de
Castilla y León

CONSEJERÍA DE SANIDAD

sumario

PÁGINA

EDITORIAL

"Panera de amores y saberes". <i>Por Pedro G. Trapiello</i>	3
---	---

¿QUIÉNES SOMOS?	5
------------------------	---

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

El veranero. <i>Por Jesús Martínez Herrero</i>	7
--	---

Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Tortilla de truchas	9
Conserva de pimientos	9
Salsa calchotada	9
Licor de té de peña	10
Algunas consideraciones sobre la recogida de hierbas y frutos silvestres	10
Nota de participación	11

NOTICIAS BREVES

SOBRE ACTIVIDADES

Encuentros intergeneracionales desde el "Taller de costumbres y tradiciones"	12
"Taller de cuentacuentos" en el Centro León I	13

SOBRE VARIOS

Ecos sociales: Veladas en el centro Abella	14
La Virgen del Camino por nuestras calles	14

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

Barreras arquitectónicas. <i>Por Fely Barrio</i>	15
El baile de las piedras. <i>Por Fernando Franco</i>	17
Sobre las fases de la luna y su influencia en las labores agrícolas. <i>Por J. Martínez</i>	19
La integración del minusválido. <i>Por Emilia González</i>	20
¿Qué es la Frater?. <i>Por miembros del F.C.E.M.</i>	21

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Salud: Nuestra memoria y los pasatiempos II. <i>Por Mercedes González</i>	23
Crucigrama y más. <i>Por Zabar</i>	25
Medio Ambiente y capa de ozono. <i>Por Felicitas B. González</i>	26
Algunos consejos de salud desde distintas perspectivas. <i>Por Emilia González y Jesús Martínez</i>	28

SECCIÓN CULTURAL

¿Sabía usted...?	29
CREACIÓN: Homenaje a toda mujer y en especial a la madre. <i>Por Ovidio González Seijas</i>	29

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

Actividades de los centros	31
Cosas que hacer y conocer	32

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Reducciones y exenciones para las personas mayores. <i>Por Ángel Sánchez</i>	34
Algunos teléfonos útiles	35

LA PANERA

N.º 2 - Junio 2003

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

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

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

EQUIPO COLABORADOR:

Rosy Tejeiro
Severina González
Manuel Pereira

IMÁGENES CEDIDAS POR:

Marcos de la Cuesta García
Mercedes González Rojo
Jesús Martínez Herrero
Centros de Personas Mayores León I y León II
F.R.A.T.E.R.

DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

RSP Sistemas Gráficos, S.A.
Depósito Legal: LE-1482-2002

AGRADECIMIENTOS:

El equipo de redacción agradece al periodista y escritor Pedro G. Trapiello su amabilidad al realizar el Editorial de esta nueva revista, que sirve de presentación a la misma. Así mismo quiere mostrar su agradecimiento a cuantas personas han colaborado con su material en la consecución de este nuevo número de La Panera.

La redacción de la revista, no se hace responsable ni está necesariamente de acuerdo con las opiniones que se dan en esta revista.

EJEMPLAR GRATUITO

Panera de amores y saberes

Por **Pedro García Trapiello**



Limpiando garbanzos. Paneras para poner a salvo nuestras cosechas. Intercambios generacionales para poner a salvo nuestra memoria y nuestras tradiciones.

A salvo de ratas y podredumbres, el hórreo se alza en nuestras montañas como pequeña capilla donde el tiempo se libra de su propia devoración y allí duermen su seguro las viandas, los trastos de guardar y los recuerdos. Y cuando veo a nuestra gente mayor, a nuestra memoria colectiva, reunidos en un mismo afán, albergados por techo de ilusiones, pienso en los hórreos, en las eternas paneras a las que hay que acudir cuando los varales de la cocina están huérfanos o cuando nos falta esa pieza que la previsión hizo guardar una vez allí.

*...cuando veo a nuestra gente mayor,
a nuestra memoria colectiva,
reunidos en un mismo afán,
albergados por techo de ilusiones,
pienso en los hórreos, en las
eternas paneras a las que hay
que acudir cuando los varales
de la cocina están huérfanos...*



Hórreo en la zona de la montaña de la provincia de León

Así veo el esfuerzo de esta publicación, como el viejo hórreo al que ha de acudir a rescatar los amores del grano que será pan y los saberes que quizá parecieran olvidados, pero que esperan a quien los busque y resucitan cada vez que esa puerta se abre.

Que sean esto estas páginas. Que aquí se guarden los amores de quienes no renuncian a soñar futuros cuando conjugan pasados. Que aquí se encuentren los saberes que no

pueden perderse en el olvido de un tiempo apresurado. Que sea esta revista un hórreo con su sombra, con su guardar y su cháchara al pie. Hablad, escribid, contad... Que las ratas de un tiempo voraz y la podredumbre del olvido no escalen a esta panera vuestra. Sois la memoria de este pueblo. Tenéis mucho que decirnos...

Y recordadnos siempre aquel viejo principio universal que asegura:

"Todo lo que no es tradición, es plagio"



Habas secando. Hórreos y paneras guardan durante el año nuestros mejores productos.

¿Quiénes somos?

Desde el **Equipo de Redacción**

Ahora que nuestra tercera revista va a ver la luz, hemos considerado que ha llegado el momento de dar a conocer quienes son las personas concretas que están detrás de este proyecto que creemos una enriquecedora experiencia en muchos sentidos. A veces, cuando han llegado a nuestras manos revistas de otros grupos hemos pensado como nos gustaría participar en un proyecto semejante y también muchas veces nos ha echado para atrás pensar que no estábamos preparados, que no teníamos estudios, formación, capacidad, ..., tantas cosas negativas!

Sin embargo ahora, tras un curso inicial de acercamiento al mundo de la prensa, hemos aquí embarcados en esa misma tarea que un día soñamos sin creer poder hacerla realidad. Y hemos descubierto que con mucho interés, un poco de trabajo y un poco de

orientación externa que nos permita ir mejorando día a día nuestra implicación en la tarea, se puede obtener lo que estamos consiguiendo y tal vez mucho más.

No nos hemos quedado todos los que participamos en el curso, algunos no se animaron a seguir por cuestiones personales, de ocupaciones, o demás. Pero día a día vemos como nuestros colaboradores van aumentando, tal vez animados por los resultados de una revista hecha por nosotros y para nosotros, y que se enriquece número a número (*o al menos eso pretende*) con la experiencia de todos.

De la mano de nuestra coordinadora Mercedes, que fue quien inició nuestra formación a través del curso, hemos descubierto que el equipo de redacción de una revista como la nuestra no tiene como úni-



Parte del equipo de redacción en la presentación de la revista n.º 0. De izquierda a derecha: (sentadas) Fely Barrio, Mercedes G. Rojo (coordinadora), Emilia González; (de pie) Ángel Sánchez, Manuel Peñamil, Jesús Martínez y Fernando Franco.



Un grupo del equipo preparando una nueva revista. De izquierda a derecha: Fernando Rguez., Jesús, Fernando Franco y Ángel (de los Centros León I y León II)

ca función escribir (*de hecho no todos nos hemos animado aún a hacerlo*), sino también recopilar y seleccionar información, ponernos en contacto con personas que pueden participar en la elaboración de la misma, buscar los elementos que conformarán la parte gráfica, conocer los entresijos del proceso de impresión. A través de todo ello estamos consiguiendo averiguar cual es el verdadero sistema de realización de una revista.

Y sobre todo es un aprendizaje: los que ya éramos aficionados a escribir estamos aprendiendo a autocorregirnos, a seleccionar lo que sirve y lo que no, a pensar en el posible lector. Los que no nos atrevíamos, poco a poco nos vamos soltando. También aprendemos a leer de una forma crítica, y a muchas otras cosas. La verdad es que nos está suponiendo una fascinante tarea llena de entresijos y posibilidades.

Otra de las facetas es decidir en cada revista un tema sobre el que reflexionar un poco más en profundidad, que es el que nos acompaña en nuestra portada. Y en esta ocasión el tema elegido ha sido “las barreras de todo tipo” y su influencia en nuestra calidad de vida. A él se hace alusión en varios artículos de la sección de Opinión y Participación, y esperamos que sirva a todos “pro-

pios y extraños” para reflexionar sobre el mismo desde el posible aspecto en el que podamos intervenir.

...aprendemos a leer de una forma crítica, y a muchas otras cosas.

La verdad es que nos está suponiendo una fascinante tarea llena de entresijos y posibilidades...

Y para llevar todo esto a buen puerto, no podemos olvidarnos de los equipos técnicos de los Centros León I y II, que ponen a nuestra disposición los medios económicos, técnicos y el apoyo y ánimo que todo proyecto de esta envergadura merece. En posteriores ocasiones, iremos especificando algún dato más sobre las realidades personales de cada miembro del equipo. De momento, y a modo de acercamiento, acompañamos algunas imágenes a través de las que conocernos. No estamos todos los que somos, pero ya es un avance.

Gracias a todos por vuestra confianza en nosotros, demostrada al leer y difundir cada uno de los números que ven la luz desde este ilusionado grupo de trabajo.

OFICIOS QUE SE PIERDEN

parte 1

Recordamos que podéis enviarnos vuestras experiencias sobre los diversos oficios que se están perdiendo. No importa que el oficio en cuestión ya haya sido publicado, si nos cuenta otra

visión diferente del mismo, puesto que en no todos los lugares tenían las mismas características y, además, las vivencias y recuerdos de las mismas son siempre distintos.

El veranero

Por **Jesús Martínez Herrero**

Vamos a narrar por el presente, una de las profesiones a la que optaban antaño los que llamaríamos jornaleros de la agricultura en general. No obstante, los contratados podían tener diferentes opciones en cuanto a la labor a realizar, dentro de la temporada de su contratación –el verano–, como se explicará más adelante.

Comenzaremos diciendo que estas labores agrícolas prácticamente se dejaron de realizar a partir de los años cincuenta, más o menos, aspecto que se generó, por la automatización de las herramientas en la recogida de los cereales. Un ejemplo: entre otras, la principal fue la llamada COSECHADORA todo terreno.

...estas labores agrícolas

prácticamente se dejaron de realizar

a partir de los años cincuenta...

Volviendo a los años cincuenta y aún hacia más atrás, comentaremos que se contrataba a los VERANEROS por dos meses más

o menos, que era lo que se calculaba que tardaba en hacerse la recolección, y que oscilaba entre mediados del mes de Julio en que se empezaba con la siega hasta mediados del mes de Septiembre que se finalizaba con la recogida del grano y paja.

Había tres tipos de veraneros, a los que se les contrataba por las fechas de San Pedro o sus alrededores, veintinueve de Junio. Éstos podían ser: Carreros, Ponedores, y Zagales, jóvenes –*estos últimos*– para tareas más simples. Según estas categorías, el contrato se hacía por toda la temporada, del comienzo hasta la finalización de la recogida de la cosecha.

El ajuste o contratación, dependiendo de la categoría: en función de ésta así era la soldada a percibir. Se pagaba más al Carrero, en segundo término al Ponedor, y finalmente el que menos soldada percibía, era el tercero. El trabajo a realizar por cada uno se componía de lo siguiente:

- El Carrero, como lo indica la palabra, tenía la misión de conducir el carro para el transporte de la mies, de las fincas hasta la era. Dicho carro estaba armado, de picos o mallas, (*que se armaba así para transportar más cantidad de mies*). La labor del carrero era dar la mies al Ponedor con la horca y éste la colocaba en el carro. Una vez cargado, el carrero conducía el mismo y el ponedor, normalmente,



Distintos tipos de carros se han utilizado en las diversas comarcas de la provincia para las labores en las que estos se utilizaban.



Aperos para la siega. Los calores del verano y las largas jornadas de trabajo, hacían de la bota un elemento imprescindible para mantener húmedo el gazonate. Cada segador se encargaba de mantener en perfecto estado el filo de sus herramientas, por lo que siempre llevaba consigo la piedra de afilar que mantenían húmeda en el cuerno.

dormía hasta llegar a la era, donde le tocaba descargar. El resto del día la responsabilidad del carrero era superior a la de los otros dos.

- La labor a realizar por los zagales, por lo regular, consistía en hacer labores más simples, como trillar, ir en busca de las comidas, dar agua al ganado, ... Por esta razón su paga era inferior a la de los otros dos.

Se entiende que estas contrataciones se hacían en casas fuertes, en zonas de Tierra de Campos y otros lugares, donde se contrataban para la campaña tres o más Veraneros. Los contratadores eran entonces "**amos**", labradores fuertes que labraban mucho terreno y disponían de tres o cuatro parejas de ganado. Esta situación no era muy abundante pero sí los había en algunos lugares.

Las tareas de recolección, tenían su calendario de trabajo y su elaboración, y se programaba como sigue:

- Comenzaba por la siega, bien con máquina arrastrada por el ganado, o bien a mano con hoz o guadaña. Primero se segaba la cebada, seguida por distintas clases de trigos, avenas y leguminosas.

- Después se comenzaba la trilla, realizándose el amontonamiento de lo trillado en diferentes montones o parvas para que los diferentes granos no se envolvieran unos con otros.

- La finalización surgía cuando se hacía "la limpia" en la que se separaba el grano de la paja.

Y de esta manera se daba por finalizada la recolección. Bien para el Amo, y aún mejor para los Veraneros que ya percibían su soldada.



Carro participando en la maja del centeno.

¡Qué recuerdos quedan de estas labores en las correspondientes ERAS cuando aún éramos niños! Es inenarrable recordar estos momentos del Verano, aún dentro del trabajo y los sinsabores que a veces se pasaban.

Pero entonces podíamos con esto y mucho más. En espera del momento en que ya maduraban las uvas en los majuelos, y pronto empezaríamos a vendimiar.

Otra etapa que ya ha pasado a la historia.



La introducción de las segadoras, cada vez más sofisticadas, fue eliminando la necesidad de mano de obra en labores agrícolas como la siega, al tiempo que disminuía considerablemente el tiempo necesario para la cosecha.

Seguimos insistiendo en que vuestra experiencia está a buen seguro llena de recetas tradicionales que esconden los sabores característicos de nuestra tradición, llevándonos a diversos momentos importantes de nuestra experiencia: la niñez, las fiestas... En un momento en que se nos trata de imponer una misma cultura que nos iguale a todos, y

especialmente en los temas del comer no los de mejor calidad, queremos apostar por recuperar del olvido esos sabores que nos hablan no sólo del disfrute del paladar sino de compartir momentos con la familia y con los amigos, disfrutando también de las pequeñas cosas. En esa contribución participan hoy Miguel, Antonio, María y Nina. Esperamos que lleguéis a ser muchos más.

Tortilla de truchas

Se puede hacer con cualquier tipo de trucha. Naturalmente si la trucha elegida ha sido pescada en uno de nuestros estupendos ríos trucheros, el sabor mejorará considerablemente.

INGREDIENTES:

1 trucha de 200 a 250 gr., 3 huevos,
Jamón en lonchas finas, 2 ó 3 ramitas de perejil,
Aceite y Sal, Un diente de Ajo, Vino blanco

REALIZACIÓN:

Lavamos y limpiamos de espinas la trucha.

Machacamos el perejil, el ajo y la sal y lo mezclamos con un chorrito de aceite y un poquito de vino blanco. Con esta mezcla embadurnamos los trozos de trucha y los dejamos reposar un poco.

Después los freímos procurando que queden poco fritos.

Batimos los huevos y al hacer la tortilla, al estilo francesa, incorporamos la trucha. Luego añadimos una fina loncha de jamón serrano sobre la tortilla.

Conserva de pimientos

Los pimientos, colorados y de buena calidad, se asan sobre la cocina o plancha. Luego se pelan y se dejan enfriar. Después se colocan en los tarros añadiéndoles un poco del jugo que han soltado al pelarlos, procu-

rando que no queden cámaras de aire. Se cubren con un poco de aceite crudo y se tapan los tarros.

Hecho todo lo anterior, se ponen a hervir al baño María por espacio de unos veinte minutos, dependiendo del tamaño de los tarros. Sin moverlos, se deja enfriar el agua. Entonces se sacan los tarros y se colocan en sitio fresco, bien etiquetados, para mejor conservación.



Objetos de madera utilizados en la cocina tradicional, el mortero cuenta con más de 100 años.

Salsa calchotada

Es ésta una salsa en la que se mojan los puerros asados a la brasa o con poca llama (producto típico de la comarca de Sahagún). También sirve para el "chaco", que consiste en escarola bien picada y limpia, que se envuelve después en esta salsa. Se utiliza también para el bacalao migado y crudo.

INGREDIENTES:

*1 diente de ajo crudo, 1 diente de ajo asado,
1 tomate asado y pelado, almendras tostadas,
piñones tostados, avellanas tostadas, 1 pellizco de sal,
1 chorrito de aceite, 1 cucharadita de vinagre,
1 cucharadita de pimentón dulce, 1 ñora, sin granas.*

PREPARACIÓN:

Se coloca todo en el mortero y se machaca bien hasta que la salsa quede homogénea y espesa.

Licor de té de peña

*Es licor de grata emoción,
Excelente calidad,
Y como gran novedad,
Lujosa presentación.
De mañana aperitivo,
Tras comer estomacal,
Siempre licor ideal,
Como el café digestivo.*

(María)

PREPARACIÓN:

En un litro de buen orujo, se echa un manojo de té de peña de nuestra provincia. Se deja en maceración y, al cabo de un mes, está listo para tomar.



Alambique utilizado en algunas zonas de la provincia en la tradicional destilación del orujo o aguardiente que luego constituye uno de los ingredientes básicos de los diferentes licores que pueden degustarse en nuestros pueblos.

Algunas consideraciones sobre la recogida de hierbas y frutos silvestres

Por **M.G.R.**

Los meses de verano y principios de otoño son épocas de recolección a todos los niveles, por eso todas nuestras recetas tienen que ver con ese aspecto, refiriéndose en ocasiones a productos cultivados expresamente (*como los pimientos*), o recogidos de la despensa silvestre como es el té de roca.

En esta etapa veraniega hacia la que nos encaminamos, una de las posibles actividades a realizar –y que más de uno seguro que practica– es la recogida de plantas y frutos silvestres, para su posterior uso desde diferentes perspectivas. Unos lo hacemos movidos por la tradición y el conocimiento de la bondad de estos elementos frente a otros comercializados (*tenemos el ejemplo del orégano cuyo sabor poco tiene que ver con los*

frasquitos que nos venden en el comercio, o la manzanilla), otros movidos por el influjo de influencias ajenas.

En cualquier caso, si algo hay que tener en cuenta es el cambio de situación que nuestras plantas sufren desde aquellos tiempos en que nosotros comenzamos con su recogida y, en función de ella, guardar una serie de consideraciones. No olvidemos que muchas de esas plantas están en recesión por el cambio de relación ser humano/medio, y que otras se encuentran en parajes posiblemente contaminados. Dichos consejos van orientados a que su consumo no implique ningún riesgo para nuestra salud y a mantener su continuidad en nuestra naturaleza, favoreciendo un uso responsable. Tales observaciones son las siguientes:

- Asegurarnos de conocer perfectamente la planta que estamos recogiendo, huyendo de la recolección de plantas cuyo conocimiento nos resulte dudoso, por leve que la duda sea.

- Recoger sólo aquella cantidad de producto que efectivamente vayamos a consumir.

- Elegir para su recogida el momento más idóneo, y un lugar alejado de posibles focos de contaminación.

- Hacer una recogida selectiva, no acabando con los ejemplares de una determina-

...muchas de esas plantas están

en recesión por el cambio

de relación ser humano/medio,

otras se encuentran en parajes

posiblemente contaminados. Dichos

consejos van orientados

a que su consumo no implique

ningún riesgo para nuestra salud...

da zona, sino entresacando de aquí y allá para permitir una rápida recuperación de la especie.

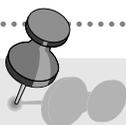
- En el caso de hierbas, recordar que la recogida se ha de hacer siempre cortando la planta, y nunca arrancando de raíz toda ella (*podemos utilizar para ello una navaja o una tijera de jardinería*)

- No utilizar en la recolección bolsas de plástico y volver al tradicional uso de las cestas, que es más sano a todos los niveles.

- Proceder al secado y almacenado de las plantas de una manera metódica y adecuada con el fin de favorecer su adecuada conservación y evitar posibles peligros en su uso.

Si seguimos estas básicas instrucciones conseguiremos evitar situaciones como la del propio té de roca, que en algunas zonas de la provincia ha desaparecido por la recogida indiscriminada y mal hecha que se ha hecho del mismo. Evitemos tener que aplicar el significado del refrán que dice:

“Pan para hoy, hambre para mañana”, haciendo precisamente alusión a ese exceso que mencionábamos.



NOTA DE PARTICIPACIÓN:

Seguimos insistiendo en la idea de que es ésta una sección que resultará tanto más enriquecedora cuanto más participación haya en ella. Por este motivo, insistimos en la invitación a todos para que nos enviéis vuestros trabajos con las siguientes características:

– **Apartado de cocina tradicional:** para el próximo número buscamos platos tradicionales relacionados con el otoño y las tareas y actividades propias del mismo, (aunque el resto pasará a nuestro archivo para números posteriores), siempre insistiendo en que preferiblemente sean de nuestras comarcas, y aún mejor si están hechos con productos propios de la zona. Será necesario incluir en los trabajos: época concreta del año y momento de consumo a los que se refiere y zona en la que se hacía. La extensión de los trabajos será de 2 a 3 recetas por persona como máximo. 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.

– **Apartado de Oficios que se pierden:** Se puede escribir sobre cualquiera de los especificados en la lista que se incluyó en La Panera nº 0, así como sobre otros que pudieran resultar de interés. Se seleccionarán principalmente aquellos relacionados con la experiencia personal del autor o con la experiencia real a partir de recuerdos. La extensión, en este caso, será de 1 a 2 folios como máximo. Se amplía la participación a actividades de carácter tradicional, aunque no se refieran propiamente a oficios. Interesante también especificar la zona a la que el autor se está refiriendo en el trabajo.

La presentación de los trabajos deberá ser, en cualquiera de los casos, a máquina u ordenador (no se publicarán los textos escritos a mano por su dificultad para interpretarlos, salvo que sean en mayúsculas perfectamente legibles).

Fecha última de recogida de los trabajos: 15 de septiembre (si es antes mejor para ir facilitando el trabajo, puesto que el equipo de redacción no descansa)

Lugar de recogida: Centros de Personas Mayores de la C/ Colón o de San Isidoro, especificando: para la revista “La Panera”.



El Ramo es una de las tradiciones más antigua y variada de la provincia que se intenta recuperar de nuevo, y una de las primeras actividades del Taller de Costumbres.

ENCUENTROS INTERGENERACIONALES DESDE EL “TALLER DE COSTUMBRES Y TRADICIONES”

En el Centro Colón, con Carlos –el profesor de “Costumbres y tradiciones”–, nos venimos reuniendo un grupo de 5 a 7 personas con el fin de recopilar lo que recordamos sobre lo que vivimos y hemos oído respecto a cómo se hacían antes determinadas cosas y se celebraban las diferentes fiestas.

Como cuando empezábamos estaba próxima la Navidad, éste fue uno de los primeros motivos sobre el que trabajamos. Después recordamos la siembra del lino, su recogida y elaboración hasta llegar a las telas. También trabajamos sobre la construcción en adobes de las viviendas de algunas de nuestras zonas, y de las construcciones en piedra de

otras (al estilo de Galicia). También recordamos las celebraciones de Carnavales y Semana Santa, cómo se celebraban las bodas, etc.

Pero lo más importante de todo es por qué hacemos todo este esfuerzo de memoria y recopilación. Aparte de que nos sirva a nosotros mismos, queremos legar esas tradiciones de nuestro pasado a los más jóvenes, y que no se pierdan en el olvido definitivo. Por eso, quizá lo más interesante del taller es que nos hemos puesto en contacto con los centros escolares para transmitirles todas estas vivencias.

El colegio que antes respondió y con el que hemos estado trabajando fue el de las

MM. Carmelitas de la C/Fajeros, en nuestra misma zona. Y hasta allí nos hemos desplazado una vez a la semana con el fin de compartir “nuestros saberes”. La acogida que recibimos fue excelente, y por ello hemos de darles sinceramente las gracias.

Y el interés demostrado fue tal que, desde el Centro, nos hemos creído obligados a invitarles a visitar nuestro Hogar, y a conocer por sí mismos las instalaciones en las que preparamos ésta y otras actividades.

*...queremos legar esas tradiciones
de nuestro pasado a los más jóvenes
y que no se pierdan en el olvido...*

Y así, a lo largo de diversos días, hemos estado recibiendo la visita de escolares que se han llegado hasta aquí, conociendo el lugar y observado nuestros entretenimientos, en una auténtica experiencia de intercambio generacional que esperamos nos sirva a todos para conocernos un poco mejor y respetarnos aún más.



Niños observando con atención las explicaciones sobre elementos tradicionales en una exposición realizada con ayuda de los Mayores.

Taller de cuentacuentos en el centro León I

¿Qué es el cuentacuentos? Algunas personas me han preguntado que es esta actividad que se está realizando en el Centro León I, y yo voy a explicaros a grandes rasgos lo que hacemos. Así, tal vez la próxima vez que se repita la experiencia seamos aún más.

Los lunes un grupito de señoras nos reunimos en el “aula de los mil usos” (la llamamos así porque en ella hacemos todas las actividades al tiempo que nos encontramos muy a gusto). Allí, dirigidas por María, nuestra jovencísima “profe”, ejercitamos movimiento, memoria, expresión corporal, etc. Aprendemos a decir y a gestualizar historias que puedan gustarles a

los niños, lo que se llama “interpretar un cuento”.

Aparte de que nos lo pasamos bien -que es algo que a nuestra edad debe interesarnos mucho- la finalidad es llegar a hacer cosas que también a los niños les gusten y les interesen. Así, al final de la etapa de preparación y ensayos, les ofreceremos a ellos unas jornadas de intercambio en las que nosotras contaremos y ellos escucharán.

No sabemos cuál será el resultado de nuestro trabajo, ni si gustará o no. Lo que si sabemos es que la ilusión que estamos poniendo es mucha, y lo que deseamos es que, si no sale bien, entre todos nos ayuden a mejorar para el próximo intento.

ECOS SOCIALES: Veladas en el Centro Abella

Queremos desde estas columnas mostrar nuestro agrado por la feliz iniciativa de nuestro Ayuntamiento, y hacer patente nuestro agradecimiento, por proporcionarnos -en las dependencias del antiguo cine Abella- solaz y esparcimiento todos los fines de semana: en forma de un animado bingo los sábados, seguido de alguna actuación folklórica o musical, que hace las delicias de todos los asistentes; y, en no menos grado, los bailes de los domingos donde, las personas de la Tercera Edad, disfrutamos de lo lindo bailando el extenso repertorio del grupo que ameniza dichas tardes. Repetimos, ¡gracias por ello!

Sin embargo, sí nos gustaría sugerir -*por si pudiera considerarse como útil por parte del Consistorio*- algo que tiene que ver con la distribución de las entradas para la asistencia a dichos eventos. Y es que las colas que se forman los jueves por la tarde en el kiosco de Santo Domingo resultan antiestéticas y mal organizadas, con la consiguiente desazón que esto produce.

Como quiera que estas colas no deben durar más allá de dos horas -*y dado que para el viernes por la mañana nos parece que ya no queda ninguna entrada que distribuir*- acaso no fuera demasiado oneroso enviar a alguien que se encargara de organizar en alguna medida dicha fila, y velar por el buen funcionamiento de esta distribución de entradas, durante todo el tiempo que dura. Y también sugerir a todos los que hacen uso de este entretenimiento, que respeten el orden de llegada y el derecho de los demás para que tan feliz iniciativa resulte de óptimo funcionamiento y podamos ver prolongada su duración.

¡Ah! y ya puestos a sugerir -*y dado que este local tiene amplitud suficiente*- también se podría habilitar un espacio a modo de guardarropa, sobre todo si ha de funcionar el próximo invierno, que podría autofinanciarse con una módica contribución del usuario, al igual que se hace con el servicio de *¿bar?*. Bueno está bien que sólo se despache agua, que es muy sana.

Por lo demás ¡chapó! a la iniciativa.

La Virgen del Camino por nuestras calles

Cuando en la tarde del sábado día 10 de Mayo los leoneses vimos a nuestra Virgen del Camino, después de más de 20 años sin poder contemplarla, por nuestras calles, todos nos sentimos felices, y hasta nos pareció más "nuestra" al tenerla cerca. Fue un momento emocionante y emotivo ver que la gente gritaba "vivas" a la Virgen. A su paso por San Marcos, con el cambio de manto y corona, todo resultó impresionante; también en San Marcelo, donde se hizo la entrega de un ramo de flores. Y por fin la llegada a la Catedral, con el recibimiento del Sr. Obispo y autoridades.

Todo resultó perfecto. Hasta los balcones engalanados que lucieron sus galas al paso de la Virgen.

Supongo que como a mí, a muchos leoneses les dará pena no poder disfrutarla permanentemente en la ciudad. ¡Con lo bonita que quedaría en nuestra preciosa catedral!



Santuario de la Virgen del Camino, donde habitualmente se encuentra la imagen del mismo nombre

Barreras arquitectónicas

Por **Fely Barrio**

Las barreras arquitectónicas son un mal endémico que vienen padeciendo desde siempre las personas que sufren alguna minusvalía, sin que ninguna institución ni gobernante de turno se tome la molestia de subsanar. Para subsanar estas barreras que tanto estorban la calidad de vida de minusválidos, personas mayores, y otras personas con problemas de motricidad temporal, habría que poner en marcha medidas imprescindibles, algunas de las cuales pasamos a detallar a continuación.

• **Es necesaria la cota cero en los pasos de peatones.** En muchos no hay rebaje y en los que lo hay está mal hecho. Hay una hendidura quebrada entre la calle y la acera en el paso de cebrá, de tal manera que si tienes que usar un bastón para andar, es una odisea cruzarlo, porque es imposible sujetar el bastón en dicha hendidura sin que corras el peligro de irte al suelo. Puedo asegurarlo pues lo he vivido, y tanto las sillas de los bebés como las de los minusválidos no lo tienen más fácil.

...son un mal endémico que vienen padeciendo desde siempre las personas que sufren alguna minusvalía...

• **Accesos adaptados a los centros oficiales, a los colegios, a las iglesias, a los inmuebles y, en estos, ascensores idóneos.** En el cuartel de la Policía Municipal, para realizar cualquier gestión, hay que subir un tramo de escaleras hasta entrar en el cuartel; en el Centro de Adultos Guzmán el Bueno, hay que bajar escaleras, y subir otras para llegar a las aulas. En Correos: todos los servicios se encuentran en la primera planta o en el sótano, siendo el tramo de escaleras insalvable para cualquier persona que tenga dificultades de movimiento. La Biblioteca Provincial del Edificio Fierro también cuenta con unas esca-



El estado de los pasos de peatones, con profundas hendiduras entre el bordillo y el propio paso, y el deficiente estado del firme en general, son barreras importantes para todo tipo de personas con problemas de movilidad.

leras insalvables; por la otra entrada, por la que se accede a las salas de exposiciones y a los servicios del Instituto Leonés de Cultura, existen dos tramos de escalera antes de enfrentarte al sistema de cremallera que te facilita el acceso a la primera planta si estás en silla de ruedas, pero ¿y si tu impedimento físico no es ese?. Los accesos a muchos lugares de ocio y servicios culturales nos impiden disfrutar de ellos (*o al menos dificultan considerablemente el interés por hacerlo*). Algunos casos pueden ser: la sala de exposiciones de la Obra Social de Santa Nonia (*sótano sin ascensor ni acceso a ras de suelo*); la sala de exposiciones de la Casa Botines (*que cuenta con un acceso lateral al que se puede acceder por rampa que casi siempre está cerrado*); el Teatro Emperador o las salas de cine Van Gogh (*en algunos casos te pueden abrir accesos laterales, pero ¿cómo llegar a las taquillas? ¿Y el acceso a cualquiera de las salas?*).

Lo mismo ocurre con algunas iglesias, comercios, edificios privados de viviendas y servicios, etc., etc., sucediendo en muchos de ellos algo digno de comentar. En un aparente interés por eliminar barreras arquitectónicas se han colocado rampas de acceso que, en muchos casos, son más aptas para practicar la escalada que para subirla con silla de ruedas, o con cualquier tipo de grave problema motriz en las piernas.

*...los accesos a muchos lugares
de ocio y servicios culturales
nos impiden disfrutar de ellos...*

- **Ubicar las cabinas telefónicas en la orilla de las aceras:** La mayoría están en el medio, con el consiguiente peligro para los invidentes (y otras personas mayores que a veces caminamos despistadas)

- **Habilitar más autobuses y taxis para personas imposibilitadas.** Los que hay son insuficientes. Y ni que decir tiene si tenemos



Uno de los servicios públicos más utilizados como el de Correos, presenta graves barreras arquitectónicas para su disfrute, a pesar de haber sido recientemente reestructurado su edificio



El acceso a servicios de Ocio parece estar restringido para las personas que no pueden caminar con soltura. Tal es el caso de las salas de exposiciones de la Obra Social cuya sede se encuentra en la Casa Botines.

que viajar en tren o en autobús interurbano. La facilidad de accesos a los vehículos brilla por su ausencia.

Estos son algunos de los casos, pero se podrían citar muchos más.

Les puedo asegurar, que no es suficiente con alargar el periodo de vida de las personas. Hay que procurar que se viva con una aceptable calidad; y los minusválidos, al igual que las personas mayores que tenemos dificultad para andar, (o cualquier otro tipo de persona que temporalmente pase por dicha circunstancia) no la tenemos en el caso de las barreras arquitectónicas. Encontramos demasiadas en nuestro vivir cotidiano que nos imposibilitan no sólo el movimiento diario sino también el disfrute de las distintas opciones de ocio que, en estos casos, se nos ven bastante reducidas.

Y no creo que sea ni demasiado difícil ni demasiado costoso derribarlas (*a juzgar por el dinero que se gasta en otras cosas*).

Cuando esta revista vea la luz ya habrán pasado las elecciones. Yo creo (*aunque ésta es una apreciación a título personal*) que algún voto habrán perdido todos los partidos debido a las dificultades que encontramos los ciudadanos para transitar por las calles. Y les aconsejaría que, aunque sólo sea por eso, deberían tenerlo en cuenta, sea cual sea el partido que esté destinado a regir los destinos de nuestra ciudad los próximos años.

El Baile de las piedras

Por **Fernando Franco Rodríguez**



La plaza del Grano. Uno de los lugares de cuya imagen forma parte el empedrado. Un empedrado difícil de levantar en sus partes más antiguas, a pesar del empeño de las raíces de los viejos olmos.

Las piedras de las calles que se arreglan en León bailan más que el Ballet Nacional, y es una pena porque en vez de asentarlas con cemento, como es más barato, las asientan con arena.

La mayoría de las calles que se han destruido ahora fueron hechas en los años 40, en los que aún estaba racionado el cemento. Pero yo, como muchos leoneses de aquellos años, vimos como se hacían y como han logrado perdurar algunas de las que aún no han sido eliminadas por las huestes del "Santo Ayuntamiento", y que siguen servibles porque las asentaron con arena y cemento.

Volviendo a la actualidad, cuando estaban arreglando la Calle de Puertamoneda me dio pena ver que los sacos que contenían las piedras que iban a ser utilizadas estaban

escritos en inglés. Acercándome para leerlo, vi que procedían de una cantera portuguesa, propiedad de una empresa norteamericana. Y digo yo ¿será que los que gobiernan León no se han enterado que llegando a La Robla -hacia la izquierda dirección a Piedrafita del Cebrero que limita con Galicia, y por

*...yo, como muchos leoneses
de aquellos años, vimos como
se hacían y como han logrado
perdurar algunas de las que aún
no han sido eliminadas por las
huestes del "Santo Ayuntamiento",
y que siguen servibles...*

la derecha hasta Llánaves de la Reina, que limita con Cantabria- existe la Montaña Leonesa, llena de cumbres con millones de toneladas de piedra? Para luego lamentarse de que León no prospera... ¡Si hasta nuestros llamados "gobernantes", para arreglar nuestras calles, traen las piedras de fuera!

...las calles de León se están haciendo sólo para pasear, porque los "señores" del Ayuntamiento parece que no se han enterado de que existen camiones, coches, furgonetas de reparto, ambulancias,...

En la Calle de las Cercas han reconstruido una muralla. Como todos sabemos, las murallas se hacían para no ser invadidos por otras huestes, aunque estos "elementos" no se han enterado que las huestes de Valladolid ya hace unos cuantos años que nos han invadido. Y esta muralla está hecha con cemento que escamotean a las calles, que son las que lo necesitan **para que no bailen las piedras.**

Ciudadano del Ayuntamiento de León, cuando te vayan a arreglar la calle no te pongas contento, que te van a cascar arena en vez de cemento.

En nuestra montaña aún quedan varias calzadas romanas hechas por los "quintos" de Jesucristo (*los montañeros lo sabemos bien porque aún transitamos por ellas*) y, como todos sabemos, en aquella época no existía el cemento. Pero al estar bien asentadas sus piedras todavía seguimos disfrutando las calzadas que forman. Mientras, las calles de León se están haciendo sólo para pasear, porque los "señores" del Ayuntamiento parece que no se han enterado de que existen camiones, coches, furgonetas de reparto, ambulancias, motos, coches de bomberos y demás, siendo una pena porque, como tienen que frenar, ponen las piedras a bailar, **ya que no les**

...en nuestra montaña aún quedan varias calzadas romanas hechas por los "quintos" de Jesucristo...

echaron cemento que, como era más barata, les endiñaron arena.

La colocación de las piedras de las calles de León son la "escojonación", y no la de nuestro literato Espronceda, porque en vez de asentarlas con cemento las asientan con arena.

La gente se hace de cruces y exclama: ¡Pero "coño", si han acabado de arreglar la calle de Ordoño! Y bailan las piedras que es una pena, porque en vez de echarle cemento le echaron arena.

Llegaron las elecciones y el pueblo de León está que "bota". Pero, ¿va a seguir botando sobre piedras bailando, o sobre piedras rotas?

...y digo yo: ¡que estos señores se dejen de bobadas, que si las piedras bailan es porque están mal asentadas!...

Leí en un periódico de nuestra capital que las piedras se rompían porque la "junta de dilatación" se había colocado mal. Y digo yo: ¡Qué estos señores se dejen de bobadas, que si las piedras bailan es porque están mal asentadas!.

En mi visita a la Feria de Abril una graciosa señora decía que en la feria de Sevilla bailaban hasta las piedras. Y dije yo para mí que lo de León es más extraño, que las piedras aquí bailan sin haber feria en todo el año.

Y si Don Miguel de Cervantes Saavedra levantara la cabeza vería que en su calle hay una brigada de obreros trabajando, porque bailan todas las piedras.

Y para terminar, una oración:

¡"Pa" que no bailen las piedras, en el municipio de León!

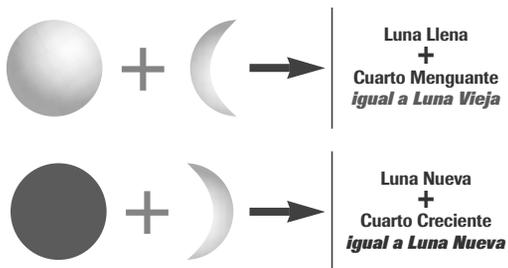
Sobre las fases de la luna y su influencia en las labores agrícolas

Por **J. Martínez**

Vamos hoy a referirnos a las fases de la luna desde otra nomenclatura, la de luna nueva-luna vieja. Son las gentes campesinas las que más consideran estas FASES: Por su dependencia de las mismas. Las gentes poco dependientes de los fenómenos naturales no tienen ninguna idea de qué va esto y su importancia. Digamos que dichas fases se especifican atendiendo a la iluminación nocturna, creciente -Luna Nueva- o decreciente -Luna Vieja-, y a la incidencia en el tema de la labranza y plantas en general, etc..

Como se ha venido demostrando, el ser humano y la naturaleza en general pueden ser, y son, susceptibles de variaciones debidas a nuestro satélite. Basta observar las marcas técnicas de acupuntura, la tala de árboles, etc.. aunque por motivos diversos ello no haya merecido la consideración que en justicia le corresponde. Cabe añadir que, aparte de los cambios en la luz de la noche, existen fenómenos de origen magnético debidos a estas fases cuyo conocimiento puede ser un tema interesante para los estudiosos.

Especificando el tema, diremos que la Luna Vieja comprende las fases de La Luna Llena y Cuarto Menguante. Luna Nueva será la Luna Nueva propiamente dicha y la fase de Cuarto Creciente.



Esta breve introducción la seguimos de una también breve reflexión sobre algunos de los procesos agrícolas que sufren sus efectos, apoyada en toda una tradición de observación al respecto, y que en esta ocasión vamos a referir fundamentalmente al mundo de la viña:

- El efecto que sufre un sarmiento de viña podada en creciente es que queda pulverizado al

cabo de pocos meses. En contrapartida, si tal operación se realiza en luna Vieja, conservará su aspecto y lozanía mucho tiempo después.

- En cuanto a la obtención de nuevas plantas, tanto el pie como el injerto se cortarán de la planta madre en Luna Llena y preferiblemente dos días después de haber pasado el plenilunio. Cuando llegue el momento de injertar, el viticultor elegirá idéntica fase. Ello obedece a dos razones básicas:

1ª.- Tal como anteriormente se ha dicho, los cortes hechos en Luna Vieja, conservan la madera.

2ª.- Esta fase es la contraria al crecimiento, por tanto frena el desarrollo de las yemas a favor de la buena unión del injerto.

- Otro capítulo de indiscutible importancia es la poda que precisa aún del arte y saber humano, por muchas preporadoras o tijeras que suavicen el trabajo. Como es de suponer por lo dicho hasta ahora, nuestro satélite juega también su papel. La norma general para la viña es podarla en Menguante para obtener robustos y excelentes racimos. En creciente los sarmientos se alargan más pero con menos grosor de madera y las uvas resultan pequeñas.

- La especialización Lunar supone también determinadas circunstancias y su solución, en otros aspectos. Por ejemplo: en las viñas o parras viejas, cada tres años se podará uno en Cuarto Creciente al efecto que predomine más la vegetación que la cosecha, reponiéndose así dentro de sus posibilidades.

- También si tenemos plantas en tierra de mala calidad, o que no crecen como sería de esperar, hay que podarlas Año SI y otro No en Creciente para incrementar su vigor.

- En cuanto a la vendimia, ésta hay que hacerla en Menguante para que el vino salga mejor y dure más tiempo. De igual modo, el agricultor llenará sus barricas y toneles para consumo doméstico en esta misma fase y por los mismos motivos.

Podríamos aportar muchos más datos al respecto de la importancia de las fases lunares en la agricultura, pero eso será en otras ocasiones.

La integración del minusválido

Por **Emilia González**

Este año se celebra el Año Europeo del Discapacitado.

Siempre ha habido personas en la Historia de la Humanidad que han sufrido algún tipo de limitación física o mental. Hoy en día se utilizan distintas categorías para diferenciar los diferentes tipos de minusválidas, y así hablamos de minusválidos físicos, psíquicos, sensoriales, categoría esta última en la que encontramos a las personas invidentes, y también a las sordas.

Hasta hace no mucho tiempo, este tipo de situaciones se creían relacionadas con ciertos aspectos, vinculados a la religión generalmente, como eran el pecado y el castigo divino. Las familias que tenían un miembro en estas circunstancias se avergonzaban de él, lo aislaban socialmente y lo mantenían apartado, incluso en centros dedicados a recoger a estas personas.

*...hace no mucho tiempo,
este tipo de situaciones se creían
relacionadas con ciertos aspectos,
vinculados a la religión generalmente,
como eran el pecado
y el castigo divino...*

En la actualidad, esta realidad ha cambiado bastante, afortunadamente. Tienen acceso a colegios desde pequeños, en donde crecen con otros niños; a enseñanzas superiores, pudiendo realizar carreras universitarias; a puestos de trabajo, en los que muchos han demostrado que tener una incapacidad no impide que puedan desarrollar de forma óptima un trabajo, a partir de otras

*...son un ejemplo a seguir para aquellos
que nos denominamos "normales"...*

habilidades y cualidades de su persona... De hecho, nos encontramos dentro de este colectivo con verdaderos profesionales del Derecho, profesores, literatos, deportistas, artistas,...., de los que hay que valorar su dedicación y esfuerzo. En muchas ocasiones son un ejemplo a seguir para aquellos que nos denominamos "normales".

Desde mi experiencia personal, puedo decir que las personas afectadas por cualquier enfermedad o minusvalía, si aceptan su situación, suelen ser sencillos, agradecidos a la vida, y ponen mucho empeño en superarse.

La sociedad y los organismos públicos se están concienciando poco a poco de que estas personas son también "ciudadanos de primera" y tienen los mismos derechos que los demás a poder disfrutar de una calidad de vida cada vez mejor. Por apuntar un ejemplo, en nuestro ayuntamiento existe algún semáforo con señales acústicas para los ciegos, pero aún no son muchos. Ojalá las iniciativas y los presupuestos sigan aumentando para que estos vecinos de nuestro municipio se sientan más integrados y más partícipes del mundo que les ha tocado vivir.

*...estas personas son también
"ciudadanos de primera"...*

Con estas líneas quiero homenajear a todos ellos y decirles que sigan adelante, luchando –a pesar de las dificultades– por su dignidad y por derrumbar barreras, y hacer entre todos un comunidad mejor.

¿Qué es la Frater?

Por miembros de **F.C.E.M.**



Compartiendo un momento de asueto en uno de nuestros viajes vacacionales

Pertenece**mos** a la **Fraternidad Cristiana de Enfermos y Minusválidos (F.C.E.M.)**, Movimiento que funciona a nivel internacional y que lleva trabajando en León desde 1974, teniendo actualmente la sede en el Seminario Mayor.

Este movimiento fue fundado por el Padre François que, al poco tiempo de ser ordenado sacerdote, sufrió una enfermedad grave que le mantuvo retirado de su ministerio sacerdotal durante años. A pesar de ello, por sus inquietudes cristianas, visitaba a otras personas que se encontraban en su misma situación. Él se dio cuenta de que llegaba a sintonizar más con los enfermos o las personas con discapacidad gracias a estar pasando por la misma experiencia que ellos. Este tipo de "contactos personales" se fue extendiendo a otros minusválidos y enfermos crónicos. **Y así surgió Fraternidad.**

Una característica propia de nuestro movimiento es que somos las personas con discapacidad y enfermedad crónica las que organizamos todas las actividades que se realizan dentro de la Asociación. Estas actividades abarcan muchos aspectos de nuestra vida y se estructuran en varias funciones, como son la Formación Integral, la Acción Social, Ocio y Tiempo Libre... y ¡cómo no! Los

...fue fundado por el Padre François.

Él se dio cuenta de que llegaba a sintonizar más con los enfermos o las personas con discapacidad gracias a estar pasando por la misma experiencia que ellos...



Miembros de la FRATER, disfrutando de un viaje al mar dentro de su Programa de Ocio y Tiempo Libre.

ya mencionados “contactos personales”, tan importantes en nuestro movimiento. Con todo esto, lo que pretendemos conseguir es llegar a un desarrollo integral de la persona con estos tipos de limitaciones, lo que supone romper con muchas barreras, no sólo físicas, también mentales, que todavía existen en nuestra sociedad y en nosotros mismos, enfermos y sanos.

*...somos las personas con
discapacidad y enfermedad crónica
las que organizamos todas
las actividades...*

Desde los organismos oficiales, y también los privados, se están haciendo cosas

*...lo que pretendemos conseguir
es llegar a un desarrollo integral
de la persona(...)supone romper con
muchas barreras, no sólo físicas,
también mentales*

para eliminar estas barreras; pero todavía queda mucho por andar para que podamos desenvolvemos en nuestra ciudad con normalidad. Por ejemplo, seguimos teniendo edificios sin acceso posible; en las aceras se están haciendo muchos rebajes, pero falta la concienciación ciudadana para respetarlos ya que, cuando llegamos a ellos, con frecuencia están ocupados por vehículos aparcados.

Pero las barreras arquitectónicas no dejan de ser una consecuencia directa de las barreras mentales, donde predominan los valores basados en la belleza, la productividad y el poseer. La Frater cree y siente que, por encima de todo ello, está lo mejor de la persona, lo más auténtico, que poco tiene que ver con el materialismo vigente en este mundo.

En la Frater sabemos que nuestras capacidades superan nuestras limitaciones.



Disfrutar del verano en diversos entornos de la provincia es otra de las actividades de las que gustan de disfrutar los miembros de esta Asociación.

Recordamos que habíamos iniciado esta sección dedicada a la mejora de nuestra calidad de vida, estableciendo unas amplias pautas temáticas con el fin de promover entre nuestros lectores la participación con diversos temas. Será una sección de estructura variable, precisamente en función de esas colaboraciones con las que seguimos esperando contar. Pero en cualquier caso pretendemos hacernos eco de aspectos que afectan de una u otra manera a nuestra cali-

dad de vida, en todos los campos que ésta abarca: salud física, psíquica, social; alimentación, ejercicio, ocio, ...

En cualquiera de los casos, y como en anteriores apartados, todas las posibles colaboraciones tienen que llegar a nosotros convenientemente firmadas e identificadas con los datos del autor/a o recopilador/a, aunque dichos datos sean para archivo *-salvo en el caso de que el autor nos autorice a la publicación de su nombre junto con el texto-*.

Salud: nuestra memoria y los pasatiempos II

Por **Mercedes González**

Podríamos decir que la memoria, como cualquier otro aspecto de nuestras capacidades mentales, se mantiene en forma en cuanto la información en ella almacenada encuentra alguna utilidad para ser empleada. Esto puede conseguirse, en la mayor parte de los casos, a través del ejercicio o la gimnasia mental. De alguna manera está respondiendo al **principio de la utilidad**.

Si además tenemos en cuenta que uno de los pilares en que se basa dicha capacidad es el dominio del lenguaje, podemos encontrar este tipo de pasatiempos *-los crucigramas-* muy útiles en el proceso de entrenamiento de la memoria, a todas las edades. Sabemos que lo importante para mantener un órgano funcionando es la actividad. Y, en

...la memoria(...)se mantiene en forma en cuanto la información en ella almacenada encuentra alguna utilidad para ser empleada.

este caso, el órgano en cuestión es el cerebro y la capacidad del mismo la memoria, además de otras que van paralelas como la capacidad de solucionar problemas o desarrollar estrategias, etc. Para ello necesitamos también estar relajados, distendidos y ésta es la función de los pasatiempos que todos conocemos.

...podemos encontrar este tipo de pasatiempos -los crucigramas- muy útiles en el proceso de entrenamiento de la memoria, a todas las edades.

Pero además sabemos que para que la memoria funcione necesitamos toda una serie de variados ejercicios que afectan a diversos aspectos. Algunos de los que ejercitar los crucigramas implican son los siguientes:



Ejercitar la memoria es una de las utilidades de los crucigramas.

• **Relacionados con el dominio del lenguaje:**

- Práctica de la lectura y la escritura.
- Aumento del vocabulario y del significado de los vocablos ya conocidos.
- Desempolvar el vocabulario olvidado.
- Desarrollar la capacidad de comprensión sobre las palabras.

...para que la memoria funcione

necesitamos toda una serie

de variados ejercicios que afectan

a diversos aspectos...

• **Además:**

- Pone a prueba o refresca nuestra memoria en los distintos campos del conocimiento.
- Desarrolla la capacidad de atención
- Desarrolla la capacidad de organización de la información recibida.
- Ayuda a desarrollar estrategias de pensamiento diferentes.

Y seguro que, si continuamos profundizando, aún podríamos encontrar más.

...que los crucigramas se conviertan

en un desafío más en vuestra rutina

de gimnasia mental...

¿Se nos había ocurrido que de algo tan pequeño pudiéramos sacar un beneficio tan grande para nuestra mente? Pues ya lo sabéis: que los crucigramas se conviertan en un desafío más en vuestra rutina de gimnasia mental.

Si el dicho avisa que "*mens sana in corpore sano*", destine-mos unos minutos al día a nuestro cuerpo, pero destinémosle también otro breve espacio a un ejercicio mental que puede ayudarnos a vivir nues-

tra edad con una calidad de vida mejor en cuanto al estado de nuestras capacidades mentales.

...destinemos unos minutos al día

a nuestro cuerpo, pero destinémosle

también otro breve espacio

a un ejercicio mental...

Y al igual que pasaba con las sopas de letras, el desafío es aún mayor cuando, además de resolverlos, pasamos a la fase de creación o diseño de nuevos crucigramas. ¿Quién ha dicho que vosotros no podáis crear vuestros propios ejemplares? Os aseguro que es un ejercicio mental fabuloso y muy entretenido (*aunque sólo sea el hecho de intentarlo*) y que la satisfacción que se siente es fabulosa.

Pensad en ello bajo la idea del "**si quiero, puedo**", y no habrá reto que se os resista. La ganadora: vuestra memoria, y toda vuestra capacidad mental en general.

Y no es preciso "ser estudiados" para llegar a conseguirlo.

Mercedes González Rojo ha impartido e imparte numerosos "Talleres de entrenamiento de memoria" en los que incluye la utilización de recursos que forman parte del ocio cotidiano de las personas.

Crucigrama...

Por **Zabar**

Rellena los cuadros en blanco con las palabras que corresponden a las siguientes definiciones:

1. Conjunto de los mitos que se refieren a los dioses.
2. Acción y efecto de hender.
3. Culto, adoración, amor excesivo a uno mismo.
4. Movimiento de descenso de las mareas.
5. Calidad de noble.
6. Dícese de la planta que tiene caracteres parecidos a los del árbol.
7. Que ve mejor de noche que de día.
8. Estrella importante de la Constelación de León.
9. Atar con el sobeo el yugo al pértigo del carro.
10. Demostración de cariño afectada y empalagosa.

1					¿				¿		
2		¿	¿	¿				¿	¿		
3				¿	¿				¿		
4				¿							
5			¿								
6							¿				
7											
8						¿					
9			¿								
10		¿									

...y más...

A. Con las letras de la primera columna se formará la inicial del nombre y el apellido de un gran poeta español.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

B. Con las letras que aparecen en los cuadros con la interrogación se forma el título de una de sus poesías.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

soluciones en la página 34

El día 5 de junio se celebra el **Día Mundial del Medio Ambiente**. Por eso, y porque la atención y cuidado del entorno debe formar parte de nuestras primordiales pretensiones de vida, hemos creído oportuno incluir en este número

de la revista el trabajo de una compañera que sirve como reflexión al tema, en la creencia y seguridad de que si atendemos a nuestro medio ambiente y su salud, estamos atendiendo a la nuestra propia y a la de los seres más queridos.

Medio Ambiente y capa de ozono

Por **Felicitas B. González**

Tenemos que empezar a concienciarnos de que todos podemos hacer algo para cuidar el Medio Ambiente. Su cuidado nos concierne a todos. No sirve pensar que ha de ser el Estado el que se encargue de todo, aunque sí recaiga en él la mayor responsabilidad.

La lluvia ácida, el agujero en la capa de ozono, el calentamiento de la Tierra,..., son cosas sobre las que estamos cansados de oír información, pero las oímos como el que oye llover.

Sin embargo, el aumento del agujero en la capa de ozono ha causado alarma en todo el planeta; el deterioro de dicha capa sobre

la Antártica está causando crecientes daños en la salud de las personas... Y, en el futuro, podrán descubrirse más enfermedades al respecto.

...su cuidado nos concierne a todos.

No sirve pensar que ha de ser el Estado el que se encargue de todo...

Estudios realizados por especialistas de la Universidad Mayor de San Andrés de La Paz (Bolivia) advierten que el agujero significa que la filtración ultravioleta incrementa el riesgo de que la población contraiga cáncer de piel y problemas oftalmológicos.

Alex Suárez, coordinador de la comisión gubernamental de ozono de Bolivia, dijo que se han detectado unas nueve mil personas afectadas de cataratas por esta causa.

Los desafíos mayores con los que se encuentra el planeta son el calentamiento de la Tierra y la contaminación del aire, en la que están implicadas: la contaminación urbana –por una serie de sustancias que se han venido usando desde hace muchos años–, la quema de los bosques, la contaminación de los ríos, mares, y otros acuíferos que hemos convertido en una



Paisaje limpio y lleno de vida desde la costa gallega (costa de la Muerte, océano atlántico) antes del episodio del Prestige.



Paisaje de Villamanín, en la Montaña leonesa. Nuestra contribución individual es imprescindible para que nuestros paisajes sigan deleitándonos con su belleza que, además, significa salud para nosotros y para nuestros herederos.

cloaca, o la tala salvaje de la selva amazónica (*que es el pulmón del mundo*).

Todos debemos adoptar un mínimo de reglas referentes al uso de productos que dañan la capa de ozono, procurando evitar su uso al máximo, y a otras actuaciones que perjudican el medio ambiente. En este sentido hemos seleccionado algunas sobre las

que nuestro deseo sería el de que todos las pusiéramos en práctica.

Unidas a las que en el anterior número dimos con respecto al agua, pueden entrar a formar parte de nuestra contribución a la búsqueda de nuestra calidad de vida basada en la salud de nuestro planeta y, por lo tanto, de nosotros mismos.

Sugerencias para aprender a ser más ecológicos

- ✍ Cada año se talan en España unos 70 millones de árboles para la fabricación de papel. Usa papel reciclado. En el WC decídete por seguir usando el papel higiénico blanco frente al de colores.
- ✍ Tira las pilas en contenedores de reciclado para ellas, pues su mercurio –*entre otros elementos*– es muy contaminante. Si puedes, usa la electricidad. Es más barata.
- ✍ Echa el vidrio en sus contenedores para reciclado.
- ✍ Con jabón Lagarto (*neutro*), sosa, vinagre, limón y aceite, se puede limpiar casi toda la casa. Así también ahorrarás.
- ✍ Compra detergente que no dañe el Medio Ambiente.
- ✍ Las sobras de verduras, legumbres, cáscaras de huevo, posos de café, ..., constituyen un buen abono para las plantas.
- ✍ Enciende la luz del horno para ver el asado en vez de abrirlo. Abrir la puerta aumenta considerablemente el gasto de energía.
- ✍ Utiliza cazuelas del tamaño del fogón. Ahorrarás en el gasto de luz o gas y contaminarás menos.
- ✍ Compra muebles de empresas que cuiden el Medio Ambiente. Las hay que cuando talan árboles para utilizar su madera lo hacen racionalmente y plantan otros.
- ✍ Si instalas burletes en las ventanas ahorrarás calefacción.

Algunos consejos de salud desde distintas perspectivas

En esta sección han colaborado como recopiladores **Emilia González** y **Jesús Martínez**



Muchas de las plantas que consideramos malas hierbas son además excelentes desde el punto de vista medicinal o como verdura silvestre. Sólo hay que tener algunas precauciones para usarlas en cada momento de forma adecuada. Claro ejemplo de ello es la ortiga, a la que tanto respeto le tenemos.

Para evitar la bebida

La sabiduría popular da una solución para evitar beber:

“Cuando lloran los sarmientos (una vez podados les chorrea la savia), se mezclará este líquido con vino o lo que se tenga por costumbre beber. De ello se tomará un vaso cada día y durante seis jornadas. La persona que así lo hiciere aborrecerá para siempre el alcohol.”

Un pensamiento

Un pensamiento de Phil Bosmann que deberíamos aplicarnos todos:

“El que envejece con corazón joven podrá aceptar con una alegría silenciosa las pequeñas y grandes vicisitudes de la vida”.

Caldo depurativo

Dadas las fechas en las que nos encontramos, a los más amigos de la salud por lo natural, tal vez os resulte de interés este caldo depurativo que se puede tomar dos veces al año (una vez en primavera y otra en otoño). Este caldo resulta bueno para: la circulación de la sangre, la tensión arterial alta, la sangre muy gorda y el colesterol.

“Se cuece una hoja de apio, una de ortiga verde o seca (en su defecto, una hoja de berza muy verde) y una cebolla pequeña en un litro de agua hasta que la cebolla esté bien cocida. Se cuele todo y se toma un vaso con el zumo de 1/2 limón (o de 1, depende de cómo se tolere este) media hora antes de el desayuno, la comida y la cena. Esto se hará durante 15 días seguidos.”

Si quieres participar en este apartado contándonos curiosidades sobre la provincia o te gusta escribir poemas o cuentos que te apetecería compartir con

nosotros, haznos llegar tus propuestas. Las condiciones de participación en cuanto a fecha y lugar de entrega son las mismas que las del resto de secciones.

¿Sabía usted...?

El ferrocarril en León se inauguró el día 7 de noviembre de 1863. La primera línea fue el tramo de Palencia-León, con una sola vía que se hizo vía doble hacia 1915.

Entre 1891 y 1894 se inauguró el ferrocarril de vía estrecha a Matallana (llamado "el hullero") cuya finalidad era realizar el transporte de carbón de León a Valmaseda (Vizcaya).

León fue la segunda de las capitales españolas en la que se instaló la electricidad. Ésta llegó aquí en el año 1888. La primera compañía se llamaba *Sociedad Electricista de León*. El presidente fue Rodrí-

guez del Valle. Cuando en esta fecha se inauguró el servicio eléctrico en la capital, se instalaron 948 puntos de luz, de los cuales 359 fueron de alumbrado público y 589 de servicio domiciliario particular.

El servicio telefónico en León se puso en marcha en el año 1893, y fue inaugurado el día 3 de agosto del mismo año, con el sistema de entonces: de batería local por medio de pilas y magneto.

El saber popular en cuanto a las plantas y su longevidad dice así: "Los Olivares de tu Abuelo, las higueras de tu Padre y la Viña de ti mismo."

Creación

Homenaje a toda mujer y en especial a la madre

Por **Ovidio González Seijas** (Socio nº 15247) Centro Personas Mayores de Ponferrada

*El hecho de ser mujer
ya merece mis respetos,
sin llegar a enrojecer
le amamanta con sus pechos.*

*Bendita sea la madre
que en su seno más profundo,
con el cariño de padre,
nos dio a luz en este mundo.*

*Es tan grande su amor
que no nos pide intereses,
por patadas y dolor
que le dimos nueve meses.*

*La madre es lo más grande
que hay en la creación.*

*Para mi fue un cobarde,
me refiero a Nerón.*

*A su madre él mató
a quien le ha dado su ser,
ni se lo llegó a creer
ni a Dios pidiera perdón.*

*Aún sigue habiendo nerones,
despreciando a la mujer
que un día fue su querer,
se volvieron en matones.*

*Desde que existe la historia
la mujer fue maltratada,
como la borrica atada
alrededor de la noria!*

*Le digo yo a las solteras
lo mismo que a las casadas,
que luchen, juntas y enteras
para ser más respetadas.*

*Tiene los mismo derechos
el hombre que la mujer,
pero algunos muy estrechos
no lo quieren comprender.*

*La madre es lo mas grande
que en el mundo ha existido,
pues tú mismo no existieras
si ella no te ha parido.*

*Ni todo hombre es malo
ni toda mujer es buena,*



El tema de la maternidad es un tema ampliamente tratado en el arte y la literatura de todos los tiempos.

"La Perla", de Rafael.
(Renacimiento Italiano)

*porque es un beso amable,
si quieres hasta inocente.*

*A los jóvenes invito
que siempre améis a mamá,
y de este mundo maldito
no os dejéis engañar.*

*Pues por culpa de la droga
les podéis llamar cobardes,
que porque no les dio dinero
han pegado hasta a su madre.*

*Pues el que pega a la madre
no puede tener perdón,
además de ser cobarde
se compara con Nerón.*

*El que pega a su madre
comete una aberración,
hasta las fieras del monte
le están dando una lección.*

*Desde los mismos azores,
los tigres o las panteras
juegan con sus protectores
en los nidos o praderas.*

*Dan ejemplo a los humanos
que creen ser superiores,
pues tenemos pies y manos
y carecemos de amores.*

*Lo más grande en este mundo
es conservar el valor
con un cariño profundo
que nos regala el amor.*

*Cariño y amor sincero
que tenemos cuando niños,
debemos de conservarlo
aunque seamos abuelos.*

*Yo he escrito estas letras
con verdadera pasión,
a las madres y abuelas
dedico de corazón.*

*Un beso a todas las madres
del mundo y de mi nación,
y si he ofendido a alguien
le pido yo mi perdón.*

*por desgracia los más palos
los ha recibido ella.*

*Grandes talentos ha habido
de héroes y hombres sabios,
ninguno hubiese existido
si la madre no los trajo.*

*Por eso yo admiro tanto
a la mujer y a la madre.*

*La debes siempre querer
sin olvidarte del padre.*

*En el Día de la Madre
un homenaje le damos,
al ser nosotros ya padres
aún más las respetamos.*

*Sólo al nombrar la mujer
acuérdate de tu madre,
pues ella te ha dado el ser,
sin ella tú nada vales.*

*Ella te ha dado el pecho
nada más que te parió,
sin importarle un pimientito
si alguien se lo miró.*

*Primer alimento su leche,
primer cuna su regazo,
el primer beso en tu frente
al ponerte en sus brazos.*

*La palabra más sublime
que encierra el diccionario
es la palabra de MADRE
y le buscare que rime.*

*Es lo más dulce y hermoso
sin lugar a equivocarme,
el beso que sin sonrojo
recibes tú de tu madre.*

*No le importa sea en la calle
delante de mucha gente*

Actividades de los Centros

PEREGRINOS A SANTIAGO

El día 12 de mayo, lunes por la mañana, compañeros y compañeras de los Centros de Mayores León I y León II, acompañados de sus respectivas directoras, Yolanda y Nati, salieron hacia Santiago de Compostela con la intención de ganar el Jubileo. La peregrinación fue a pie, para lo que ya habían hecho alguna práctica en tramos de la provincia. Y el retorno el día 21 también de mayo. Como cuando salga esta

revista ellos ya estarán de regreso, esperamos que el viaje haya transcurrido sin percances y que haya supuesto una bonita experiencia para todos los participantes.

Seguro que en el próximo número podemos contar con la experiencia escrita de alguno de ellos que nos permita compartir desde casa un viaje para el que no todos nos encontramos ya preparados.



Detalles de la puerta del Perdón en la Iglesia villafranquina de Santiago. León es la única provincia que cuenta con el privilegio de tener dos iglesias con una puerta del Perdón, que permitan a los peregrinos que no podían terminar su peregrinación a Santiago ganar el Jubileo con las mismas indulgencias que si hubieran finalizado su viaje. La primera se encuentra en la Basílica de San Isidoro, la segunda oportunidad en la Iglesia románica de Santiago, en Villafranca del Bierzo.

LLEGAN LAS VACACIONES

Al terminar el mes de mayo, las personas que hemos disfrutado este curso haciendo actividades y ejercicios que tan provechosos son y que tan bien nos vienen para nuestra salud, quisiéramos agradecer a quien con su esfuerzo y buen hacer, como profesores y directores de los centros, nos lo permiten, y desear que para el próximo curso podamos disfrutar del nuevo centro, ¿sería demasiado bonito?.

Aunque lo importante es poder volver y pasar las tardes tan alegres y amenas que con un poco de pena echaremos de menos este verano.

A todos cuantos hacéis posible estas actividades: ¡Muchas gracias!.

Cosas que hacer y conocer

En esta sección introducida en el anterior número, seguimos empeñados en proporcionar información que nos sirva para acercarnos a actividades culturales diversas y que en esta ocasión podría servirnos para complementar de otro modo nuestro ocio veraniego. Seguimos insistiendo en el hecho de que sería

interesante que todos los lectores pudieran enviarnos nuevas propuestas a partir de actos que ellos conozcan, en sus pueblos, barrios, etc. Seguro que resultará enriquecedor para todos y a más de uno nos dará ideas para seguir disfrutando de nuestro “ocio” de una manera creativa.

Celebración del Corpus Christi en Laguna de Negrillos

Es quizá la fiesta de la provincia de origen más antiguo. Reconocida por su interés turístico, su celebración se ha trasladado al domingo siguiente al jueves del Corpus.

El paseo de San Sebastián, encarnado por un joven de la localidad que recibe para ello un duro entrenamiento, y los bailes de los danzantes, dotan a esta fiesta de una personalísima entidad que merece la pena disfrutar.

Justas medievales en Hospital de Órbigo

Durante este año, se celebrarán los días 7 y 8 de junio, en esta localidad que conserva aún algunas de sus trazas medievales, entre las que destaca el hermoso puente que cruza el río Órbigo y que es camino de peregrinos a Santiago.

Realizándose desde hace varios años, rememora el Paso Honroso de Don Suero de Quiñones en estos parajes, para lo que se diseñan toda una serie de actos que llenan de colorido el pueblo y su entorno, trasladándonos hasta la Edad Media.

Doncellas, damas, caballeros, pícaros, bufones, y otros personajes se dan cita en

estos días para ofrecer al visitante desde una misa medieval (con rito y canto en latín), hasta un colorido mercado lleno de animación, pasando por juegos infantiles, representaciones teatrales al estilo de la época, cuentacuentos, y la propia celebración de las justas.

El programa de dichos festejos ya se puede consultar en la red, en la dirección www.hospitaldeorbigo.com/justas

Circo romano en Astorga

En la última semana de Agosto se celebran las fiestas en honor de Santa Marta, patrona de la ciudad. De todos los actos que durante las mismas se celebran el acto que más expectación levanta es el Circo Romano, que tiene lugar durante el último sábado de celebración. Numerosos habitantes de la ciudad aprovechan ese día para llenar con el colorido de los trajes romanos las calles, locales y actos de la población. También un colorista “mercado romano”, ofrece a los visitantes la posibilidad de disfrutar de la ciudad a través de su relación con su antigua historia.

Muchos de los habitantes de la ciudad, contribuyen a la ambientación de la fiesta vistiéndose de romanos.





Momento del circo romano en Astorga, en una de sus primeras ediciones, celebración que cada año va ganando en colorido y participación.

La tarde y la noche, se llenan con el espectáculo de un circo, en el que no hay leones ni sacrificios de cristianos, pero sí un nutrido grupo de representaciones que nos ponen de manifiesto algunos de los aspectos más espectaculares del mundo romano.

Cita de obligado encuentro con una fiesta que tiene eco en toda España por su belleza y colorido.

Ferias en verano en distintos lugares

Desde el mes de junio y hasta el comienzo del otoño, se celebran a lo largo y ancho de la geografía provincial numerosas ferias relacionadas con los productos agrícolas propios de estas épocas. Aunque lejos queda el color y el sabor de las ferias de antaño, sigue siendo un buen momento para llenar nuestra despensa de productos frescos que nos llegan directamente desde el productor, al tiempo que hacemos un poco de turismo entre el que no es de desdeñar el gastronómico, pues en casi todas ellas se pueden degustar dichos productos o platos en los que estos intervienen.

Sólo tenemos que estar atentos al calendario y a la prensa. Seguro que entre unos y

otros encontramos numerosas ocasiones. Entre ellas mencionar, por ejemplo, la Feria del Ajo en Santa Marina del Rey, la Feria del Puerro en Sahagún, la Feria del Tomate en Mansilla de las Mulas, la Feria del Pimiento en Fresno de la Vega, la Feria del Vino en Cacabelos, la Feria de la Cecina de Chivo en Vegacervera...

Buenas compras y mejor apetito



Tamborilero y maragatas en una romería.

Encuentro de las Comarcas

Se celebra habitualmente alrededor del tercer domingo de Agosto. Participan todas las comarcas que forman parte de la Asociación Montañas del Teleno, que abarca la Valduerna, la Maragatería, parte de La Cepeda, La Cabrera y el Bierzo.

El lugar de celebración va cambiando cada año, lo que la convierte en una disculpa excelente para ir conociendo los pueblos de estas comarcas que cuentan con unos hermosos paisajes, muy gratos para disfrutarlos en esta época veraniega.

En ella se dan cita numerosos representantes de los pueblos, que acuden con sus pendones y sus propias representaciones folklóricas. Un momento lleno de colorido que facilita la convivencia entre unos y otros, y una disculpa perfecta para disfrutar del espectáculo siempre majestuoso de las coloridas telas de pendones y pendonetas abiertas al viento

Algunos datos de interés

La información de esta sección es recopilada por **Ángel Sánchez**, a través de diversas fuentes

Reducciones y exenciones para las personas mayores

Llegados a esta etapa de la vida en la que se reducen considerablemente los ingresos respecto a nuestra etapa activa, no tenemos porque renunciar a seguir disfrutando de la vida en sus distintos aspectos. A ello puede contribuir conocer las reducciones a las que tenemos derecho por el hecho de ser jubilados en grandes empresas de servicios. Aquí os comentamos algunas de ellas.

IBERIA: Ofrece reducciones del 25% sobre sus tarifas en viajes por todo el Estado, incluidas las islas Canarias, para personas de más de 63 años.

RENFE: Presenta los siguientes productos:

Tarjeta Dorada: Para mayores de 60 años y pensionistas, gracias a la cual se obtienen descuentos en los viajes por territorio español. Ha de renovarse cada año.

Tarjeta Rail – Europ Senior: También para personas mayores de 60 años, ofrece descuentos del 30% en viajes por Europa. Cuesta 2.500 pesetas y también se renueva cada año.

Tarjeta Europa Res: también disfrutable a partir de los 60 años, permite disfrutar de todas las ventajas en transportes públicos y actividades culturales que los mayores tengan en cada Estado Comunitario.

TELEFÓNICA ofrece así mismo las siguientes ventajas:

Plan 5 estrellas: Es un plan destinado a personas que hayan cumplido los 60 años. Ofrece precios especiales para las llamadas interprovinciales a números seleccionados, con un descuento del 45% entre las 20:00 y las 8:00 horas de lunes a viernes, y domingos y días festivos de ámbito nacional todo el día. Los sábados de 0:00 a 8:00 horas y de 14:00 a 24:00 horas descuento de 45 % y de 8:00 a 14:00 horas un descuento de 55%.

Tarjeta Viva: Se trata de una tarjeta que permite, a las personas mayores o discapacitados, llamar a través de una cabina telefónica sin tener que marcar. Los tres números de teléfono que tiene registrados la tarjeta pueden ser de familiares o amigos por orden de preferencia.

Abono social: bonificación en la cuota de conexión y en la cuota mensual para los mayores de 64 años que reúnan los requisitos establecidos en el programa respecto a la percepción de rentas, la residencia y la convivencia del solicitante.

La información general sobre todos los servicios se puede conseguir en el número de teléfono 1004.

TRANSMEDITERRÁNEA: Ofrece un descuento del 20% a mayores de 60 años y jubilados, excepto en embarcaciones ligeras y en viajes a Tánger y Algeciras.

OTROS:

Atentos a una tarjeta especial para el colectivo de la 3ª Edad que podrá usarse en los comercios habituales, en la que se está trabajando desde las Cámaras de Comercio de Castilla y León. Trataremos de informar más ampliamente en el próximo número, cuando la iniciativa ya se encuentre consolidada.

Soluciones al crucigrama

1 MITOLOGÍA
2 HENDIMIENTO
3 EGOLATRÍA
4 REFLUJO
5 NOBLEZA
6 ARBORESCENTE
7 NICTÁLOPE
8 DENÉBOLA
9 SENSOBAR
10 ZALAMERÍA

Nombre del poeta

M HERNÁNDEZ

Nombre de la poesía

NANAS DE LA CEBOLLA

Algunos teléfonos útiles

En esta sección seguimos incluyendo algunos TELÉFONOS DE UTILIDAD para diversos aspectos relacionados con las Personas Mayores, con el fin de facilitar el acceso a la información que a veces se convierte en un proceso largo y complicado. Si a lo largo de la vida de

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

ADMINISTRACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN

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

SERVICIOS SOCIALES

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

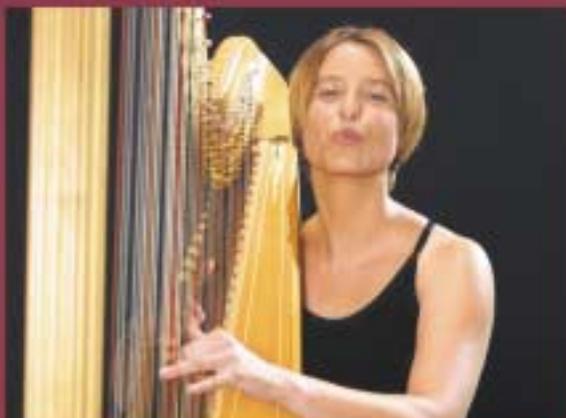
TELÉFONO DORADO

Servicio Social para paliar la soledad de las Personas Mayores	900 22 22 23
Teléfono de la Esperanza	983 30 70 77
Información sobre pensiones. Unidad de clases pasivas. Delegación de Hacienda. León	987 87 78 00
Pensiones no contributivas. Gerencia de Servicios Sociales. León	987 29 61 00

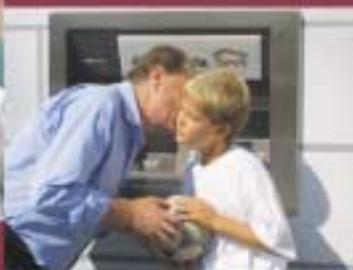
SEGURIDAD

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

Hay cosas más importantes que el dinero



Tu confianza
hace posible
estas acciones



www.cajaespana.es

Caja España

OBRA SOCIAL



Alta rentabilidad social



**Junta de
Castilla y León**

GERENCIA
DE SERVICIOS
SOCIALES