

# LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

## EL VOLUNTARIADO EN LAS PERSONAS MAYORES

en el interior

Mi amigo Simón

Editorial PÁGINA 3

Hoy escribe

El padre Albano PÁGINA 6

Cocina

tradicional PÁGINA 11

XXII Convivencia

provincial de personas mayores PÁGINA 15

Nuestro tema:

El Voluntariado en las personas mayores

PÁGINA 20

Crónica de un viaje peregrino a Compostela

PÁGINA 29

¡Dios mío!

¡Que solos

PÁGINA 31

se quedan los ancianos!

Sección cultural:

¿Sabía usted?

PÁGINA 35

Historia de la Presa Cerrajera

Actividades

de los centros y otras PÁGINA 39



# sumario

PÁGINA

## EDITORIAL

Mi amigo Simón. *Por el Dr. Serafín Abajo Olea* ..... 3

## ¿QUIÉNES SOMOS?

Hoy presentamos a Fely, Manuel y Emilia, *desde el Equipo de Redacción* ..... 4

## HOY ESCRIBE... EL PADRE ALBANO

Sobre el nombre e historia de LA PANERA, para niños y jóvenes ..... 6

## CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN. *Por Jesús Martínez Herrero*

La vendimia de uva de híbrido ..... 8

El esquilador ..... 10

Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Cordero lechal al estilo de Valderas ..... 11

Cordero asado ..... 12

Nota de participación ..... 12

## NOTICIAS BREVES

### SOBRE ACTIVIDADES

Abuelo, ¿puedo tocar un botón? ..... 13

Los mayores de León, ¿somos menos? ..... 13

Semana cultural como clausura de las actividades 2002/03 ..... 14

### SOBRE VARIOS

XXII Convivencia provincial de Personas Mayores de León ..... 15

La Gran Quedada, 2003 ..... 16

Sobre los viajes del IMSERSO ..... 16

Seguimiento de las obras del Nuevo Centro ..... 17

Barreras arquitectónicas en León ..... 18

Día del Mayor en Castilla y León ..... 18

## NUESTRO TEMA: EL VOLUNTARIADO EN LAS PERSONAS MAYORES

A modo de introducción ..... 20

Algunas notas sobre el voluntariado. *Por Fernando Rodríguez Peláez* ..... 21

El voluntariado de los mayores ..... 22

Mi experiencia de voluntariado en una ONG. *Por Nina* ..... 24

A modo de reflexión final ..... 25

## OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

Reflexiones sobre la revista "La Panera". *Por Miguel Domínguez* ..... 26

Ya no se escriben cartas. *Por Fely B.* ..... 27

Recordando "tebeos". *Por Nieves P. Rodríguez* ..... 28

Crónica de un viaje peregrino a Compostela. *Por Jesús Martínez* ..... 29

¡Dios mío! ¡Qué solos quedan los ancianos! *Por F. Barrio* ..... 31

## SALUD Y CALIDAD DE VIDA *Por Emilia González y Rosy Tejeiro*

Pistas de vida joven: Creer, crecer, crear ..... 33

Los lodos del Mar Menor ..... 34

## SECCIÓN CULTURAL

### ¿SABÍA USTED...?

Historia de la Presa Cerrajera ..... 35

### CREACIÓN

Campanas de Villavante. *Por Miguel Domínguez Vacas* ..... 37

Oda al libro. *Por Fely B.* ..... 38

## AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

### ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Tras las vacaciones veraniegas: Programa de actividades para el nuevo curso ..... 39

Nota de agradecimiento ..... 39

Programa Interuniversitario de la Experiencia 2003-2004 ..... 40

### ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Conclusiones del II Congreso de Personas Mayores de Castilla y León ..... 41

Otros teléfonos de interés ..... 42

Algunos teléfonos útiles ..... 43

## LA PANERA

N.º 3- Septiembre 2003

### EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales  
de Castilla y León

### EQUIPO DE REDACCIÓN:

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

### COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

### EQUIPO COLABORADOR:

Miguel Domínguez Vacas  
Joaquín Luna

### IMÁGENES CEDIDAS POR:

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

### DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

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

### AGRADECIMIENTOS:

El equipo de redacción agradece al doctor en Medicina Serafín Abajo Olea 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**

# Mi amigo Simón

Por el Dr. **Serafín Abajo Olea**

He recibido el encargo del equipo de redacción de escribir unas líneas con alguna idea sugerente para el editorial de esta revista que editan los Centros de Colón y San Isidoro, y que un grupo de entusiastas y admirables personas sacan adelante en cada ocasión con un nivel de intensidad, interés y perfección admirables. Reconozco mi sorpresa y mi admiración sinceras cuando he repasado los dos últimos ejemplares que gentilmente Felicitas me ha pasado, y no he podido resistirme ante su insistencia para que les cuente algo. Después, he pensado que es una buena oportunidad para compartir con todos los lectores unas reflexiones que he hecho durante los paseos del último fin de semana a propósito de mi reencuentro con Simón.

Simón es uno de mis pacientes y como muchos de ellos, es además un amigo de 79 años a quien hacía por lo menos 5 que no veía. Desde que murió Casilda, su mujer, no había vuelto por mi consulta, entregado a su buena salud y a sus múltiples ocupaciones. El otro día me contó que sigue acostándose a las 11 en punto de la noche, levantándose a las 6 de la mañana y acudiendo a su empresa en el polígono industrial, como siempre, hasta por la noche. Después de tanto tiempo, tuve ocasión de conversar más allá del estricto motivo de la consulta médica *-un tema de escasa relevancia-* sobre su vida durante este tiempo y sobre aquellos duros años en que yo llevaba como médico y él cuidaba con mimo y esmero a su "amiga" Casilda. "Don Serafín, cuídemela bien, es lo único que tengo y lo que más quiero porque no sólo es mi mujer, es sobre todo mi amiga" me dijo la primera vez que visité a su mujer. Después de 48 años de convivencia Casilda falleció de una enfermedad larga, finalmente complicada. Al recordarle la ternura de su gesto y la impresión que causó en mi, Simón

nubló involuntariamente sus ojos y en 20 minutos charlamos de él, de la vida, de tantas cosas sobre las que me dió una lección que ha sido motivo de recuerdo y reflexión para mí durante estos días. En un momento, me describió lo que es el amor, la grandeza de la austeridad, la disciplina, el bienestar de la conciencia. No hablamos de creencias religiosas o morales, hablamos de su descubrimiento personal a lo largo de toda una vida, de las conclusiones de 79 años de experiencia entregado al trabajo, a su mujer, a su hijo y a sus clientes (*seguramente este término no lo usaría él*). Me habló de las ocasiones que tuvo de hacer negocios y de enriquecerse ilícitamente y del valor del cumplimiento del deber y del compromiso ético con uno mismo y con los demás. Me descubrió la grandeza de valerse con poco y de no necesitar nada que no fuera lo que cubre las necesidades básicas imprescindibles, la relatividad del dinero. "A estas alturas de mi vida, ¿sabe cual es mi conclusión?, que las personas no necesitamos tener tantas cosas, ni el dinero es tan importante, necesitamos cariño y afecto".

Después de esto he visto el admirable y abnegado trabajo de cuantas personas se han comprometido con esta impresionante iniciativa de sacar adelante con este nivel de profundidad y de calidad LA PANERA, y quiero hacerles pública manifestación de mi apoyo, de mi reconocimiento y de mi más efusivo ánimo para seguir adelante. La sociedad necesita que, aunque no sea noticia y aunque muchos medios hagan interesada profesión de culto a la vulgaridad e incluso a las cosas zafias y de mal gusto, muchas personas disfruten y compartan momentos de encuentro en torno a ideales que hacen grande a la sociedad civil y al hombre.

¡Muchas gracias por la oportunidad y de nuevo, mis reiteradas felicitaciones!

# ¿ QUIÉNES SOMOS?

Llevamos ya cuatro revistas con el presente número. Un reto que al principio nos dio cierto miedo pero que aceptamos con más ilusión que conocimientos, en la esperanza de irlos adquiriendo poco a poco. También con la esperanza de ir contagiando de nuestro entusiasmo a compañeros y compañeras de nuestros Centros y de otros, entusiasmo o interés a través del cual hacemos llegar sus trabajos de distinta índole.

Aunque el equipo de redacción lo hemos formado unos pocos socios de los Centros de Mayores I y II de León (*demasiados también entorpecería todo el trabajo de sacar adelante esta propuesta*), los que colaboran son más, como se puede ir observando a través de las firmas que

número a número conforman cada entrega.

Y los que estamos en el equipo permanente somos personas corrientes, eso sí, con una tremenda ilusión porque este trabajo siga fructificando. Con este fin, ahora que parece que nuestra y vuestra revista de LA PANERA comienza a estar consolidada, creemos que ha llegado el momento de que nos conozcáis personalmente, precisamente para refrendarnos como uno más de vosotros y vosotras. Lo iremos haciendo poco a poco en los próximos números. Esperamos que vuestro interés por LA PANERA, permita que podáis llegar a conocernos a todos, y que este hecho os anime a colaborar con vuestras aportaciones ya sea en escritos o en imágenes.

## Fely, Manuel y Emilia

Desde el **Equipo de Redacción**



Mi nombre es Felicitas Barrio, pero todo el mundo me llama Fely.

Mis aficiones son la lectura, el teatro, la pintura, escribir, pasear sin prisa por cualquier lugar, mirando, empapándome de sus monumentos, paisaje, el sentir de sus gentes, en fin de todo lo que me ofrece el lugar que estoy pateando. Me encanta el mar, paso horas contemplándolo, me fascina que esté siempre en movimiento y siempre en el

mismo sitio. Para mí lo que se aproxima más a la felicidad es leer un libro apoyada en el tronco de un árbol con el mar al fondo, sintiendo correr su savia, escuchando el murmullo incesante de las olas.

Mi prioridad es la familia, aunque valoro muchísimo a los amigos; estos, en realidad no están apenas distanciados en mis afectos respecto a la primera, porque la familia te es dada por tu nacimiento, en cambio a los amigos los eliges tú, y eso es muy importante.

Esta presentación no tiene otro objeto que el de animaros a colaborar en la revista. Las personas que la hacemos somos personas normales y corrientes, sin carreras ni estudios deslumbrantes (*al menos en mi caso*), y que nos hemos ganado la vida en menesteres que poco o nada tenían que ver con el arte de escribir; así que, fuera prejuicios, ánimo y a colaborar ique la revista es de todos y para todos!. Esperamos con ilusión vuestras colaboraciones.



**Me llamo Manuel** Peñamil Lobato y he llegado a la redacción de la revista porque me gusta la prensa y leer en general, y, aunque aún no me atrevo mucho a escribir considero que participando en este proyecto estoy más cerca del significado de las cosas, además de que siempre se aprenden cosas nuevas. También me gusta adquirir conocimientos de cosas antiguas, saber qué se hacía antes en los distintos oficios...

No soy una persona estudiada, como la mayoría de la gente de mi edad. Ya de pequeño me tocó encargarme del ganado y lo que aprendí fue a base de sacrificios, por la noche, con mucha voluntad y mucho esfuerzo.

Luego conseguí adquirir el oficio de forjador/herrero, logrando conocimientos que me permitieron dedicarme al montaje desde un puesto de "calderero", trabajando en centrales, azucareras, etc., lo que me permitió irme superando en mi trabajo y conocer mundo.

Ahora que estoy jubilado me gusta participar en todas las actividades del Centro que puedo; en unas aprendo más que en otras, pero ahí sigo con empeño porque de todas se saca algo de provecho.

Participar en la revista ha sido un reto y he descubierto que no todos tenemos porqué escribir. Estoy contento porque mi opinión también es válida y tal vez algún día consiga perderle el miedo al papel. Mientras tanto, mis compañeros y compañeras me están demostrando día a día que mi experiencia también es válida.



**Soy Emilia** González Álvarez, y colaboro en la revista "La Panera" desde su inicio. Estudié, en mi adolescencia, taquigrafía y mecanografía, técnicas que actualmente casi no se utilizan, al menos como entonces se estudiaban.

Me considero una persona positiva y creativa. Intento crecer cada día, para no quedarme sentada en un sillón viendo pasar el tiempo que me queda.

La cultura siempre ha sido para mí muy importante. Disfruto aprendiendo y conociendo. Una de mis aficiones es la escritura. Escribo hace muchos años; cuando tengo un folio en blanco delante de mí, me ayuda a expresar lo que pienso y siento, ya sea en forma de poema o a través de cualquier tipo de historia.

En mi vida, considero esencial tener buenos amigos, para compartir con ellos. Me gusta cantar y la música en general. Me gusta viajar y me encuentro muy bien en contacto con la naturaleza. Soy feliz contemplando una montaña nevada, mirando al mar en una noche serena con el cielo estrellado, o contemplando una puesta de sol.

Como veis, una persona normal con un simple afán de seguir aprendiendo y disfrutando de la vida. Al igual que muchos de vosotros.

## Sobre el nombre e historia de LA PANERA: para niños y jóvenes

Ya sé que hablar sobre la PANERA a un grupo que ha dado ese nombre a su Revista, estaría de más, pues el aludido grupo de animosos jubilados sabe mucho de cosechas y también de escasez y las consiguientes consecuencias de transformación, socorro, carencia y necesidad por las que pasó el pan. No haría falta hablarles a ellos sobre el nombre y la historia de la PANERA. Pero mira por donde, desde la realidad del nombre y significado de PANERA, pueden hablar, fundados en sus conocimientos, a los que saben poco de ella, es decir, a gente joven, a sus propios hijos o nietos.



Hórreos del norte de nuestra provincia que también se utilizan para guarda del grano y otros alimentos.

A los niños y jóvenes de ahora, palabras como artesa, gamella, orza, parva, troje, tinaja, zaranda, hórreo, silo y otras parecidas, no sólo es que no sepan su significado, es que no conocen la realidad, ni les suena.

### EL NOMBRE.

Claro que es fácil comprender que PANERA es un derivado del latín PANIS -pan-, pero saber todo el proceso del pan, desde que sale de la panera hasta volver a ella, después de haber pasado por el surco, la crecida, la granazón, la siega, la trilla, la biel-

da y la conducción a la PANERA para volver a ser pan de hogaza, barra, bocata o en otras formas, es un camino de la PANERA que los niños y jóvenes no conocen, porque no lo han visto andar.

---

*A los niños y jóvenes de ahora,  
palabras como artesa, gamella,  
orza, (...) y otras parecidas, no sólo  
es que no sepan su significado, es que  
no conocen la realidad, ni les suena.*

---

### ALGO DE HISTORIA.

Pero vosotros, animosos miembros de LA PANERA, sí lo conocéis, porque lo habéis andado incluso con sudor. Si ese camino a que me refiero es tal como yo le conocí, o algo distinto, por las diversas circunstancias de la historia, sería algo así como lo siguiente:

“Pues mira, hijo, LA PANERA, en tiempo de tu abuelo, que ya va haciendo casi un siglo, era como una pieza, un cuarto o un lugar que se llamaba troje. También se llamaba granero. Eso era cuando se recogía en casa. Porque entonces y antes existían también los pequeños almacenes o paneras donde se guardaba el pan en forma de trigo. Pero esas paneras eran mas bien Instituciones Municipales, Eclesiásticas o Fundaciones Sociales Benéficas. La guarda del trigo en esas paneras costaba dinero y otros intereses.

Y no te hablo del SILO, que es ese foso o especie de panera muy antiguo, del tiempo de los romanos o antes. No los confundas con esos edificios altos y

modernos, que también se llaman silos, y que habrás visto en pueblos como Santas Martas, Sahagún, Mayorga, La Bañeza y tantos lugares más de la provincia. Estos son depósitos hacia arriba. Los silos de los romanos y de la Edad Media para acá estaban cavados en el suelo y había varios de ellos en un corro de suelo. Por eso, un historiador romano decía aquello de que QUI VIDET UNUM, VIDET PLURES, es decir, que cuando se encontraba uno, había varios más, cercanos. Si yo te contara como se disimulaban para que no los encontraran los invasores o ladrones, te quedarías más asombrado todavía. También había que protegerlos contra las ratas, ratones y otras alimañas. Eso se lo habrás oído decir a tus amigos asturianos, cómo tienen que proteger los hórreos, que ya sabes como son y que también fueron especie de paneras.

Más modernamente, en tiempo de tu abuelo y hasta de tu padre, en el pa-

---

*...LA PANERA, en tiempo de  
tu abuelo, que ya va haciendo  
casi un siglo, era como una pieza,  
un cuarto o lugar que se llamaba troje.*

---

sado siglo XX, había paneras en los pueblos y también “almacenes comarcales” y la gente de los pueblos de la comarca tenía que llevar allí el trigo en carros, en caballos o en burros y bueyes, imagínate. Porque, hijo, hasta que no llegaron los tractores, los camiones y otros adelantos, había que transportar la mies y el trigo a lomo de animales.

El almacén para los pueblos de la comarca se llamaba la Comarcal. Después llegaron los silos altos y cúbicos que te he dicho y que aún se pueden ver en lugares como Santa María del Páramo, Valencia de Don Juan, Valde-



Antes de existir tractores y camiones el grano era transportado en carros.

ras, Cea y más lugares de tierra de trigo. También los silos eran, una especie de panera.

Y aún podría seguir hablándote de la historia de LA PANERA, mas por lo dicho ya puedes ver que esa historia fue larga y complicada. Pero para no alargar más el rollo, como decís vosotros, nos paramos aquí por hoy. Porque ya sé que no te he dejado hacer preguntas, pero otro día te espero y seguro que me coserás a preguntas”.

Puedo deciros, queridos lectores de LA PANERA, que mi nieto estuvo durante mi perorata, no sé si decir absorto, encandilado o fuera de sí. Pero que también interesado, eso lo puedo afirmar.

Por mi parte, no dejé de recordar aquellas palabras que dijo Jesucristo, que “no sólo de pan vive el hombre”. Pero que es uno de los principales alimentos, no cabe duda. Lo demuestra la historia de LA PANERA. Y otra prueba la tuve al ver la atención de mi nieto mientras la contaba.

Haced vosotros la prueba con los vuestros y seguro que llegaréis a la misma conclusión.

¡Ay, Dios mío! -digo yo-, ilo que hemos hecho al fundar una revista con el título de LA PANERA!

En esta ocasión ofrecemos dos experiencias basadas en una actividad que se está perdiendo –al menos desde el punto de vista de cómo se realizaba antes– y de un oficio del que –al menos hasta hace dos años– ya sólo quedaba una cuadrilla trabajando en nuestra provincia.

En ellas, punto de referencia central es la propia participación en las mismas, desde una u otra perspectiva, de nuestro compañero *Jesús Martínez Herrero*, que es quien nos las relata.

En cualquier caso seguimos esperando que sirvan de acicate para que otros y otras os animéis a contarnos vuestros recuerdos y experiencias al respecto.

Recordaros, así mismo, que 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 que se pueden tener de ellos son siempre distintos.

## La vendimia de uva de híbrido

Por *Jesús Martínez Herrero*

Teniendo sobre catorce años, o quizá menos, con dos primos segundos –Jaci y Maca– nos fuimos andando trece kilómetros, desde nuestro pueblo hasta Gordaliza del Pino, para hacer la campaña de la vendimia, el llamado Híbrido,<sup>(1)</sup> que daba comienzo en aquella época el quince de Septiembre.



Las vides, parte importante de nuestro paisaje, hoy han sido abandonadas al olvido en muchos lugares

Al llegar al pueblo y preguntar nos enviaron hasta casa del Sr. Cipri, donde quedamos contratados para vendimiar. Nos pagarían por jornada de trabajo “cuatro pesetas diarias”, la manutención y la estancia. Ya esa noche nos dieron de cenar. Y como estábamos cansados del viaje (*hecho en el coche de San Fernando, un rato a pie y otro andando*) pedimos acostarnos enseguida. Inmediatamente nos sacaron para un patio que había en la casa, en el cual había una escalera de madera. La señora de la casa, dándonos una manta nos invitó a subir al pajar indicándonos que en la paja tendríamos una buena cama. Así lo hicimos, subimos, nos envolvimos en la manta y nos acostamos en la paja, y a dormir como lirones.

---

*...nos pagarían por jornada de trabajo “cuatro pesetas diarias”, la manutención y la estancia...*

---

La sorpresa llegó sobre las SEIS de la mañana en que una voz nos despertó mientras nos decía:

- “¡Chicos, vamos, hay que levantarse, que ya es la hora!”

Así lo hicimos. Bajamos del dormitorio-pajar, nos lavamos un poquito en una palangana, y para la cocina de la casa. En ella había una mesa grande, y en el centro de la misma una cazuela de perigüela humeante llena de patatas con carne y, en “plan república”, nos invitaron a comer de la misma, siendo alrededor de ésta ocho personas. ¡No empezamos mal la mañana! Una vez finalizado el desayuno nos indican que subamos a un carro tirado por un par de vacas, y caminando para la viña de las parras de híbrido.

Casi no era de día cuando empezamos la faena de cortar racimillos de uva en aquellas “pavas”, como allí las llamaban; esto sin descanso hasta las trece horas solares en que hacíamos una parada para reponer fuerzas y comer, que era de lo que más ganas teníamos. Sacan la comida, la ponen en la mesa del suelo, a sentarse en ídem, y a comer “pichones”, como así les llamaron. ¡Qué decepción!, pues estos “pichones” nunca habían volado y aún cuando les hubieran dejado más tiempo tampoco podrían haberlo hecho, porque los condenados realmente eran PIMIENTOS verdes cocidos con un trozo de pan, uvas, las que quisieras comer y de postre, con prontitud, seguir vendimiando otra vez hasta la puesta del sol, en que emprendimos camino al domicilio del Amo para lavarnos un poco en la palangana de la mañana. Seguidamente a cenar; otra sorpresa, la cena se componía de un buen cocido castellano con su sopa, garbanzos, berza, carne, chorizo y tocino, una cena para reventar con las ganas de comer que se llevaban.

Finalizada la cena venía lo mejor del final de jornada. Salíamos de la casa camino de una sala de baile; amenizado por discos, se preparaba un ambiente muy logrado, moviendo el esqueleto hasta que el cuerpo aguantaba, retirándonos para ir al dormitorio-pajar a soñar con la medio novia que en el baile habíamos conocido.



Las bodegas enterradas forman parte del paisaje de algunas de nuestras comarcas.

---

*Casi no era de día cuando empezamos  
la faena de cortar racimillos (...) esto  
sin descanso hasta las trece horas  
solares en que hacíamos una parada  
para reponer fuerzas y comer...*

---

Pero lo peor venía cuando estabas en lo mejor de los sueños y se oía una voz que decía:

- “¡Chicooooosss, vamos, arriba, que ya están las patatas casi enfriándose y al ser carne de cordero frías no saben bien!”

Esto daba de sí la jornada de la vendimia por la que te pagaban cuatro pesetas, de la que una se pagaba por la entrada al baile.

Al final de la estancia en el asunto, lo que mejor recuerdo nos dejaba era lo que danzábamos en el baile y el buen cocido con el cuerpo molido, pensando en el año próximo para volver a probar la faena de vendimiar.

Esto las generaciones actuales no tendrán la dicha de verlo ni en cine.

---

<sup>(1)</sup> Esto ocurría en el año 1947. La uva de híbrido, así como la planta, en la actualidad está prácticamente desaparecida. En la poda se dejaban tres o cuatro varas para que la producción fuera abundante. Para vendimiarlas se hacía sentado, colocando la vara encima de las piernas. El vino de esta uva era tinto, y la calidad del mismo no era muy buena.

# El Esquilador

Por **Jesús Martínez Herrero**

Se llamaba “esquilador” a la persona que cortaba el pelo y lana a todo tipo de ganado: asnal, mular, caballar y lanar; oficio muy peculiar ya que estos profesionales aparte de realizar el corte a los animales correspondientes, en las llamémoslas horas perdidas, que no las ocupaban todas, también se encargaban de realizar el corte de pelo a personas, especialmente al género masculino.



Últimos esquiladores de la provincia haciendo una demostración de su trabajo con ganado lanar.

Estos artistas de la tijera, que así podemos denominarlos, en su trabajo habitual demostraban una sapiencia con los animales (*especialmente asnos, mulas y caballos*) que les hacía dignos merecedores de este calificativo, cuando realizaban en la parte trasera de estos animales unos dibujos dignos de verse siendo también digno verlos trabajar. En una palabra: Artistas.

No sucedía así en su trabajo con las personas; ¡claro! que los que recurríamos a que nos arreglaran estos señores, lo hacíamos mirando el plan económico en primer término y en segundo porque en algunos pueblos no había peluquero, haciéndose entonces casi obligatorio recurrir a los esquiladores para estos menesteres.

Esto trae a cuento como se generaban algunas anécdotas, alguna de ellas graciosas si cabe. Pondremos un par de ejemplos.

---

*... a veces parecía sentirse TORERO,  
y cuando arreglaba las patillas afición  
le entraba de cortar orejas.*

---

En un pueblo en que el señor esquilador se llamaba Apolinar, los niños a los que arreglaba el pelo, lo recordaban en la Iglesia cuando asistían a la catequesis y Santo Rosario. Cuando el Sr. Cura decía la letanía del mismo, al llegar al pasaje de:

*“Santo Dios, Santo Fuerte, Santo Mortal,  
líbranos Señor de todo mal”*

se decía, en sustitución,

*“... líbranos señor del Tío Apolinar”,*

momento en el cual el Sr. Cura ya estaba preparado y repartía con el puño cerrado unos buenos CAPONES en la cabeza de algún que otro niño.



Los instrumentos de los esquiladores eran toscos pero efectivos, adaptados a los animales y poco a las cabezas humanas.

En otro pueblo en que no había peluquero y se recurría al Sr. Esquilador, éste era tan malo cortando el pelo, y tan buen aficionado a los toros, que a veces parecía sentirse TORERO, y cuando arreglaba las patillas, afición le entraba de cortar orejas. Muy pocos se libraban del dichoso cortecillo.

Tiempos pasados que no se olvidan fácilmente y que nuestros descendientes no tendrán la satisfacción (o la desgracia) de que les arregle el pelo un ESQUILADOR.

En esta ocasión, han sido Nina y Fely las que han recopilado para nosotros estas dos recetas de cordero, producto tan típico de nuestra zona. Cualquiera de las

dos tienen una pinta deliciosa, que tal vez merezca probar en uno de esos días de fiesta en los que se junta gran parte de la familia. Buen apetito.

## Cordero lechal al estilo de Valderas

### INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS:

*3 Kg. de cordero, 1 hoja de laurel,  
3 dientes de ajo, 1 vaso de vino blanco,  
10 gr. de sal, 2 cascos de cebolla,  
un poco de pimentón dulce, aceite*

### REALIZACIÓN:

Se parte el cordero y se sazona bien, embadurnándolo con un macerado hecho con la sal, el laurel, la cebolla, 200 gr. de aceite y 1/2 cucharada de pimentón dulce.

Después ponemos los trozos en una cazuela de barro y lo metemos al horno. A me-



Los corderos han formado siempre parte de nuestra cultura gastronómica.

dió tiempo de asado lo rociamos con un vaso de vino blanco. Si fuese necesario, durante el asado se le puede añadir un poco de agua.

Se sirve en la misma cazuela.



Horno tradicional maragato. Además de la cocción del pan, los hornos recibían los corderos, asados con exquisita sencillez.

## Cordero asado

### INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

*2 Kg. de cordero macaco, 100 gr. de tocino salado,  
un vaso de vino blanco, tres cucharadas de aceite,  
150 gr. de manteca de cerdo, 1 cebolla,  
1 hoja de laurel, 3 tomates, nueces, ajo, perejil, pimienta*

### REALIZACIÓN:

Se hace un adobo con el ajo, el perejil, las nueces, la pimienta, las tres cucharadas de aceite y el vaso de vino blanco. Adobamos con él el cordero partido en trozos grandes y lo dejamos reposar una o dos horas.

Untamos una cazuela (*mejor de barro*) con la manteca de cerdo y el tocino, ponemos el cordero en la misma con la hoja de laurel, la cebolla, los tomates partidos y el adobo y lo metemos al horno, dándole la



El cordero ha estado presente en festejos y conmemoraciones familiares.

vuelta a media cocción, y regándolo de vez en cuando con la salsa que suelta.

El tiempo de cocción depende de la clase de horno. Suele ser de hora y media a dos horas.

## NOTA DE PARTICIPACIÓN

### SECCIÓN CULTURA Y TRADICIONES

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 invierno y las tareas y actividades propias del mismo, así como platos tradicionales para las fiestas navideñas (aunque el resto pasaría 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 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 perfectamente legible, para facilitar correctamente la transcripción de los mismos.

**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 de la C/ Colón o de San Isidoro, especificando: para la revista “La Panera”

## “Abuelo, ¿puedo tocar un botón?”

Dentro del programa “II Actividad Intergeneracional en las Ciber@ulas”, en el aula de Informática del Centro de Día de León II, se llevó a cabo la campaña “Abuelo, ¿Puedo tocar un botón?” con la colaboración de los Voluntarios de Informática y la asistencia de un grupo de niños entre los 3 y 12 años, durante dos días por semana, en jornadas de una hora, en el mes de julio pasado, aprovechando las vacaciones escolares.

La actividad que realizaron consistió en el manejo del ordenador a través de la dirección “II Educalia.org”. Los principales ejercicios se centraron en el programa “Actividades” y concretamente en su parte temática como “Cosmoclik, Poesía virtual, Ciudadanía, La magia de las palabras, El agua, y Pueblos y ciudades”.



Voluntarios en Informática atienden los distintos proyectos realizados desde los centros.

## Los mayores de León ¿somos “menos”?

Como en otro apartado, se informa sobre el viaje-aventura a Santiago de Compostela que en el mes de mayo realizaron 22 personas de los Centros de Mayores León I y II, creemos que viene al caso comentar un hecho en relación con la prensa y este tipo de actividades. Concretamente, El Mundo la Crónica de León con fecha 15 de Julio 2003, publicó un artículo en el cual globalizaba la gran Aventura que realizaron trece personas mayores de los Centros de Ávila, haciendo la misma ruta que los de León, en diez días del mes de junio.



El grupo de peregrinos en Monte do Gozo, a las puertas de Santiago: la ansiada meta.

Ante dicha noticia, y como participante en la aventura de los Centros leoneses, realizada

*... no se enteran o no quieren*

*enterarse de lo que aquí nos*

*preocupa y nos mueve a una*

*población de mayores...*

con un mes de antelación a los compañeros de Ávila, nos preguntamos si los mayores de León somos diferentes a los de aquella ciudad o si tenemos menos mérito. O tal vez sea que los medios de comunicación que funcionan en esta tierra no se enteran o no quieren enterarse de lo que aquí nos preocupa y nos mueve a una población de mayores numerosa y también activa.

## Semana cultural como clausura de las actividades 2002/03

Otro año más, para finalizar los talleres y otras actividades del periodo comprendido entre octubre del 2002 y mayo del 2003 de los Centros de Mayores de San Isidoro y Colón, se programó una Semana Cultural que tuvo lugar del 26 al 30 de mayo pasado.

En dicha semana se pudo disfrutar de muestras de Teatro y de Corales, de conferencias y exposiciones varias en el Centro Cultural de Caja España de la calle Sta. Nonia, con notable éxito de participación de actuantes y público en general, quedándose pequeño el local para la demanda de asistentes a tales programaciones.

La clausura final se celebró el mismo día 30, en el Parque de la Candamia. Como actos finales: la Santa Misa (Misa de campaña)



Momento de la fiesta con la actuación del Grupo de Baile.



seguida de juegos, actuaciones de la Coral y los grupos de Bailes Regionales. Tras la comida campestre, ya de tarde, sigue la fiesta. Bien comidos, el cuerpo pide guerra y se remata la jornada con un buen baile, todo ello con una buena participación de asociados de ambos Centros hermanados en este día en un intenso programa de actividades.

## XXII CONVIVENCIA PROVINCIAL DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

Programada por la Gerencia Territorial de Servicios Sociales de León, se celebró el día 15 de julio pasado y en la localidad de Cistierna, la XXII Convivencia Provincial de Personas Mayores, de carácter anual, que congregó a personas de los distintos Centros de Día y Residencias dependientes de la Gerencia Territorial, así como de las Asociaciones de Jubilados y Pensionistas existentes en la provincia, y que prestan sus servicios y atenciones a este numeroso colectivo de Mayores.

Podríamos decir que tal acto es "El Día del Mayor" de la provincia de León. Allí acudieron, para cumplimentarlos y atenderlos, la señora Gerente Territorial de Servicios Sociales en León, personal de los Centros y Residencias, de las Juntas de Gobierno o Consejos de Centro de los mismos, Cruz Roja, el

Alcalde y corporación Municipal de la localidad anfitriona –Cistierna–, un destacamento de Tráfico y un amplio número de Voluntarios.

La afluencia de Personas Mayores fue muy numerosa y participaron, según sus aptencias, en el Programa de Actos que a tal fin se preparó: tras la llegada de participantes y la recepción por parte de las autoridades, bailes a distintas horas, pasacalles, Santa Misa, y Juego de Bolos y otros juegos autóctonos.



Cistierna, en el umbral de la Montaña Leonesa, acogió este año una nueva Convivencia Provincial.

# La gran “quedada” 2003

El día 5 de septiembre pasado se celebró en el Pabellón Deportivo “PISUERGA” de Valladolid la segunda concentración de “Internautas”, dirigida a personas mayores y jóvenes de toda la Comunidad de Castilla y León.

A dicho acto fueron invitados los voluntarios de informática de los Centros de Mayores I y II de León y el de Ponferrada. A no-

sotros nos correspondió asistir en jornada de mañana por lo que permanecemos, junto a un total de otros 400 asistentes de todas las provincias de la Comunidad, desde las 11,00 a las 14,00 horas, sentados cada uno en un ordenador, navegando, chateando o enviando correos electrónicos.

Después de comer, regresamos a nuestros respectivos domicilios.

## Sobre los viajes del IMSERSO

Según datos aparecidos en la prensa, el Consejo de Ministros del día 4 de julio del año en curso autorizó, a propuesta del ministro Sr. Zaplana, la contratación de la organización, gestión y ejecución del Programa de Vacaciones del IMSERSO, destinado a 600.000 mayores tanto para la temporada 2003-2004 como la correspondiente al periodo 2004-2005 lo que supone un total de

1.200.000 plazas. *(Muy logrado, y si calcula los participantes en los programas hasta el 2010, la cuenta sería mucho mas elevada, creo yo).* Sigue la información comentando la inversión que la contratación de estas plazas supone para el IMSERSO entre las dos temporadas, haciendo referencia a que el incremento económico del programa tiene una subida del 4,5% sobre la temporada an-



Grupo de los Centros I y II a punto de iniciar un viaje.

terior, lo que ha permitido un aumento del 20% de las plazas, de 500.000 a 600.000 participantes.

Sin embargo, lo que no dice dicha información es que hay muchas más plazas porque muchas de las estancias han sido recortadas de 15 a 8 días, lo que supone un aumento de participantes a costa de un recorte de tiempo, y no de un aumento real de inversión. Por lo tanto seguimos más que peor.

Parece ser que los Presupuestos del Estado siguen buscando con ahínco el "efecto cero".

Seguiremos informando con más detalle en próximos números de la Panera, cuando tengamos datos concretos de la programación incluyendo los destinos y la duración de las estancias.



Rincón del Teide. Canarias es uno de los destinos más atractivos de los viajes del IMSERSO.

## Seguimiento de las obras del nuevo centro

Continuando con el seguimiento que prometimos ir haciendo con respecto a las obras del nuevo Centro Colón, informamos que las obras en la actualidad están realizándose, parece que a buen ritmo, por tanto esperemos que los plazos programados se cumplan y podamos disfrutar de las nuevas instalaciones en las fechas previstas, o incluso antes ya que las próximas elecciones será el siete de marzo. *(Recordemos que el plazo de ejecución de la obra se programó para un plazo de 22 meses, con idea de que la misma estuviera finalizada para la próxima primavera del 2004).*

Las obras de Nuevo Centro, en el momento de la edición de esta revista.

Este es nuestro deseo, así como (creemos) el de los funcionarios de Servicios Sociales que en la actualidad prestan sus servicios en el edificio ubicado en la Calle Modesto Lafuente.



# Barreras arquitectónicas en León

Como nuestros amables lectores recordarán en el número anterior dedicábamos varias de nuestras páginas a la problemática de las barreras arquitectónicas, fun-



C. del Barranco. A pesar de su relativo y reciente arreglo, no se tuvieron en cuenta las barreras arquitectónicas. Ejemplo de la poca previsión de los gobiernos municipales.

damentalmente, en León. Como sobre el tema queda todavía mucho que decir, nuestra intención era seguir profundizando en el tema y aportar nuestro crítico granito de arena a un problema que es de todos. Sin embargo, cuando comenzamos con la preparación definitiva de este nuevo número, pudimos leer en la prensa provincial que la nueva corporación de la ciudad (*recordemos que tras las elecciones del mes de mayo se produjo un cambio en la dirección de nuestro Ayuntamiento*) tenía dentro de sus pretensiones y prioridades enfrentarse con tema tan serio y comenzar, por fin, a adaptarse a la normativa europea. Hemos, pues, querido ser benévolo con el asunto y darnos una pausa para comprobar si de aquí al próximo número es cierto que se comienzan a ver cambios.

Sin embargo, puesto que el problema de las barreras no es competencia exclusivamente de las entidades locales, seguiremos dando guerra desde esta “nuestra-vuestra” revista. También aprovechamos para invitarlos a participar en el tema aportándonos vuestras experiencias y sentires en este campo.

## Día del mayor en Castilla y León

Ya en el año 1999, coincidiendo con la celebración del Año Internacional de las Personas Mayores, en nuestra Comunidad de Castilla y León, se tomó la iniciativa de celebrar el Día Internacional de los Mayores, instituido el 1 de octubre.

La finalidad de esta celebración es “rendir un homenaje y expresar el agradecimien-

to a todos los Mayores de Castilla y León, por su contribución *-a lo largo de su vida-* a crear la Sociedad que hoy se disfruta y que, con su experiencia, pueden seguir contribuyendo al desarrollo de la misma”.

El punto de encuentro este año fue la ciudad de Salamanca, ciudad cultural por excelencia, Patrimonio de la Humanidad,



Casa de las Conchas. Uno de los punto de visita.

además de otros atributos que la hacen más que atractiva. Allí llegaron diecinueve autocares de todos los ámbitos de nuestra Comunidad, con gran entusiasmo y ganas de festejo, a pesar de la lluvia incesante que nos abrumó toda la mañana. Hubo ocasión de intercambiar saludos y congratulaciones entre los asistentes, representantes de los distintos Centros de Día y Residencias ubicadas en todo el territorio.

El programa oficial consistió en los siguientes actos: *Por la mañana*, Visita cultural guiada por la ciudad, visitando la Plaza Mayor, la Universidad Pontificia (Clerecía), la Casa de las Conchas, etc.

*Por la tarde*, recepción por las Autoridades, con la intervención de representantes del Ayuntamiento, la Diputación de Salamanca, la Consejería de Familia de la Junta, y el Sr. Presidente de la Junta de Castilla y León. Todos ellos expresaron su agradecimiento a los Mayores de Castilla y León, plasmándose en un Acto de entrega de placas conmemorativas a cinco personas que

habían cumplido los “cien” años, con alusión al Día del Mayor que se estaba celebrando en este año 2003.



Una vista poco habitual de la catedral de Salamanca.

## A modo de introducción

En un mundo que se debate entre la solidaridad y la insolidaridad, el mundo del Voluntariado ha cobrado un especial impulso. Voluntariado social, Voluntariado ambiental, Voluntariado cultural, Voluntariado hecho por jóvenes, Voluntariado hecho por Mayores, Voluntariado para distintos grupos sociales...

En un mundo que busca "la cultura del bienestar", a muchos sectores de la sociedad, en los distintos puntos del planeta, les faltan medios para disfrutar de la misma. Y no estamos hablando de medios económicos, que también, sino de orientación para salir adelante, de soledad, de falta de asistencia.

Ahora que nos acercamos al mes de diciembre en que se celebra el día de los Derechos Humanos, es bueno recordar que el Voluntariado puede ser un medio para conseguir que esa declaración a la que prácticamente la totalidad de los países se adscribieron un día, sea una realidad palpable y no una utopía plasmada en un papel, una falacia más en la larga lista de compromisos políticos no cumplidos a lo largo de la geografía humana que conforma nuestro planeta Tierra.



Actitudes que hasta no hace tantos años formaban parte diaria de la vida de los Pueblos, actitudes solidarias con los demás y con el medio (*¿recordáis las hacenderas, facenderas, concejos, becerras,... por los que se compartían las responsabilidades para mejorar determinados aspectos comunes?, ¿recordáis la finalidad de tantas Cofradías de Ánimas en tantos lugares de nuestra geografía?...*) se han convertido hoy en aspectos que necesitan del voluntariado para verse cubiertas allí donde los Gobiernos ya no dan más de así. Nuestro mayor problema es que todo lo hemos basado en el dinero; que cualquier necesidad se cubra a costa de este "caballero" no siempre todo lo respetable que se debiera... Y cuando se nos pide solidaridad, echamos la vista a otro lado, lanzamos balones fuera y nos buscamos excusas para no participar.

¿Cuáles son las razones de fondo de estas actitudes? ¿La falta de seguridad en nosotros mismos, el miedo a enfrentarnos a causas y situaciones que no entendemos, el terror a perder nuestras seguridades ante las necesidades de los demás, la verdadera creencia en que no está en nuestras manos ayudar...?

---

*...todo lo hemos basado en el dinero;  
que cualquier necesidad se cubra  
a costa de este "caballero" no siempre  
todo lo respetable que se debiera...*

---

Es cierto que un voluntariado mal llevado puede ser un arma de doble filo. Pero para eso está la información, información a la que en distintas ocasiones nos han ofrecido llegar y que evitábamos no se sabe muy bien por qué.

Como bien dice una compañera al relatar su experiencia, no vale decir ¡Ya no tengo edad! Las personas mayores siempre tuvieron una función muy especial en sus

correspondientes sociedades. En la actualidad las están perdiendo y no siempre podemos echar la culpa a los demás. Sabemos que en ellas no todo está bien. Pero no solo es culpa de los gobiernos, porque la sociedad la hacemos entre todos. Y, decidme ¿qué se puede esperar de una sociedad en la que sus miembros se niegan siquiera a firmar una petición de ayuda para que se cumplan los tan traídos y llevados Derechos Humanos? Afortunadamente, no todos somos iguales. Nos lo demuestran acontecimientos como el del Prestige y otros similares.

Pero también en el día a día hace falta gente solidaria dispuesta a compartir su tiem-

po y experiencia con los demás. Hay una posibilidad de Voluntariado casi a medida de cada uno de nosotros. ¿Por qué decir “no” antes de conocerlo? Tal vez si nos decidimos descubriremos nuestra capacidad de mejorar el mundo a nuestro alrededor, aunque sólo sea en las pequeñas cosas. Por lo menos, escuchemos e informémonos.

Desde La Panera queremos contribuir a poner ese granito de arena y por ello hemos dedicado este tema central a semejante causa. También lo haremos en el próximo número por lo que una vez más os invitamos a participar con vuestras experiencias y reflexiones al respecto.

## Algunas notas sobre el Voluntariado

Por **Fernando Rodríguez Peláez**

“EL VOLUNTARIADO HA DEJADO DE SER UNA CARICATURA DE LA CARIDAD, UN ESCAPE A SITUACIONES PERSONALES O UN MERO PASATIEMPO”

Esta cita plasmada en unos Estatutos de una Asociación de Voluntarios, refleja claramente la nueva revolución del Altruismo o Voluntariado.

- Ser hoy Voluntario ya no es solo practicar la bondad.

- Ser hoy Voluntario es un derecho y, para mucha gente, es casi un deber.

- Ser hoy Voluntario no exige cumplir unos requisitos especiales.

- Ser hoy Voluntario se ha convertido en un fenómeno social, cuya fe es solo la solidaridad con los demás.

La Sociedad está entendiendo que su papel en la misma debe ser más activo y que tiene que organizarse si quiere dar respuesta a muchos problemas que la misma demanda, y actuar allí donde el Estado no llega, si quiere, asimismo, conservar o ampliar el “Estado de Bienestar” conseguido.

En el Voluntariado hay tantas motivaciones como protagonistas, tantos campos de acción como situaciones que lo requieran. Las opciones son muy amplias y sus actuaciones, organizadas; solo en la Plataforma para la promoción del Voluntariado en España, participan unas 300.000 personas, aglutinadas en 24 Asociaciones.

Para ejercer el Voluntariado no hay más que querer: basta con marcar un número de teléfono para tener acceso a toda clase de información, o bien interesarse por una O.N.G. (*Organización No Gubernamental*), Plataformas para el Voluntariado, etc.

El Voluntariado bien entendido, como reza la ley que lo regula, “debe superar el mero voluntarismo, la acción individual aislada y esporádica, bien intencionada pero poco eficaz y, por tanto, ha de ser reconducido hacia las Organizaciones, tanto privadas como públicas, con capacidad para aprovechar sinérgicamente el esfuerzo, el entusiasmo y la dedicación de los Voluntarios”.



Una afición: "las abejas", sirve de nexo de unión con los más pequeños. Otra forma de compartir nuestra experiencia desde el voluntariado.

# El Voluntariado de los mayores

En esta realidad social de hoy en día, el equipo de redacción de la revista ha creído oportuno y conveniente hacer una llamada a la colaboración en los distintos programas de voluntariado existentes en nuestros entornos a las personas mayores de los mismos y, más en concreto, a los socios de los Centros LEÓN I y LEÓN II. Consideramos las distintas experiencias enriquecedoras para nosotros a nivel personal, pero sobre todo es una forma de dar salida útil a nuestros conocimientos y experiencias en un mundo que está olvidando la solidaridad que muchos de nosotros conocimos en su día.

---

*...es una forma de dar salida útil  
a nuestros conocimientos  
y experiencias...*

---

## Acciones voluntarias

Pertenecer en calidad de socio a un Centro de Día de Atención Social, ya implica, de alguna manera, un compromiso de solidaridad con los demás socios. En este marco, se han practicado sondeos de opinión sobre el alcance y posibilidad de ejercer acciones voluntarias en estos Centros, con las siguientes preguntas:

¿Qué sentido le encuentra al Voluntariado de las Personas Mayores...?

¿Qué ventajas ve en agruparse para ejercer el Voluntariado...?

¿En qué o cuáles tareas de Voluntariado participa...?

¿Qué o cuáles tareas o acciones voluntarias le gustaría ejercer...?

Todas estas cuestiones han sido respondidas, cada cual según su ámbito y circunstancias personales, en sentido positivo, re-

saltando la buena predisposición para realizar acciones de Voluntariado. No obstante, se aprecia que en la práctica no se traduce dicha predisposición en la operatividad deseada, bien porque falta la coordinación necesaria, o la información debida, o porque a la hora de intentarlo cunde el desánimo y todo queda en buenas intenciones...

---

*...se aprecia que en la práctica  
no se traduce dicha predisposición  
en la operatividad deseada...*

---

**Algunas iniciativas de participación social:**

Las acciones Voluntarias que, a modo de ejemplos, pueden proponerse en estos Centros de Día son:

- VOLUNTARIOS para visitar o ayudar a otras Personas Mayores que lo necesiten.
- VOLUNTARIOS Intergeneracionales, para transmitir vivencias de una realidad histórica, profesional, de ocio, recreo, etc. a niños o adolescentes, en Colegios o en los Centros, a través de encuentros, charlas o por medio de talleres, etc.
- VOLUNTARIOS de profesionales de la enseñanza, para participar enseñando a compañeros que se interesen por determinadas materias de Literatura, Educación, Arte, etc.
- VOLUNTARIOS como enseñantes en Talleres de Madera, en Manualidades, Pintura, etc. en colaboración con los grupos de los Centros.
- VOLUNTARIOS para formar un grupo de Guías turísticos para enseñar los Monumentos y obras de arte de la Ciudad a otros

---

*...estos Centros de Día no son  
Asociaciones de Voluntariado  
en sí mismas (...) sino que pueden  
servir de medio de enlace para  
ejercer algún tipo de Voluntariado...*

---



Entre nosotros también podemos acompañarnos y ayudarnos.

grupos de Personas Mayores que nos visiten en excursiones de otros puntos de la geografía española, en justa reciprocidad con lo que nos gustaría a nosotros que hiciesen ellos.

Considerando que estos Centros de Día de Atención Social de Personas Mayores no son Asociaciones de Voluntariado en sí mismas (no como las O.N.G.s) sino que pueden servir de medio de enlace para ejercer algún tipo de Voluntariado de aquellas personas interesadas en ello, resulta que es obligado remitirnos a la INSTITUCIÓN DE LA PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE LEÓN.

Esta entidad es una Organización formada por diferentes entidades que, a su vez, llevan a cabo proyectos de Voluntariado y que se unen para mejorar el bienestar de los Voluntarios/as, así como la calidad de la ayuda que ofrecen.

En definitiva, a esta Organización hay que recurrir cuando se pretende adquirir información o se quiere tener acceso a este tema del Voluntariado, señalando que tiene su sede en:

CENTRO MUNICIPAL  
DE ACCIÓN VOLUNTARIA  
Telf. 987 23 21 00  
C/ Frontón, nº 7 • 24008 LEÓN

# Mi experiencia de Voluntariado en una O.N.G.

Por **Nina**

Cuando llegamos a la jubilación, pensamos muchas veces que nuestra capacidad de actividad ha mermado, y que ya poco podemos hacer fuera de nuestros quehaceres caseros. Sin embargo hoy tenemos muchas posibilidades para seguir estando activos, y muchas de ellas *-canalizadas a favor de quien lo necesita de verdad-* son eficaces. Y, a la vez que colaboramos en un proyecto justo, somos nosotros sin duda los primeros beneficiados.



La tradición de bailes y danzas es otra forma de trabajar voluntariamente con los más pequeños.

Desde hace algún tiempo son muchas las organizaciones que, como Cruz Roja (*una de las de más experiencia en este campo si no la más antigua*), se han sumado al amplio listado de las ONG's (*Organizaciones No Gubernamentales*) que funcionan en gran parte gracias al voluntariado. Ellas nos ofrecen la oportunidad de dedicar algo de nuestro tiempo a favor de aquellos que nos necesitan. Ahora que ya nuestro trabajo laboral no nos agobia, que tenemos todo el tiempo para nosotros, podemos compartir aunque solo sea un poquito con quien lo necesita. Sin embargo, a menudo pensamos que eso del voluntariado queda para los más jóvenes, con ganas de trabajar, con inquietudes y de más.

Desde mi experiencia, yo puedo decirlos que no solo es para los jóvenes, también los mayores tenemos, si queremos, mucho que aportar. No es disculpa decir *iya somos mayores, no podemos!*, ¡NO! Si queremos y deseamos una sociedad más justa en la que todos podamos vivir mejor, debemos contribuir a lograrlo en la medida que nos sea posible. Pienso que tenemos infinidad de sitios donde ayudar y manifestar nuestros deseos de colaborar para un mundo más justo, a favor de los que menos tienen, en posibilidades de compañía y de tantas otras carencias como se detectan en nuestra sociedad.

Os voy a contar mi experiencia al respecto. Desde hace tres años, dedico un poco de mi tiempo en una ONG, Intermon Oxfam. Invitada por unas amigas me pareció una labor bonita poder ayudar. La experiencia ha sido enriquecedora y gratificante, además de ayudar a hacer algo a favor de los que más lo necesitan, ocupo un tiempo, comparto y cambio impresiones. Puedo

---

*...nos ofrecen la oportunidad  
de dedicar algo de nuestro tiempo  
a favor de aquellos que nos necesitan.*

---

aseguraros que la primera beneficiada he sido yo. En Intermon Oxfam, se gestiona una tienda donde los beneficios son para los productores, sin intermediarios; los productos son de primera calidad y tienen un precio justo. La ONG Intermón Oxfam es de gran solvencia y estoy satisfecha de haber-

*Es otra forma de encontrarle sentido  
a nuestra vida de jubilados...*

me integrado en ella como voluntaria. He conocido a otras personas con las que comparto mi experiencia y para mí ha sido muy bueno, a muchos niveles.

Desde mi experiencia como voluntaria os saludo, y os invito a colaborar en cualquiera de las ofertas que van canalizadas a ayudar a quienes más lo necesitan. Es otra forma de encontrarle sentido a nuestra vida de jubilados y de que otros puedan beneficiarse de nuestra experiencia adquirida con los años.

## A modo de reflexión final

El trabajo en voluntariado implica, las más de las veces, compartir nuestra tarea y nuestra experiencia con otras personas. Requiere una organización dentro de un grupo en el que no trabajamos solos. Desde esa reflexión, para dar por finalizado el tema por este número, os ofrecemos algunos consejos que creemos que funcionan siempre que nuestra labor implica a más de una persona. A todos los niveles.

- Cuando se trabaja en grupo, todas y cada una de las personas es necesaria; ninguna es imprescindible.
- Donde no hay amor; pon amor y encontraras amor.
- Un “por favor” no cuesta nada y abre muchas puertas.

### **Receta fácil para condimentar todo el mundo.**

#### Ingredientes:

*Un puñado de alegría,  
un puñado de amor,  
un puñado de respeto,  
un puñado de tolerancia,  
un puñado de compañerismo,  
un puñado de bien hacer,  
una amplia sonrisa.*

Mezclar bien mezclados todos los ingredientes en un cuenco. Una vez mezclados, los echáis en un tarro que tengáis vacío *-vale cualquiera, no hace falta comprarlo-* y cada mañana añadís al desayuno dos o tres cucharadas bien colmadas. Cuando se termine repetís la receta y llenáis de nuevo el tarro.

Os asombraréis de los buenos resultados.



## Reflexiones sobre la revista “La Panera”

Por **Miguel Domínguez**

Sinceramente, me gustaría que los lectores de La Panera, siempre atentos, no juzgasen el contenido de la misma a la vista sólo de la portada o de las páginas interiores con fotografías de sus dirigentes y colaboradores, pues maliciosamente podría pensarse: “Ves la cabaña, ves al guarda”.

Tengo que decir que el conjunto a que me refiero se asemeja a la numerosa familia de una colmena, en la que vemos de cerca las obreras, acarreadoras de polen y agua, pero no vemos a los miembros de esa familia que, dentro, se encargan de la elaboración del producto de la miel, ni a la pieza esencial en torno a la que gira la colmena: la reina. Algo así como si deshojamos una rosa de fuera a dentro: los sépalos, los pétalos, y la esencia central con su aroma estimulante.

Si se observa a la ligera esta revista de La Panera, observamos tras ella un grupo de personas mayores, acaso incluso con cara

de pocos amigos. Pero si observamos con detenimiento sus fotos, descubriremos en su centro a una persona algo más joven, encargada de su dirección.

A todos ellos van dirigidas estas sencillas líneas: para que las personas mayores manifiesten su larga experiencia, contando sin temores cuestiones de profundo sentido y provecho, aunque algunas veces parezca que se camina contra corriente. Y a la señorita joven, que me imagino tiene las llaves de esta pieza, almacén o despensa, para que nos aporte savia nueva que nos estimule los miembros dormidos y las turbias ideas.

He querido dar mi modesta opinión a la vista de la tercera pieza literaria editada. Me es grato contemplar como va tomando cuerpo y se afianza en lo esencial: entretenimiento, información, y no despreciable contenido ilustrativo.

¡Ánimo, pues, campeones paneristas!

# Ya no se escriben cartas

Por **Fely Barrio**

Desde que el mundo es mundo, el ser humano ha sentido la necesidad de comunicarse con sus congéneres.

La forma ideal para comunicarse es la palabra; la palabra es el don máspreciado que le ha sido dado al género humano, pero para comunicarse con palabras, obviamente los comunicantes tenían que estar presentes en el mismo lugar a la misma hora. Debido a que esta forma de comunicación era a todas luces insuficiente, el género humano se sintió obligado a buscar vías de comunicación más amplias y no cejó hasta encontrarlas.

---

*...la impresión mediante sellos  
o bloques se conoce desde  
hace más de 3.300 años...*

---

Si retrocedemos un montón de años veremos que se utilizó el tam-tam, las señales de humo, las palomas mensajeras... Desde muy antiguo, aunque de forma rudimentaria, llegó la escritura; su llegada supuso un enorme adelanto a pesar de que había que escribir a mano, el correo tardaba mucho en llegar y a veces no llegaba, pues los medios de transporte eran muy primarios y estaban expuestos a toda clase de riesgos hasta llegar a su destino. No obstante el mayor logro de la escritura nos lo proporcionó la invención de la imprenta. Con la imprenta se inició la era de la comunicación moderna, a partir de entonces millones de personas obtuvieron información de calidad. Puede decirse que a lo largo del tiempo este invento transformó el mundo.

La impresión mediante sellos o bloques se conoce desde hace más de 3.300 años. Aunque según varias opiniones la imprenta ha sido inventada de modo independiente en distintas ocasiones y culturas, fue Gu-



temberg hacia 1450, *-fecha no muy precisa pero que se da por buena-* el inventor de la imprenta moderna, lo que supuso una revolución tecnológica en el mundo de la edición.

Este invento, y el hecho de que se avanzaba en el progreso, facilitó en gran manera la comunicación entre las personas que vivían en pueblos, ciudades y continentes distintos. A partir de la imprenta que inició la marcha, llegó el periódico, el telégrafo que transmitió mensajes con signos breves, el teléfono, la radio, el cine, la televisión y ahora Internet, la gran urdimbre mundial, apoyados siempre en la palabra aunque no siempre en la escritura.

Hasta hace más o menos cuarenta años todo el mundo escribía cartas para comunicarse con el ser amado, con los familiares, con los amigos; mandaba postales para felicitar la Navidad, el Año Nuevo, por los santos y los cumpleaños. Esa costumbre, para mí tan entrañable, se ha ido perdiendo poco a poco con la llegada del teléfono y ahora nadie, o casi nadie, escribe cartas.

El teléfono es más cómodo, más rápido, y nos permite escuchar la voz de quien está al otro lado del hilo telefónico; no obstante, no tiene el encanto de las cartas. Una llamada telefónica es del momento, en cambio una carta se puede leer mil veces, descubriendo en cada una de las lecturas algo distinto, te asomas al alma de quien la escribe, percibes sus penas, sus alegrías, puedes sentir el calor, el olor, la ternura de las manos que la escribieron con amor, en fin todas las sensaciones que siente el remitente en el momento de escribirla y que son vertidas en el papel que después tendrá en sus manos el destinatario, que la recibirá con inmensa alegría y le permitirá al releerla de nuevo recordar pasajes de su vida.

Con internet también te comunicas mediante la escritura, pero empiezan a utilizar-

se simplificaciones en el lenguaje que hace que se pierda el encanto de la palabra, por la inmediatez del mensaje. Y el mensaje acaba borrándose.

La carta la escribes y la lees en cualquier momento; decididamente me quedo con la carta, aunque yo también he sucumbido a la comodidad de la escritura en el ordenador.

Ahora que entramos en el último trimestre del año, próxima la Navidad, sería hermoso que felicitáramos las Pascuas con cartas y postales (*que incluso pueden ser de alguna O.N.G. con lo cual contribuiremos a ser solidarios con los más necesitados*) sin que ello signifique tener que renunciar a llamar por teléfono o a navegar por internet. Aunque yo para “navegar” prefiero el mar.

## Recordando “Tebeos”

Por **Nieves P. Rodríguez**

Sin duda las personas que ya tienen cierta edad, recuerdan los tebeos que leían siendo niños, allá por los años cincuenta.

En la palabra Tebeo entraban todos, el TBO propio y los demás: El Guerrero del Antifaz, El Capitán Trueno, Roberto Alcázar y Pedrín, Hazañas Bélicas, Florita, Suchai y Pulgar-



Aunque hoy aún perviven ciertos tebeos, hay otros como los de hadas que han desaparecido, convirtiéndose en objetos de recuerdo.

cito, entre otros. Este último tenía personajes curiosos como Carpanta, Don Pío, Gordito Relleno, Cucufato Pi, el Reportero Tribulete, Las Hermanas Gilda, Doña Urraca, etc.

Los niños de entonces, al menos en mi entorno, era lo que leíamos, pero no teníamos mucho dinero para comprarlos así que lo que hacíamos era un intercambio.

Yo cogía un paquetito de cuentos e iba a casa de alguna amiga a cambiar. Me enseñaba los que tenía, y los que yo no había leído me los cambiaba por los míos que no había leído ella. ¡Que contenta me iba para casa con lectura nueva!. Pero este trámite tenía sus reglas: si un tebeo era nuevo, no se cambiaba por uno viejo, sino que merecía dos de los estropeados. Además, los de guerra, por otro de guerra, de Hadas por otro del mismo tema y así todos, salvo un acuerdo mutuo de lo contrario.

Mi abuela me reñía por leer tanto, pero creo que de ahí viene mi afición de hoy por la lectura. ¡Qué magia tenía aquel montón de tebeos!



Grupo preparándose para una de las etapas del Camino.

# Crónica de un viaje peregrino a Compostela

Por **Jesús Martínez**

Allá por el mes de marzo del presente año, surge la iniciativa de organizar un viaje peregrino a Compostela, para personas mayores: Jubilados, mujeres y hombres, que rebasan los 65 años.

Esta iniciativa se va madurando poco a poco, tratando de estudiar los pros y contras que los participantes con edades avanzadas (algunos rebasando los 70 años) puedan encontrar. La aventura se estudió detenidamente, constatando los diferentes problemas que al realizarse pudieran surgir, tras lo cual definitivamente se programó y aprobó.

Dicho estudio fue realizado sobre el terreno por las Directoras de los Centros de Colón y San Isidoro, con la participación del

Prof. de E. Física Sr. Antonino, y la activa y voluntaria colaboración del Sr. Joaquín. Una vez estudiados todos los aspectos se pone en marcha la realidad para acometer la aventura, no sin antes hacer unas etapas de tanteo para hacer una comprobación de la respuesta física de las personas que desean realizarla.

Tras todo este proceso se totaliza una inscripción de dieciocho participantes, además de los cuatro responsables ya mencionados. Y la aventura da comienzo en León el día doce de mayo, a las 6,36 horas en autobús que nos traslada hasta la población de Sarriá (Lugo) donde llegaríamos a las 9,30 horas, para ponernos seguidamente en camino.



Santiago de Compostela siempre ofrece detalles nuevos al peregrino.

### **Algunos detalles técnicos:**

La comida nos la fueron sirviendo con un vehículo de empresa que se dedica a estos menesteres que llaman de "catering", contratado para toda la duración del Camino con desayuno y cena caliente y picnic en frío para el almuerzo del medio día, a base de bocadillos, servicio que ha estado en todo momento a muy buena altura en calidad y cantidad.

Quiero reseñar, así mismo, el buen comportamiento que han tenido con todos nosotros las encargadas de los albergues en los cuales hemos pernoctado en este Camino de Santiago, refugios en los que el trato recibido ha sido, en general, muy bueno.

Y para que también quede constancia de los participantes de esta aventura, paso a relacionar los nombres de los que en ella hemos participado. Ellos y ellas han sido: Virgilio, Susana, Antonio, Aída, Ambrosio, María

Vázquez, J. Antonio, Emilia, Manuel, María de Arce, Moisés, Francisca, Jesús, M<sup>a</sup> Pilar, Luis, Jesusa, Enrique y Alejandro; además de Yolanda, Natividad, Antonio y Joaquín, que han dirigido la aventura.

---

*...se totaliza una inscripción de dieciocho participantes, además de los cuatro responsables...*

---

### **Las etapas:**

1<sup>a</sup> etapa: D. 12. SARRIÁ-FERREIROS, etapa corta de 13 kilómetros con un buen tiempo y una dificultad media. Como teníamos ganas y con las fuerzas enteras nos la merendamos con prontitud, arribando al Albergue de Peregrinos de Ferreiros sobre las 14,30 h., donde pernoctamos este primer día.

2<sup>a</sup> etapa: D. 13. FERREIROS-PORTOMARIN, ampliada en 17 Km. hasta GONZAR por quedarnos un poco corta. Una de las más duras en dificultad, por las subidas y bajadas tan pronunciadas, salvándola sin novedad para pernoctar en el citado pueblo.

3<sup>a</sup> etapa: D.14. GONZAR-PALAS DE REY. Sobre 16 Km. Otro recorrido bastante duro superado satisfactoriamente sin problemas. Al final de la misma se generó un pequeño contratiempo de un participante que necesitó de cuidados médicos, pero pudo reanudar la marcha al siguiente día.

4<sup>a</sup> etapa: D.15. PALAS DE REI-MELIDE, 16,5 Km. Recorrido benigno de dificultad media con tiempo estupendo que nos acompañó. Salvado sin novedad.

5<sup>a</sup> etapa: D.16. MELIDE-ARZUA, 15 Km. de una etapa podemos catalogarla de dificultad media. El comienzo de la misma lo hemos tenido algo lluvioso y con niebla para ir mejorando el día a medida que avanzaba. En esta jornada nuestra compañera María de Arce tuvo una caída que le produjo un esguince de tobillo en el pie derecho, hecho que *-tras ser atendida por los servicios médicos-* la obliga a abandonar.

6ª etapa: D.17. ARZUA-ARCA O PINO, 19 Km. Otro día nublado con momentos de chaparroncillos molestos. Dificultad media más bien por la climatología, siendo ésta la de mayor longitud de recorrido realizado. Sin más novedades.

7ª etapa: D.18. ARCA O PINO-MONTE DO GOZO. 16,5 Km. arrancados con impermeables, trajes de agua y demás, ya que amaneció con fuerte lluvia y viento. Comenzamos a las 8'00 horas y hemos llegado todos al Monte do Gozo hacia las 12,20, donde nos han asignado cuatro apartamentos del pabellón 11. La dificultad de la etapa ha sido dura por las inclemencias del tiempo, pero al finalizar nos ha llenado de alegría y satisfacción pensar que la meta propuesta, prácticamente, la tenemos al alcance de la mano, a falta sólo de un pequeño impulso final.

8ª etapa. D.19. MONTE DO GOZO-SANTIAGO. 6 Km. El amanecer de este día se presenta con fuerte viento y abundante lluvia lo que no invita a caminar aún cuando sea una mini etapa. La sorpresa se presenta

mientras estamos desayunando, la climatología da la vuelta y deja de llover. Nos lanzamos raudos a finiquitar este trayecto hasta Santiago con una satisfacción muy honda que nos embarga a todos y cada uno de nosotros por haber logrado la meta que se estaba ansiando desde que se dio el primer paso de esta aventura y que nos quedará marcada para toda nuestra vida, dando "gracias a Dios", por haberlo conseguido.

Desde el comienzo estábamos anhelando llegar a este fin. El gozo y la alegría no tenía cabida dentro de nosotros. Asistir a la Santa Misa en la Catedral oficiada por un Obispo colombiano, ver como bailaban el "botafumeiro",..., todo ello ha resultado una gran gozada.

Posteriormente una buena comida rápida, esta vez en restaurante, para tomar el tren de las 14,50 horas que nos trasladó de nuevo a nuestro querido León, llenos de satisfacción y bendiciendo el día que se acordó programar este evento.

Gracias a todos.

## ¡Dios mío!! ¡Qué solos se quedan los ancianos!

Por **Fely Barrio**

Perdón por plagiar a Bécquer, pero los ancianos se quedan igual de solos que los muertos, como escribía el poeta. O al menos esta es mi opinión.

Desde los años 50 a nuestros días, la esperanza de vida ha subido casi en unos 50 años. Si añadimos que España es el país con el índice de natalidad más bajo del mundo, podíamos pensar que esto podría ser una de las causas que propician los malos tratos a los ancianos, teniendo en cuenta que éstos no son solo físicos sino también morales; que debido al envejecimiento de la población y a que marido y mujer trabajan, los familiares

no pueden atender a sus mayores, a los que terminan internando en geriátricos o residencias desentendiéndose paulatinamente de ellos. Atendidos por terceras personas, no siempre preparadas para el duro trabajo de cuidar al anciano, no se les da un trato afectivo. Estos van perdiendo el nudo fami-

---

*...debido al envejecimiento de la población y a que marido y mujer trabajan, los familiares no pueden atender a sus mayores...*

---



La soledad de los ancianos es más dura aún en las ciudades, cuando se les desarraiga de su entorno habitual.

liar, se sienten solos, desamparados cuando más necesitan el calor de sus seres queridos. Pero éste, con ser grave no es el peor problema generado por la vejez. El anciano pierde poder adquisitivo, autonomía y autoestima, se siente marginado, tratado como si fuese menor de edad, se considera un ser inservible, un mueble desechable al que nadie tiene en cuenta. Y eso, señores, sí que es trágico. Pongamos la mano en el corazón, pensemos detenidamente en lo que esto significa para nuestros mayores y obremos en consecuencia, porque también nosotros llegaremos a ello.

Esta reflexión, opinión, pensamiento, o como quiera llamarse, viene a tenor de las noticias aparecidas en los medios de comunicación en los últimos meses. Una, referente a que el alcalde de París quiso dar entierro digno a ciento y pico ancianos muertos

debido a los rigores de este verano de 2003, a los que ningún familiar había reclamado. La otra noticia *-sucedida en España-* decía que un anciano de noventa y un años mató a su mujer de noventa (*o al revés*) que estaba postrada en una silla de ruedas.

---

*...se siente marginado, tratado  
como si fuese menor de edad,  
se considera un ser inservible...*

---

La actitud del alcalde de París es loable. Dar una sepultura digna es humano. Pero, sin entrar en el análisis de los Servicios Sociales que tiene establecidos un país que no es el mío, creo sin lugar a dudas que es infinitamente más humano darles una vejez digna. Y en mi país, que es España, no se les da, se les relega al destierro, a la oscuridad, por mucho que a los políticos se les llene la boca hablando de los derechos de la *Tercera Edad*. Derechos los tenemos todas las personas, tengamos la edad que tengamos. Faltan *residencias geriátricas, asistencia a domicilio...*, con personal debidamente preparado para el duro trabajo a realizar.

En referencia a la segunda noticia, yo me pregunto: ¿Cómo puede un anciano de 90 ó 91 años cuidar de su mujer de la misma edad postrada en una silla de ruedas? ¿Es que nadie sabía el estado de ese matrimonio para internar a la mujer en una residencia? ¿o a los dos si era necesario? Creed que siento, dolor, rabia, vergüenza, impotencia ante tanto abandono. Es terrible que una persona de noventa años, a la que deberíamos ver como un anciano venerable *-quizá movido por las circunstancias, al que nadie tendió una mano-* se haya tenido que convertir en un asesino. ¡Dios mío! ¡Qué cúmulo de ideas pasarían por su mente antes de llegar a ello!

No creo que una revista hecha por personas de la mal llamada *Tercera Edad* sea leída por muchos políticos. Pero por si acaso alguno la leyera le emplazo a que conteste a estas preguntas. Y, por supuesto, se preocupe de dar (*poner*) soluciones.

En la realización de esta sección sobre salud y calidad de vida han colaborado nuestras compañeras Emilia González y Rosy Tejeiro, recopilando o escribiendo

información sobre diversos aspectos que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas y, en especial, de las personas mayores.

## Pistas de vida joven: Crear, Crecer, Crear

Contra una vejez precoz no hay tal vez más que un remedio eficaz: crear, crecer y crear. De lo contrario, el anquilosamiento, el raquitismo y la muerte alcanzan al ser humano.

Crear en las fuerzas positivas y profundas de la propia persona –y de la ajena– para crecer y crear.

Crecer “por dentro” y desde dentro; crecer armónicamente en la mente, en la voluntad y en el corazón. (Por “fuera”, hasta una cierta edad, ya crecemos espontánea e instintivamente.)

Y crear, porque la medida de la fe y del crecimiento es la creatividad efectiva y eficiente, pues la creatividad es la que multiplica la vida y la prolonga indefinidamente, ya que, entregándola, se recupera, se rejuvenece y se hace perenne.

---

*...es necesario explotar con fe  
la propia originalidad para crecer  
y crear. Fomentar el pensamiento  
positivo, optimista, ilusionado...*

---

A esta vida todos venimos con una tarea original y específica. Por eso no hay nada hecho de lo que a cada uno le corresponde hacer.

Muchos han hipotecado su originalidad, haciéndose pura copia de otros, que a su vez son ya copia repetida hasta la saciedad. Así



Siempre hay tiempo para cultivar la mente. Una forma de rejuvenecer al espíritu.

es como hacen un pacto con la vejez precoz y con la misma muerte, renunciando a vivir su vida irrepetible.

Es necesario explotar con fe la propia originalidad para crecer y crear. Fomentar el pensamiento positivo, optimista, ilusionado. Poner en juego las ilimitadas posibilidades y realidades, nuevos aspectos. Hacer y hacerse preguntas inusitadas, planteamientos nuevos, proponiendo respuestas y soluciones que no estén ya hechas o mandadas. No hay razón alguna para ser discos de repetición.



Los balnearios ofrecen multitud de posibilidades para mejorar nuestra salud.

## Los lodos del Mar Menor

Lodos o barros, así vulgarmente decimos o llamamos a lo que tantísima gente vamos buscando en esta medicina tan natural y muy recomendable en muchas patologías, como reumatismos, artrosis, gota, también para infecciones de garganta, etc. Son tantas sus propiedades terapéuticas que hasta para la piel resultan embellecedores y curativos.

---

*...las aplicaciones de los baños  
de lodo sobre la piel absorben  
todas las toxinas del sistema periférico  
y eliminan toxinas linfáticas  
de la dermis...*

---

Las aplicaciones de los baños de lodo sobre la piel absorben todas las toxinas del sistema periférico y eliminan toxinas linfáticas de la dermis. Todo esto se debe a las condiciones climatológicas del Mar Menor,

con alto porcentaje de sol al año y una elevada salinidad, que han propiciado que se fueran depositando durante siglos lodos muy apropiados para tratamientos; sobre todo en las salinas de “Lo pagan”, en la Manga, cuyos fondos guardan un verdadero tesoro de sedimentos medicinales.

Pocas regiones tienen la fortuna de contar con este lodo de agua salada junto al Mar Mediterráneo. Se cuenta ya en escritos árabes y romanos la importancia de estas salinas; así lo hacían doctores de la antigüedad como Galeno, cuando en el siglo II recogieron en tratados de medicina natural remedios populares basados en arcillas y lodos que aportaban al organismo iones y minerales básicos para la salud, como el calcio, magnesio, silicio, hierro y potasio.

Quiero decir que todo esto resulta muy interesante. La gente que lo conoce sabe que es un espectáculo ver a la gente untándose el barro como si allí hubiera una tribu de negros. Aunque por la salud todo vale, sobre todo si tú pones fe en ello.

Esta es una sección muy variopinta en la que lo mismo podemos dar pequeñas pinceladas de informaciones curiosas sobre distintos aspectos de nuestra cultura y sociedad que recordar, para todos, algunos episodios de nuestra historia y leyendas. En la presente ocasión, éste es el caso. Nuestro habitual

colaborador Miguel Domínguez Vacas, ha recopilado para todos nosotros la "Leyenda de la Presa Cerrajera", seguramente desconocida para muchos y para otros levemente familiar. En cualquier caso, esperamos que disfrutéis con ella como lo ha hecho el equipo de esta redacción.

## A modo de cuento

Si pensamos un poco nos daremos cuenta de que hoy es creencia generalizada que todos los inventos corresponden a los últimos tiempos; ¡cómo si las gentes que nos han precedido hubieran pasado su vida mirando al cielo, conformándose con lo que el tiempo diera!, cuando en muchos aspectos del "hoy" no se ha conseguido llegar a los talones de pintores, escultores, actores del "pasado", y más si nos detenemos a comparar los medios actuales con los de antaño.

En principio, los grandes amores, se nos han quedado en amoríos, pasatiempos... Pero, ¿cuántos matrimonios de hoy podrían emular a nuestros primitivos congéneres Adán y Eva, Julieta y Romeo, o los amantes de la breve historieta que vamos a contar?

# Los amantes de la Presa Cerrajera

Sabemos que los moros ocuparon buena parte del suelo español 700 años, que no llegaron en una sola oleada, sino en sucesivas incursiones ocupando distintos espacios. Pues bien, una de estas tribus se estableció en Villaviciosa de la Ribera, corazón de la Ribera del Órbigo, la familia Abence-rraje (*acaso de ahí surja el nombre de la Presa, en principio Zarraguera y luego Cerrajera*). A esta familia pertenecía el joven Aliatar.

Poco más tarde sienta plaza otra familia, de los llamados "Moreras", en la Villa de Zaida (Villazala), situada en el centro de las

Tierras del Páramo, terrenos pobres y secos, de fuelga, que se decía (*naturalmente, los postreros ocupaban las peores tierras*). Dentro de esta familia se hallaba la joven Zaida, con análoga servidumbre y posición social que el anteriormente mencionado.

Muy bella tenía que ser esta joven porque su fama se extendió enseguida por todo el Páramo y la Ribera. Entonces no había prensa ni otros medios ideados más tarde, pero las noticias corrían como la pólvora de boca en boca y entrevista de las gentes en las ferias y mercados que al efecto tenían lu-



Tal como indica la leyenda una parte importante del Canal del Páramo parece ser de origen árabe.

gar en varios pueblos de la comarca ocupando todos los días de la semana. Por ello, pronto llegó la noticia a Villaviciosa y a conocimiento del joven moro Aliatar.

---

*...se queda aturdido, entusiasmado  
ante tanta belleza, tanto que no  
se atreve ni siquiera a mirarla  
de cerca ni dirigirle la palabra...*

---

Éste, no se lo piensa dos veces, se monta en su corcel dispuesto a recorrer 40 kilómetros, y ver la manera de conocer a la joven y probar suerte. Llegó a Villazala, merodea el castillo que guarda la hermosa joya, que al fin se asoma a una ventana, tal vez atraída por la presencia del joven que tampoco estaría mal. ¡Certo son los toros!, se queda aturdido, entusiasmado ante tanta belleza, tanto que no se atreve ni siquiera a mirarla de cerca ni dirigirle la palabra. Regresa a su palacio desconcertado, pensativo, a la espera de que le surja alguna idea. Como no puede conciliar el sueño, decide volver a Villazala. La misma maniobra en torno al palacio y, en la misma ventana, asoma la joven. Ahora sí puede más el amor que la incertidumbre y excesiva

prudencia y se acerca a ella, confesándole su asombro y confirmando las noticias que hasta aquí le han traído. Consigue hablarla, retratarse de cuerpo entero y obtiene a cambio una burlona respuesta, y ésta es que “será su esposa cuando el agua del Órbigo corra por delante de su palacio”.

¡Vaya por Dios! ¿Pero es que así de ingratas pueden ser las mujeres? Pues sí que lo son, aunque muchas veces se arrepientan de esta manera de ser y de su comportamiento inicial.

Pongámonos en el caso

de este joven que en apariencia tiene asegurado todo, menos la salud y el amor, que ni se compran ni se venden. Discurre lo infinito hasta que, encontrando personas capaces, estudian y piensan que es posible realizar las exigencias de Zaida. Ponen manos a la obra afrontando las dificultades y, con la postura del acaudalado moro y la prestación personal de los pueblos del Páramo que se iban a beneficiar del agua que regaría sus campos desterrando la miseria, comienzan el cauce de la presa Cerrajera, que toma el agua del río Órbigo por encima de Carrizo, sin otras herramientas que el pico y la pala.

Bueno será decir que, mientras tanto, la joven mora había quedado un tanto, impresionada por la elegancia del joven y que, mientras éste permanecía atareado en los trabajos de la Presa y pasaba días sin hacer la correspondiente visita, la joven lo añoraba y lo comentaba con alguna de sus sirvientas preferidas. La chispa del amor también la había afectado profundamente.

Al fin, concluye la obra y se lleva a efecto el matrimonio que ambos deseaban, pasando por alto otras exigencias.

*El verdadero amor, derriba murallas  
y allana montañas.*

# “Campanas de Villavante”

Por **Miguel Domínguez Vacas**

*El Páramo está de fiesta  
sale el grillo tempranero  
despertando en Villavante  
el Concurso campanero.*

*Vengo a tocar las campanas  
campanas de Villavante,  
que siendo un pueblo chiquito  
se nos antoja gigante.*

*Vengo a tocar las campanas  
y concurso campanero,  
porque esta noble hazaña  
resuena en el mundo entero.*

*Vengo, porque no se pierda  
un modo de navegar,  
un modelo de esperanza  
y manera de cantar.*

*Hay gente que se pregunta  
y hasta arrugando su faz  
¿Qué hacen esas campanas  
que en el campanario ves?  
Pues cumplen mil menesteres  
y vamos a citar tres:*

*Música de la alborada,  
que te invita a despertar  
y comenzar la jornada  
que debes acrecentar.*

*Que te avisa al medio día  
que tienes que descansar,  
no sea que la fatiga  
pueda hacerte desmayar.*

*Cuando se acerca el ocaso,  
vuelve a sonar la campana  
porque no duermas al raso,  
deja algo para mañana.*



*Hora es de dar las gracias  
a Nuestro Sabio Hacedor  
y por ende nos conceda  
un sueño reparador.*

*Si enmudecen las campanas  
¡qué tristeza y qué ceguera!  
quedan de brazos caídos  
el Páramo y la Ribera.-*

*Ya no habrá más hacendera!  
refugio para el labriego  
ni guarda a su sementera,  
el triste duelo de muertos  
ni alegría en día de fiesta.*

16-abril-2003

El día 24 de octubre se celebra el Día de las Bibliotecas. Con tal motivo, entre los textos que vamos recibiendo para esta sección de Páginas de Creación nos ha parecido oportuno seleccionar esta "Oda al Libro" realizada por nuestra compañera de redacción.

Es una reflexión personal, pero recoge muy bien todo lo que una buena lectura

nos puede aportar a cualquier edad. Así que esperamos que os invite a recuperar las posibilidades de los libros y a convertirnos en clientes asiduos de nuestras bibliotecas y librerías.

Y recordad,

*iun buen libro siempre es un buen regalo para el alma y el pensamiento!*

## Oda al libro

Por **Fely Barrio**

*Óleo bendito extraído de la idea,  
cincel modelador, maná del alma,  
escala de armonías, que desgrana  
alfabetos vivos y rezuma néctar.*

*Fuente que vida das a un vasto río,  
risa y llanto tu surco amamanta.  
Hilo feraz, con vivencias urdido  
tú caudal en sapiencias derrama.*

*Un serpigo quedó en mi mente,  
marcado con el hierro de tu enseña;  
roja huella, raíz transparente  
de amor universal hacia la tierra.*



*Eres, libro, el abono que estercola,  
los ubérrimos campos verdecidos,  
inmenso mar, hirviente de olas,  
fertilizando páramos sombríos.*

*Del vasto cerebro manantial  
discurriendo en surcos de letras;  
campiña, labrantío de ciencias  
germinando ficción o verdad.*

*Sol, sombra, lluvia, luz, guía,  
cordillera, tamiz de sentimientos,  
amigo fiel, siempre en silencio,  
eres, libro, el aroma de la vida.*

*Te llevo tatuado en la memoria,  
das al mundo tan preclara gloria  
que yo, novel poeta, si no fuera  
una aprendiz de ave canora,  
un talar tan hermoso te diera,  
que envidiarían el iris y la flora.*

*Incrustarse, en la savia de la sílaba  
de tú caudal sereno; clara fuente,  
pasar por cada página, vivirla  
y leer, leer, leer, eternamente.*

# ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

## Tras las vacaciones veraniegas: Programa de Actividades para el nuevo curso

Como viene siendo habitual en los Centros de día León I y II, una vez finalizado el periodo estival (*las vacaciones del verano, mucho más largas que las de nuestra época laboral, porque éstas van de junio a agosto*) en el que no hay actividades, a excepción de las excursiones, ha llegado el momento de programar las propuestas para la siguiente etapa: el periodo de octubre 2003 a mayo 2004.



Cocina para hombres. Una actividad innovadora que volverá a repetirse el próximo curso.

Dentro de dicha programación, encontramos actividades físico-deportivas (*gimnasia, natación, tai-chi, senderismo, yoga, psicomotricidad*), actividades recreativas de carácter musical y folklórico (*balles regionales, sevillanas...*), actividades culturales y de formación (*tertulias literarias, aulas de cultura, educación de adultos, taller de Memoria, Iniciación y ampliación en Informática, taller de imagen...*), actividades de Manualidades y pintura al óleo, actividades de grupo (*coro, teatro, rondalla...*).

Es de significar que, aparte de estas actividades, propias de esta nueva etapa, se siguen

desarrollando las actividades de los Programas Anuales que elaboran las distintas Comisiones de Trabajo de los Centros, como son las de Cultura, Juegos Recreativos, Excursiones, etc., y que tienen su aprobación cuando, a primeros de año, se celebran las Asambleas Generales de Socios, en las respectivas sedes.

En todas ellas ha habido un elevado número de solicitudes, por lo que para la adjudicación de plazas en los correspondientes proyectos se procede al sorteo de las mismas. Las actividades están dando comienzo durante este mes de octubre.

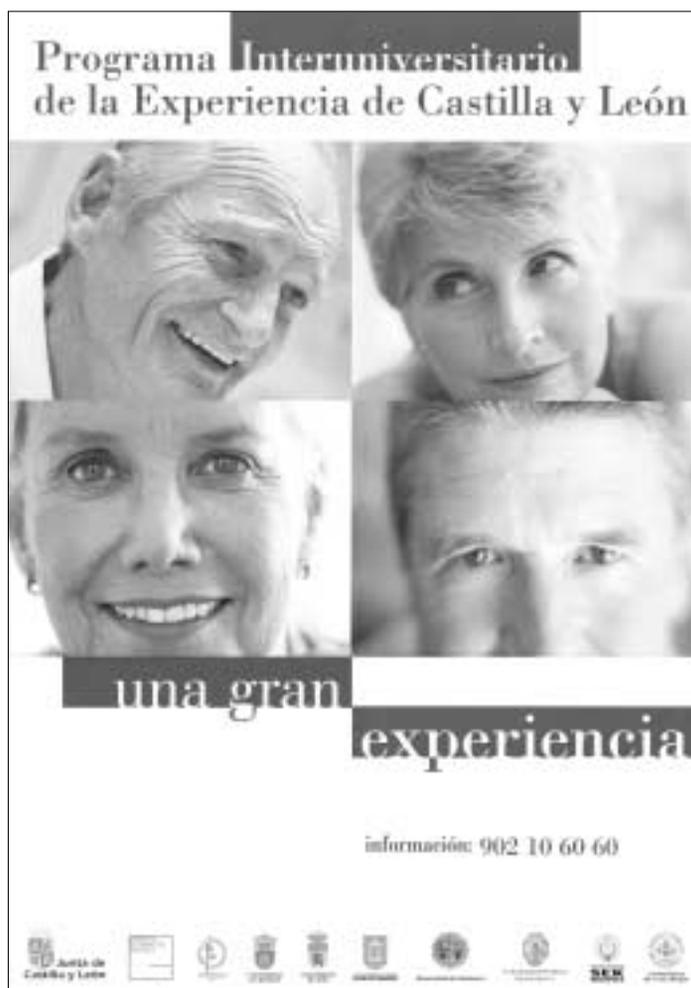
### Nota de agradecimiento

La noticia de que Amina Lawal ha sido indultada de morir lapidada, es sin duda una buena noticia para todo el mundo. Varios compañeros del equipo de redacción de la revista, informados y animados por nuestra coordinadora, colaboramos en su momento en la recogida de firmas para lograr el indulto, lo que me hace sentirme doblemente feliz por el desenlace. Quiero desde estas líneas dar las gracias a todas las personas que han colaborado en esta causa a favor de los derechos humanos y, principalmente, de los derechos de las mujeres. En especial a las Directoras y Trabajadoras Sociales de ambos Centros, a mis compañeros/as de teatro y pintura, a Manolo el profesor de pintura, que cuando le pedí permiso para pasar la hoja de firmas en su clase fue el primero que estampó su firma.

**Gracias a todos.**

**Fely Barrio**

# Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León



Conviene recordar que ya en el año 1993 existía la Universidad de la Experiencia, con un programa desarrollado a través de un convenio entre la Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León y la Universidad Pontificia de Salamanca. Fue creada dicha institución como una actividad cultural, en el marco de la propia Universidad, ofrecida a las Personas Mayores, que fue sucesivamente extendiéndose a todas las capitales

de provincia de la Comunidad, mediante Delegaciones y Coordinadores en las mismas.

En la actualidad, hay que resaltar que se ha dado un nuevo impulso a esta primera iniciativa gracias a las demandas, gestiones y benevolencia tanto de la Gerencia como de la Universidad, hasta llegar a enriquecerla y hacerla extensiva a otros ámbitos de menor población, haciéndola depender de las Universidades Públicas de nuestra Comunidad. Ya para el curso 2002/2003 se realizaron las pertinentes modificaciones, denominándose actualmente "Programa Interuniversitario de la Experiencia en Castilla y León". En nuestra provincia, estos estudios para Mayores han pasado a depender de la Universidad de León.

El programa formativo, que tiene como objetivos "promover la calidad de vida de los Mayores con actividades y conducta, y facilitar el acceso a la Cultura y el intercambio de relaciones", es amplio y ameno. Consta de 450 horas, impartidas en tres cursos, obteniéndose un Diploma al finalizar los mismos, con sus correspondientes materias. También

existen materias optativas para los ex-alumnos que ya realizaron esta formación.

Para finalizar comentar que, para el curso actual 2003/2004, estuvieron expuestos en los tabloneros de información de la Gerencia, Centros, etc., los plazos de inscripción, sorteos, matrículas,..., dando comienzo las clases en el antiguo edificio de Empresariales (Jardín de San Francisco) y Universidad, el día 13 de octubre de 2003.

# Conclusiones del II Congreso de Personas Mayores

Recientemente han llegado a los delegados que acudieron en representación de nuestros Centros, las conclusiones definitivas del II Congreso de Personas Mayores de Castilla y León, celebrado en la ciudad de Valladolid, los días 26 y 27 de marzo de este año 2003. Aquellas personas interesadas en una mayor información pueden pasar por dichos Centros, donde se les informará adecuadamente de a donde pueden acudir.

Como recordatorio apuntamos que las ponencias allí tratadas fueron las siguientes:

## **I.- LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES.**

En relación con los entornos accesibles, la autogestión de recursos, la participación en asociaciones, Centros de Día de Atención Social y en todos los Órganos dirigidos a Mayores, utilizando en lo posible los recursos propios de los participantes.

También se trató la potenciación de los Centros de Día y viviendas tuteladas, la atención específica a los Mayores en el entorno rural, el derecho a vivir los Mayores con calidad de vida en sus entornos habituales de residencia y el cumplimiento de la Ley de Atención y Protección a las Personas Mayores, recientemente promulgada por la Junta de Castilla y León.-

## **II.- ENVEJECIMIENTO Y PARTICIPACIÓN**

Esta ponencia versó sobre el Asociacionismo con apoyo preferente en los pequeños núcleos de población; Consejos sobre el envejecimiento activo, sobre el fomento del Voluntariado de las Personas Mayores, las Normas referidas a la Seguridad, Protección y dignidad de las Personas Mayores y Prevención de la Salud, la estimulación de la participación activa de los Mayores en los programas sociales y la conveniencia de crear Concejalías de los Mayores en aquellas Corporaciones Municipales en donde no estén establecidas.

### III.- PERSONAS MAYORES Y DEPENDENCIA

Algunas de las cuestiones debatidas fueron:

El papel fundamental de la Familia para la atención de los Mayores y el apoyo que ésta debe tener por la Administración y la Sociedad; la necesidad de aumentar las ayudas económicas destinadas a las personas que cuidan a los Mayores dependientes; y el problema económico surgido para acceder a las Residencias de Mayores tanto públicas como privadas tanto por falta de plazas en aquellas como de recursos económicos en éstas.

## Otros teléfonos de interés

#### Teléfonos de urgencia:

Abastecimiento de agua. León. C/ Ordoño II, nº 10	☎ 987 895 720
Abastecimiento eléctrico. Iberdrola	☎ 901 202 020
Información del estado de las carreteras y puertos de montaña	☎ 900 123 505
Oficina comarcal de Información al Consumidor. León	☎ 987 895 592
Emergencias. Teléfono único: Policía. Bomberos. Sanitarias.	☎ 112
Bomberos. Urgencias	☎ 080
Hospitales: Complejo Hospitalario "Altos de Nava"	☎ 987 234 900
Hospital "Monte San Isidro"	☎ 987 227 250
Obra hospitalaria "Ntra. Sra. De Regla"	☎ 987 236 900
Procurador del común de Castilla y León	☎ 987 279 517 ☎ 987 270 095

#### Teléfonos de servicios varios:

Radio Taxi. León	☎ 987 261 415
AEROPUERTO DE LEÓN "Virgen del Camino". C/ La Ermita s/n	☎ 987 877 700
Iberia información	☎ 987 877 718
Aeropuerto Barajas. Información	☎ 91 30 58 343
Aeropuerto Villanubla (Valladolid). Información aérea	☎ 983 415 400
Servicios ferroviarios: Estación RENFE. C/ Astorga 11	
Información y reservas ( <a href="http://www.renfe.es">www.renfe.es</a> )	☎ 902 240 202
Estación FEVE. (Vía estrecha) Avda. Padre Isla, 48 ( <a href="http://www.feve.es">www.feve.es</a> )	☎ 987 271 210

# 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



# La información al servicio de todos