

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

NUESTRO TEMA:

EDUCARNOS PARA LA TOLERANCIA

PÁGINAS 14 A 19

La intolerancia tiene sus raíces en la IGNORANCIA y en el temor a lo desconocido.

Ser tolerante no es identificarse con las creencias y actitudes de los demás, sino que es RESPETAR su forma de vida y pensamiento.

en el interior

El mayor y la **Cultura** PÁGINA 3

Oficios que se pierden: el **aguardentero** PÁGINA 5

Cocina tradicional: fabricación artesanal del **queso** de oveja PÁGINA 7

Subida anual de las **pensiones** PÁGINA 12

Viajes del IMSERSO temporada 2003-2004 PÁGINA 20

Saber vivir: vivir más y mejor PÁGINA 24

Algunas notas sobre los **hongos**, vulgarmente llamados **setas** PÁGINA 26

Día Mundial del **Libro** y los Derechos de Autor PÁGINA 30

Camino de Santiago para personas mayores PÁGINA 34

Recordando a **Julio Cortázar** PÁGINA 34

POR LA PAZ Y LA TOLERANCIA

sumario

PÁGINA

EL EDITORIAL

El mayor y la cultura. *Por Sarita Alvarez Valladares* 3

¿QUIÉNES SOMOS?

Hoy presentamos a Fernando Franco y Rosa Tejeiro, *desde el Equipo de Redacción* 4

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

El agudentero. *Por Conchita García Villada* 5

Algunas notas sobre el alambique. *Por Virgilia Prieto Báñez* 6

Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Fabricación artesanal del queso de oveja. *Por Nieves González Vega* 7

RECETA DE PRIMAVERA:

Setas con gambas y gulas. *Por Clara González Nieto* 8

COCINA TRADICIONAL DE CUARESMA Y SEMANA SANTA:

Torrijas de leche o vino. *Por Emilia González* 8

NOTA DE PARTICIPACIÓN 9

NOTICIAS BREVES

SOBRE ACTIVIDADES

Taller de costura fácil para hombres 10

Taller de risoterapia 10

SOBRE VARIOS

Mayores acompañados en Navidad 11

Subida anual de las pensiones. Año 2004 12

Tres eventos para este año 2004 13

NUESTRO TEMA: LA EDUCACIÓN PARA LA TOLERANCIA

Tolerancia generacional. *Por Mercedes Jimeno* 14

Testimonio de una maestra. *Por Carmen Pedruelo* 15

Solidaridad e insolidaridad. *Por Jesús Martínez* 16

Tolerancia: también en los mayores. *Por Mercedes G. Rojo* 17

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

Viajes del IMSERSO (2ª parte). *Por Jesús M. Herrero* 20

¿Eliminar barreras? *Por Mª del Carmen Martín* 21

Año nuevo, vida nueva. *Por Miguel Domínguez Vacas* 22

La aventura del euro. *Por J. Martínez* 23

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Saber vivir: vivir más y mejor. *Por Fernando Rodríguez Peláez* 24

Algunas notas sobre los hongos, vulgarmente llamados setas. *Por Fernando Franco* 26

Algunas consideraciones sobre la recogida de setas. *Por M. González* 27

SECCIÓN CULTURAL

¿SABÍA USTED QUE...?

Vivir el lugar. *Por el Padre Albano* 28

CONMEMORACIONES. DÍA MUNDIAL DEL LIBRO Y LOS DERECHOS DE AUTOR:

El libro. *Por Fely B.G.* 30

PÁGINAS DE CREACIÓN

Quien no te conozca, que te compre. *Por Virgilia Prieto* 31

Añoranza. *Por Emilia González* 31

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Nuevos representantes de los socios en el Centro León II (San Isidoro) 32

Cursos de natación 32

Programación de charlas en el Centro "Colón" 32

Elecciones a Consejo de Centro 32

Programa de excursiones del Centro León II para el año 2004 33

Actividad de senderismo 33

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Camino de Santiago para personas mayores 34

Recordando a Julio Cortázar 34

La información de los "mayores" 34

LA PANERA

N.º 5 - Marzo 2004

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales
de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Felicitas Barrio 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
Virgilia Prieto Báñez

IMÁGENES CEDIDAS POR:

Marcos de la Cuesta García
Mercedes González Rojo
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 a la poeta Sarita Alvarez Valladares su amabilidad para colaborar con el Editorial de esta nueva revista, así como al Padre Albano los textos que nos sigue enviando a propósito de diferentes aspectos. Así mismo quiere mostrar su agradecimiento a cuantas personas han colaborado con su material en la consecución de LA PANERA N.º 5, y en especial a aquellas que se han animado desde otros puntos de la provincia.

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

El mayor y la cultura

Por **Sarita Alvarez Valladares**

Al ponerme a redactar este editorial se me ha producido una *tormenta de ideas* sobre diversos temas. Igual que te hubiera sucedido a ti, lector, puesto que a nuestra edad la mente está surcada de recuerdos, que no siempre es fácil ordenarlos o exponerlos de forma adecuada. Al fin, me he decidido por el lema “El mayor y la cultura”, que anuncia un título que tiene buena dosis en la actualidad de idealización abstracta y de práctica en los círculos de jubilados.

Con una actitud dispuesta a aprender, nuestra vida discurre por un cauce de plenitud que nace de nuestra propia y larga experiencia, a la vez que la podemos fomentar con los demás. En la sociedad actual se nos ofrecen posibilidades de acceder a casi todo lo que se puede desear, menos al saber, que siempre exige cierto compromiso personal firme y decidido. Recuerdo que yo viví en una ocasión la experiencia tantas veces repetida de encontrarme con una persona que me comentó que lo que más deseaba en este mundo es algo que no se puede conseguir exclusivamente con lo medios materiales: adquirir conocimientos. Esta persona estaba colmada de bienestar material.

Durante toda mi vida me he dedicado a aprender en las áreas de las ciencias y de las letras. Desearía vivir muchos años para poder seguir aprendiendo o recordando aquellos conocimientos que adquirí en mis años de infancia y juventud, que nos suelen sumergir en el mar de la nostalgia o añoranza, porque se asocian a multitud de vivencias de todo tipo.

Mi dedicación en este momento es más despreocupada y serena, como la de tantas personas que nos encontramos jubiladas. La lectura de la poesía, la historia, el ensayo nos confirman o enriquecen nuestras experiencias o convicciones, a la vez que nos sirve para que no nos sintamos solos manteniendo

una buena amistad con los libros o cualquier vehículo de conocimientos y de creatividad.

Los temas y las opciones son tan amplias que yo no me atrevería ni a sugerirlos. Limitándonos a los libros, son unos amigos tan variados y dispuestos que nos pueden servir para conocer el origen y pasado de nuestro reino de León, a temas más abstractos, como la formación de las constelaciones, la aplicación de la medicina, las virtudes de las plantas y las flores, los adelantos de la comunicación o la exploración del universo.

*...aprovechemos nuestro tiempo
disponible, no hacerlo sería como
cerrar nuestros ojos para no ver
una puesta de sol sólomente porque
con ella se termina el día...*

Nuestra edad y situación nos permite tomarnos la vida con *filosofía*, en cuya titulación se nos ha reconocido haber superado el examen de las múltiples *asignaturas* de nuestra propia vida. Todos nuestros conocimientos, experiencias y vivencias frecuentemente están oxidados por el tiempo, no renunciemos a lubricarlos con unas gotas de poesía que se puede proyectar con la simple ilusión de diversas actividades diarias.

Tenemos un ahorro de tiempo disponible para dedicarnos a lo que sea de nuestro agrado y asequible, que nos convierte en personas privilegiadas, que las generaciones anteriores a la nuestra no pudieron disfrutar con la facilidad y abundancia de medios para recuperar aficiones, ilusiones o pasatiempos. No desaprovechemos estas ocasiones, no hacerlo sería como cerrar nuestros ojos para no ver una puesta de sol sólomente porque con ella se termina el día. El día siguiente amanecerá de nuevo...

¿QUIÉNES

SOMOS?

Hoy presentamos a Fernando Franco y a Rosa Tejeiro

Desde el Equipo de Redacción



Me llamo FERNANDO FRANCO RODRÍGUEZ.

He trabajado “como un perro, porque no tenía perras”, como la mayoría de nuestra generación. Me encanta viajar y conocer mundo, y cuanto más viajo más me gusta. Me encanta la naturaleza de la que venimos y en la que vivimos. He sido montañero, porque la montaña nos enseña mucho.

Quisiera ir al “infierno”, porque a mí las más de cien mil sectas religiosas que pululan por la tierra no me convencen.

No fui apenas a la Escuela, pero soy un lector empedernido y al leer aprendes mucho; me encanta tener amigos y conversar con ellos. Como también me gusta expresar mis ideas, me he decidido a participar y escribir en esta Revista que hacemos entre compañeros.



¡Hola! Me llamo ROSA TEJEIRO GÓMEZ, nacida y residente en León, y soy una de las últimas personas en incorporarme a este equipo de redacción.

Además de gustarme mucho viajar, lo que me aporta interesantes experiencias, soy muy aficionada a la lectura, y también me gusta escribir. Por esa razón me presenté a este grupo de gente estupenda que, con dedicación y buen hacer, estaban tratando de sacar adelante esta bonita revista. Y me uní a ellos para colaborar en lo que pueda ser útil, dentro de una actividad que me agrada mucho.

Para mí está resultando muy gratificante estar aquí, al tiempo que me permite participar en algo diferente, ahora que tengo más tiempo: una experiencia que antes no pudo ser.

parte 1

El aguardentero

Por **Conchita García Villada**

Es este un oficio viejo, correspondiendo la palabra no sólo a la persona que hace el aguardiente sino también al que lo vende. Sin embargo, vamos a fijarnos en el primer aspecto, y comentar cómo se hacía tal y como yo lo vi hacer en mi casa, donde existía el oficio.

El oficio de aguardentero es antiguo. Mi abuelo y mi padre trabajaron gran parte de su vida en él. En esta zona de Valencia de Don Juan y los Oteros, fue medio de vida durante muchos años. Los *barcillares* eran de toda clase de uvas, es decir, que estaban sin clasificar. También el “prieto picudo” es de esta zona. La cuna es Pajares de los Oteros, aunque en todos los pueblos hay bodegas. En ellas es donde, después de la vendimia, la uva se echa al lagar y se pisan las uvas con una gran piedra que va unida a una gran viga, el mosto cae a un depósito; ahí es donde fermenta.

Durante unos días no se puede entrar a la bodega por el monóxido de carbono. El vino hierve durante bastantes días. Lo que queda de pisar y exprimir las uvas, los restos del pilón, es con lo que se hace el aguardiente, las llamadas *heces del vino*.

Sacar las heces de las bodegas es un trabajo muy duro. Se sacan en calderas, al hombro y se llevan a los “*noques*”, unos depósitos como piscinas, pero más profundas. En una caldera de cobre grande se echan las heces y se cuecen con leña y carbón hasta que hiervan. La caldera se cierra herméticamente. Para que el aguardiente tenga el mejor sabor hay que cocer a muchos grados. El proceso, además, debe ser lento.

Poco a poco, el aguardiente destila y pasa a un calderín, y desde ahí se embotella. La calidad del aguardiente depende de la calidad de las uvas y de que cueza uniformemente. Así se hace el aguardiente de forma artesanal.



Carro de buyes: antiguamente, la materia prima para la realización de los aguardientes se recogía en carros como este y de otros tipos, según la zona en la que se hiciese.

Hoy vendimian grandes máquinas, y al dejar en la viña el escobo, el aguardiente no tiene el mismo sabor. De hecho, muchos grandes vinateros tienen que seguir vendimiando a mano porque si no pierden las heces que le dan el verdadero sabor. Cuando las uvas, o sea las cepas, eran prieto picudo, jerez, men-cía, tempranillo y otras, el sabor era mejor.

Una vez en la botella y agitando ésta, si la gargantilla que se forma es fina y persistente, el aguardiente es muy bueno.

A continuación os ofrezco una receta de un licor antiguo que hacía mi abuela con el aguardiente que mi abuelo destilaba y que era muy apreciado por cuantos lo habían probado.

Licor de nueces verdes

1 litro de aguardiente

1/2 kilo de azúcar

6 mondas de nueces verdes (es decir
la cáscara exterior que recubre la nuez)

Se pone todo junto en infusión durante 15 días, tras los cuales se cuele y ya está el licor preparado. Este licor es muy digestivo.



Algunas notas sobre el alambique

Por **Virgilia Prieto Báñez**



Alambique casero. Además de quienes se dedicaban profesionalmente a la producción de aguardientes, en no pocas casas destilaban sus propios aguardientes utilizando alambiques como el de la imagen de la izquierda.

Este aparato era el que nosotros utilizábamos en los años 50 para hacer el aguardiente y el orujo. Les voy a contar cómo lo hacíamos. El alambique que se necesitaba estaba compuesto por unas calderas de cobre: en una de ellas se ponían las heces (que es lo que queda después de pisar la uva), la segunda tenía un horno que estaba encendido día y noche para cocer las heces. Por unos tubos a presión se transmitía el calor hasta que pasadas unas horas había convertido las heces en aguardiente. La tercera caldera era para el agua. Esta caldera estaba arriba y teníamos que subir el agua por medio de una bomba después de muchos sacrificios, -dice el refrán que “no hay tajo sin trabajo”-.

Nosotros éramos cuatro y todos teníamos nuestra tarea: uno de los hombres cogía el carro, tirado por unas vacas, en donde se ponían 3 bidones de madera como cubas pero que por arriba no estaban tapadas, y allí se recogían las heces por las bodegas de nuestro pueblo y de los pueblos cercanos.

De los demás, mientras uno cuidaba la lumbrera para que no se apagara, otro cuidaba el agua de la otra caldera y el otro estaba al cuidado de quitar y poner los garrafones. El aguardiente salía para los bidones por un condensador o probeta desde donde luego iba a los garrafones. Después de dar muchas vueltas, del garrafón pasaba a un depósito de uralita, pero antes había que mirarle los grados que tenía, cosa que se hacía con un alcoholímetro. Si tenía los suficientes era cuando pasaba a un depósito. Después, el aguardiente iba a Villafranca del Bierzo, donde hoy se embotella el “Palacio de Arganza”.

Y ahora cuento todo esto sin apenas saber escribir, porque apenas pude ir a la escuela, y mis ojos se llenan de lágrimas al ser la única superviviente de estas cuatro personas que hacíamos el aguardiente con alambique en mi pueblo. Quiero que sea un pequeño homenaje a mis padres y hermano, que descansen en la gloria igual que yo en la Tierra y que nos sintamos satisfechos de nuestro trabajo.

Vamos a comenzar hoy con la receta de cómo se hacía el tradicional queso de oveja. Dudábamos si incluirlo en el apartado de cocina tradicional o en el de oficios que se pierden, pues aunque su realización tradicionalmente estaba muy extendida en todas las casas que criaban

corderos, hoy prácticamente es impensable hacerlo en casa, a pesar de que en algunas zonas se está recuperando dicha tradición para hacer un queso artesanal de calidad, destinado a la venta, como forma de colaborar en el desarrollo de la economía rural de determinadas zonas. En cualquier caso, aquí está la transcripción del proceso.



Los rebaños de ovejas siguen formando parte de nuestro paisaje rural, punto de partida para las factorías de quesos –muchos de ellos a partir de métodos tradicionales– que florecen en distintos puntos de la provincia.

Fabricación artesanal del queso de oveja

por Nieves González Vega,
de Valencia de Don Juan

Cuando se mataban los lechazos se guardaba el cuajo (leche fermentada que quedaba en los estómagos de dichos animales), y se dejaba secar para después usarlo cuando se creyera oportuno.

Se pone la leche a temperatura de 20 a 25 grados. Se echa el cuajo y se da vueltas un rato y se deja que la leche cuaje. Después se echa en un paño blanco para sacarle el suero. Seguidamente se pone en cincho para hacerlo redondo y en molde para hacerlo largo. A continuación se le pone peso y debajo una tabla.

Al día siguiente se hace la salmuera. En una artesa de madera se pone agua y sal, y se pone un huevo. Cuando sube el huevo es que



Nuestra provincia sigue destacando por una considerable producción de quesos, muchos de ellos de oveja, que tienen un lugar importante en la dieta de los leoneses.

tiene bastante sal. Se meten los quesos dos días en la salmuera y luego se ponen a secar. Con el suero que se sacaba, se hacía requesón, que ahora es con lo que se hace el yogur. Hoy en día el cuajo se vende en la farmacia.

Aunque la receta que ahora os ofrecemos no es exactamente tradicional, puesto que las gulas han llegado a nuestros platos en una fecha relativamente reciente, lo que sí es tradicional es la recogida de setas en nuestra provincia, de cuyas precauciones ya hablaremos en

otro espacio. Desde esa idea, os ofrecemos una receta nueva para un alimento tradicional en muchas de nuestras comarcas, como son las “setas de cardo”. Esperamos que os guste y la disfrutéis como se merece tan exquisita combinación.



Las setas, producto que aparece en muchas recetas de nuestra cocina, presentan múltiples posibilidades de preparación, todas ellas bien sabrosas.

Receta de primavera: Setas con gambas y gulas

por Clara González Nieto, de Valencia de Don Juan

INGREDIENTES:

1 kilo de setas de cardo. 1/4 kilo de gambas peladas
2 bandejitas de gulas. Ajo y perejil. Aceite. Sal

REALIZACIÓN:

En una cazuela de barro se ponen 2 cucharadas de aceite, cuando esté calentito se echan las setas. En un mortero, se pican 2 ó 3 dientes de ajo y unas ramitas de perejil. Cuando las setas ya estén refritas se incorporan las gambas, se refrién un poquito y se añaden las gulas, echando el majado del mortero y la sal.

Receta de Semana Santa: Torrijas de leche o vino

facilitada por Emilia González

INGREDIENTES:

1 litro de leche o de vino. 1 barra de pan de dos días.
Azúcar. Canela molida. Aceite. Miel (opcional)

REALIZACIÓN:

Por la noche, en un recipiente, se echa el litro de leche (o de vino), el azúcar y la canela molida. Se disuelve todo bien y se colocan las rodajas de pan en una fuente larga y honda. Se echa la leche (o el vino) sobre ellas, cubriéndolas bien. Al día siguiente se fríen en aceite muy caliente. Se sacan y, si se desea, se rocían con un poco de miel.



Miércoles de Ceniza, Cuaresma y Semana Santa son momentos unidos con la tradición de las torrijas, que presentan diversas formas de realización a lo largo de toda nuestra geografía.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

Poco a poco esta sección se anima y nos van llegando trabajos de distintos puntos de la provincia, no sólo de los compañeros y compañeras que son socios de los dos Centros a los que esta revista representa. Esto es lo que estábamos esperando para darle una verdadera riqueza tanto a la sección como a la revista en si misma. Se intentará ir publicando todos los trabajos recibidos en este sentido, (aunque no pueda hacerse todo en la misma revista, se van archivando para ir dándoles salida sucesivamente), y para que nuestra labor pueda ser en este campo más productiva y sencilla, seguimos insistiendo en las características que dichos trabajos deben tener:

- **Apartado de cocina tradicional:** para el próximo número buscamos platos tradicionales relacionados de nuevo con los momentos veraniegos, algunos coincidirán con los consumidos en torno a distintas labores agrícolas o ganaderas, otros con momentos festivos, etc., 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 aquéllos 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: **4 de mayo**, 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".

Taller de costura fácil para hombres

En el Hogar de Colón se imparte un curso de costura básica para hombres. Consiste en aprender a enhebrar la aguja, a ponerse el dedal, coser un botón, un bajo, un descosido... El motivo de este curso no es otro que conseguir que, al finalizarlo, los hombres (en particular los que viven solos) sean autónomos en estos aspectos y puedan solucionar estos pequeños deterioros sin tener que recurrir a terceras personas.

Felicidades a la dirección del Centro por impartir este curso. Y a los hombres, ¡ánimo y a participar! Ya veréis la satisfacción que sentís al ser capaces de manejar la aguja y solucionar esos pequeños desperfectos.



El Taller de costura para hombres pretende, al igual que el de cocina, dotarles de las herramientas básicas para que sean autosuficientes en su vida diaria.

Taller de risoterapia

El pasado 16 de febrero comenzó en el Centro de Día León I (Colón), un Taller de risoterapia, previo sorteo, ya que fueron muchas personas las solicitantes y sólo 20 las plazas existentes. El taller se imparte un día por semana, con una duración de hora y media hasta completar seis sesiones.

La monitora de la actividad es una psicóloga, y el objetivo principal "establecer un espacio de distensión y aprendizaje, experimentando, creando, disfrutando, a través de

diferentes técnicas, dinámicas y juegos, para intentar lograr el desarrollo personal del alumno". Además "se pretende que las personas desbloqueen sus tensiones y equilibren sus emociones, para así poder recuperar la risa, ya que mediante ésta se estimulará la producción de distintas hormonas que nos benefician saludablemente".

...existen personas que no aceptan

ser mayores y eso es lo que les

impide sonreír a la vida y ser felices...



Desbloquear tensiones y equilibrar emociones, para recuperar la risa, productora de una serie de hormonas beneficiosas para nuestra salud, es uno de los objetivos del Taller de risoterapia.

Todos sabemos que existen personas que no aceptan ser mayores y seguir cumpliendo años, y eso es lo que les impide sonreír a la vida y ser felices, y hacer felices a los demás porque no lo son ellos mismos. Hay que luchar y procurar pensar en positivo para ver la parte buena de los problemas, y así evitaremos estar en negativo, que es lo que nos impide disfrutar de los años que tenemos.

Este taller supone una ayuda, una herramienta, para empezar a conseguirlo.



La soledad es uno de los peores males de nuestra sociedad más palpables entre el colectivo de Mayores. Ayudar a reducirla o a eliminarla debería ser uno de los retos de los organismos y personas responsables.

Mayores acompañados en Navidad

En las pasadas fiestas navideñas se llevó a cabo, en la Comunidad de Madrid, la campaña “Ningún mayor solo en Navidad en Madrid”. El programa de RNE “El Club de la Vida” (que se emite los fines de semana y está dirigido a las personas mayores) y la Asociación de Residencias Privadas de esta ciudad, en colaboración con la ONG “Solidarios”, realizaron esta labor humanitaria y que consistió en lo siguiente:

“El mayor que viviendo solo no quisiera pasar en soledad estas fiestas tan entrañables, con solo marcar un número de teléfono, podía participar en esta campaña, que consistía en compartir las cenas y comidas de Nochebuena, Navidad, Nochevieja y Año Nuevo, con los residentes de estas instituciones, pasando la noche en la correspondiente residencia. También se les obsequiaba con regalos como al resto de residentes. Fueron 200 las plazas disponibles repartidas por toda la ca-

pital de España, por supuesto, gratuitas. Los voluntarios recogían a los interesados en sus casas y les acompañaban a la residencia en cuestión”.

Como anécdota del programa comentar que en la Residencia La Alameda, en Guadarrama (Madrid), los mayores participantes, se quedaron a pasar la semana completa, y no regresaron a sus casas hasta concluir Año Nuevo, por encontrarse felices compartiendo con los demás esas fechas inolvidables.

*...esperamos que esta experiencia
se repita y que sirva de ejemplo...*

En “LA PANERA” queremos hacernos eco de dicha experiencia con la esperanza de que se repita este gesto de generosidad en años próximos y que sirva de ejemplo a otras Comunidades, en concreto –y por lo que nos atañe– a Castilla y León.

Subida anual de las pensiones

Un año más nos hacemos eco de las consabidas subidas de pensiones que tienen efecto por estas fechas. Repetimos las cifras oficiales. La comparación con la correspondiente subida de precios que también por estas fechas tienen lugar en torno a productos, servicios y demás, y que será lo que verdaderamente nos dé idea de la realidad o no del aumento de nuestro poder adquisitivo, queda a consideración de cada uno.

Con carácter general, todas las pensiones del sistema de la Seguridad Social española tendrán un alza, para este año 2004, del 2%, además de la compensación del 0'8% debido al desvío del Índice de Precios al Consumo (I.P.C.) o inflación producida en el año 2003, lo que deja la subida en el 2'8%.

En determinados grupos, hay otras subidas superiores a éstas, como las que indicamos a continuación:

Subida de las Pensiones de Viudedad para Menores de 65 años

Desviación del I.P.C.	0'80 %
I.P.C. previsto para el año 2004	2'00 %
Incremento base reguladora, del 48 al 52%	8'33 %
Incremento adicional de protección social	3'00 %
SUBIDA TOTAL	4'13 %

Subida de las Pensiones de Viudedad para Mayores de 65 años

Desviación del I.P.C.	0'80 %
I.P.C. previsto para el año 2004	2'00 %
Incremento base reguladora, del 48 al 52%	8'33 %
SUBIDA TOTAL	11'13 %

Subida de las Pensiones de Orfandad y Favor de Familiares

Desviación del I.P.C.	0'80 %
I.P.C. previsto para el año 2004	2'00 %
Incremento adicional de protección social	3'00 %
SUBIDA TOTAL	5'8 %

Por otra parte, también hay que significar el incremento de las pensiones mínimas de Jubilación de los menores de 65 años, que contarán con alzas adicionales a la inflación del 3% (total de 5'8%), y las del antiguo S.O.V.I. (Seguro de Vejez e Invalidez) que

crecerán otro 2% además del de la inflación (total de 4'8%). Así mismo, en el mes de enero de 2004 hemos cobrado la paga extra que recoge el importe de liquidación del desvío de la inflación, es decir del 0'8%, al que aludíamos al principio de esta reseña.



A lo largo de todo el recorrido del Camino de Santiago, se producirán este Año Xacobeo importantes citas culturales de diversa índole. Roncesvalles: donde el Camino comienza en España.

Tres eventos para este año 2004

A modo de avance informativo, se comunica a los lectores de la Revista "LA PANERA", que en este año 2004 están previstas múltiples celebraciones que pueden ser de nuestro interés, por la importancia que revisten en el orden tradicional, cultural, histórico o artístico. Algunas de ellas están directamente relacionadas con la propia dinámica de nuestros dos Centros, otras son más generales:

- En el mes de mayo próximo, se celebrará, conjuntamente por los dos Centros de Día de Personas Mayores: León I y León II, una **Semana Cultural** que tomará como referencia **el Año Xacobeo y el Camino de Santiago**, y de cuya realización se dará oportuna comunicación en los respectivos Centros.

- Además, en las provincias afectadas por el Camino, desde Roncesvalles, donde comienza en España el llamado Camino Fran-

cés, pasando por Navarra, La Rioja, Burgos, Palencia, León, hasta Galicia, se van a ir desarrollando durante el año numerosos actos y actividades con el mismo motivo del Año Xacobeo, información que se podrá conseguir a través de los municipios implicados y la prensa en general.

...se van a ir desarrollando durante

el año numerosas actividades con

el mismo motivo del Año Xacobeo...

- Por último, hay previstos una serie de actos que van a celebrarse, con motivo del **V Centenario de la muerte de Isabel la Católica**, en el ámbito de Castilla: Medina del Campo, Valladolid 1504-2004 con repercusión en toda nuestra Comunidad, y a cuya información también podemos acceder a través de los medios de comunicación.

Como ya advertimos en la revista anterior, en esta ocasión hemos elegido como “nuestro tema”, ese tema al que dedicamos la mirada de diferentes enfoques y propuestas, el de la **Educación para la tolerancia**. Nos ha parecido lo suficientemente importante y lo bastante relacionado con nuestra realidad para dedicarle esta sección, en la que para participar lo único necesario es realizar

una mirada seria desde cualquiera de las perspectivas que abarca. Y precisamente porque las perspectivas desde las que se puede plantear el tema son tantas, éste será el primero de los dos números de la revista que le dediquemos, con lo que la participación para el próximo ejemplar queda abierto, dentro del tiempo especificado en la *Nota de Participación* de la sección de Cultura y tradiciones.

Tolerancia generacional

Por **Mercedes Jimeno Sánchez. Psicóloga**

Actualmente vivimos en una sociedad cada vez más plural en donde es importante vivir pacíficamente, respetando y aceptando las diferencias de las personas.

En este sentido, considero que la tolerancia lleva implícito el respeto y la aceptación de las diferencias generacionales.

El año 1995 fue declarado por la UNESCO como el año para la tolerancia, realizándose una campaña mundial a favor de la tolerancia y la no violencia. En esta campaña participaron diversos colectivos y a través de los colegios, nuestros niños colaboraron con murales, poesías, dibujos, etc.

A ellos les preguntábamos y respondían: tolerancia con las razas, con los sexos, con los inmigrantes, con las culturas, las religiones... pero podíamos haberlo enfocado de una forma más directa y palpable: TOLERANCIA CON LOS MAYORES... MIS MAYORES.

El desarrollo de la tolerancia no se logra de la noche a la mañana, es algo que requiere tiempo y esfuerzo. La intolerancia tiene sus raíces en la ignorancia y en el temor a lo desconocido. Estas nociones deben ser aprendidas a edades muy tempranas y debe ser labor de todos difundirlo.

Podríamos hacer un ejercicio de reflexión

e imaginarnos cómo sería una sociedad marcada por la intolerancia intergeneracional. Las consecuencias serían:

- Falta de entendimiento entre distintas generaciones, lo que conlleva dificultad para convivir.
- Pensar que una generación tiene la razón por encima del resto.
- Imposición de ideas.
- Falta de diálogo.

Tanto la falta de entendimiento, la dificultad de convivir, creer que nosotros tenemos razón y los demás están equivocados va a provocar dificultad en la convivencia social y familiar.

Sería una forma de negar vivir democráticamente, algo por lo que tanto se ha luchado.

Cuando anteriormente he hablado de “educar para la tolerancia” hacía referencia a una tolerancia RECÍPROCA, en la que buscamos la verdad teniendo en cuenta mis limitaciones y sus limitaciones. Respeto y aceptación de las diferencias provocadas por la educación y circunstancias que nos han tocado vivir, y tener en cuenta que aceptar no es identificarse con las creencias y actitudes de los demás, sino que es RES-PETAR su forma de vida y pensamiento.

Evocando recuerdos: Carta al Colegio Quevedo

Por **Carmen Pedruelo**

Querido colegio: Hace algunos años (33 exactamente) llegué aquí con mi juventud y la mochila llena de ilusiones. A lo largo de esta etapa he ido sacando y metiendo en ella: optimismo, desesperanza, alegrías, sinsabores, trabajos, desánimos..., fruto de todo ello es la “experiencia” que después de todos estos años ha completado mi equipaje. Te escribo para decirte que me voy, pero con la mochila bien repleta. La han llenado mis antiguos compañeros y alumnos, y por supuesto los actuales, a los cuales debo cuanto soy dentro de mi vida profesional.

La huella que en mí ha dejado el Colegio comienza con mi andadura, allá por los años 70, cuando me estrené como maestra de Educación Física. Recuerdo mi llegada: el director don Elías, la primera maestra que vi: doña Nicolasa, iqué mayores me parecían todos!... Yo con mi juventud arrastraba a las alumnas, y los deportes me abrieron camino. Pasamos buenos ratos en los viajes a la nieve, los diversos campeonatos, finales de curso, etc. Luego vino el cambio, y me integré como maestra en la Segunda Etapa, impartiendo otras materias. Ahora, al entregar el testigo en la carrera de relevos que supone la Enseñanza y la Educación, estoy satisfecha del tramo recorrido, aunque no dudo que podría haberlo hecho mejor.

Trabajé bien, pero siempre sentí nostalgia por la actividad de Educación Física, una de las materias que más aproxima a la vida y en la que se pueden y **deben cultivar los valores de la tolerancia y la deportividad.**

Pero... estoy hablando de mí, y la carta va dirigida a ti, querido Colegio en el que tanta horas he pasado. He contabilizado casi 50.000 horas, dedicadas al contacto con los alumnos entre alegrías y algún que otro be-

rrinche. También he visto pasar diferentes edificios, iqué pena ver derruir las Escuelas Viejas! Ahora también los alumnos mayores se han ido a otro edificio: “el I.E.S. de Eras de Renueva”.

Los sistemas educativos, las nuevas formas de enseñanza, los nuevos planes de estudio, las últimas técnicas, etc., conforman también nuestro centro. Hoy “Quevedo” se encuentra entre los Colegios Públicos con más prestigio de León, y prueba de ello es el número de escolares con el que cuenta.

*...ahora, al entregar el testigo en
la carrera de relevos que supone
la Enseñanza y la Educación, estoy
satisfecha del tramo recorrido...*

Hablando del elemento humano quiero recordar a maestros, alumnos y personal no docente que me han precedido (algunos nos han dejado ya). Vaya para ellos mi recuerdo y gratitud.

Por último, querido Colegio, quiero pedirte que intentes hermanar siempre a los miembros de la Comunidad Educativa, para que trabajen en la misma línea y en la mejor dirección, y consigan el objetivo final al que todos, padres y maestros, estamos llamados: la educación del niño; porque alguien dijo: **“Si quieres recoger miel no des punta-piés sobre la colmena”**. Gracias por haberme leído y, ¡hasta siempre!

(Carmen Pedruelo es maestra y se jubiló el año anterior tras un largo periodo de trabajo en el Colegio Público “Quevedo” de León).

Solidaridad e insolidaridad

Por **Jesús Martínez**

Al tratar en la presente revista sobre el tema de **Educación para la tolerancia**, me atrevo a dar mi opinión tal como la siento, ya que, como dice el refrán, “nunca llueve a gusto de todos”, por lo tanto las opiniones expresadas pueden ser iguales o significadas con distinto concepto, bajo mi punto de vista.

De partida, comienzo el presente tema centrándome en la primera palabra del título: la SOLIDARIDAD. Ésta a mi entender viene relacionada con el carácter de la persona que la aplica con sinceridad. Persona que, en principio, habrá tenido por norma compartir su vida, desde el principio de la misma, con sus semejantes, tanto en las alegrías como en las tristezas, y que habrá vivido su periodo o historia llevando por delante la sinceridad, digna de las personas que han girado en su entorno. Como dice el refrán: “hay quien nace y hay quien se hace”. Pues bien, tener dignidad debería constituir el centro de las intenciones que representan los inmensos horizontes hacia los que deberíamos encaminarnos.

Hoy en día se carece de complacencia en muchos casos, y la mayoría de las veces es consecuencia del grado de frustración que arrastramos. Nuestra respuesta a las actuaciones que ello conlleva hace que, en ocasiones, nos tengan por tontos. No creo que sea este el concepto acertado, si no más bien que nos hemos convertido en “pasotas”, como ahora se dice.

En cuanto a la INSOLIDARIDAD, ésta es cosa de ayer, de hoy y de siempre. En una breve mirada histórica hacia atrás, hacia los años cuarenta-cincuenta, y si fuéramos enumerando la tendencia a ésta que distinguía muchos de los propósitos de ayer, podríamos centrarnos –como más cercano– en la tendencia selectiva e intencionada más clara de la época y cuyos correspondientes efec-

tos aún se pueden apreciar como resquicios de las costumbres “tradicionales” del Rico y el Pobre, el Amo y el Criado, la Señora y la Chacha, que mantenían actitudes insolidarias de los primeros hacia los segundos, y que hoy día todavía mantienen sus rescollos, sobre todo en los pueblos pequeños y no tan pequeños, entre gentes que todavía viven con el recuerdo de “su reinado”. Conocí un pueblo (como tantos en la geografía española) que tenía un Casino o Sociedad, y en el que para entrar en el mismo decían que se tenía que ser de “cuna”. Los que de esa condición no eran, no tenían ningún derecho a cruzar el umbral de dicho centro.

Estas costumbres, a nivel de personas mayores y no tan mayores, bien se conocen. La juventud actual, aunque esto no lo ha vivido y carece de su conocimiento, en la mayor parte de los casos, seguramente hayan vivido otras situaciones parecidas más propias de sus actuales ámbitos sociales.

...la insolidaridad se distingue por una tendencia hacia la mala educación...

La insolidaridad se distingue por una tendencia hacia la mala educación, acompañada de la soberbia que la distingue en muchos casos, significada a diario con gestos de prepotencia. Como resumen: cero en complacencia y, en casos, aprovechar la ley del más fuerte, no atendiéndose al diálogo y sí a la irracionalidad persistente con los semejantes, y aplicando esta forma de actuar en el trato diario con otras personas. Ante estos casos, me da por pensar: “¿Cómo no se pensarán las cosas tres veces antes de tomar tales decisiones? Mejor nos iría a todos”.

Y finalizo mi reflexión con el dicho, y bien dicho, de “HAZ BIEN Y NO MIRES A QUIEN”.

Tolerancia: También en los mayores

Por Mercedes G. Rojo

Cuando nos enfrentamos a un tema tan serio y tan amplio como la **Educación para la tolerancia**, dependiendo de en qué lado de la sociedad estemos, se le puede dar muy distintas orientaciones a su tratamiento –como ya se ha podido ir viendo en los otros artículos de esta sección–; pero, en la mayoría de las ocasiones, y en general, se consideran víctimas de esta falta de tolerancia a personas adultas: mujeres, inmigrantes, personas de otras razas, religiones o culturas, y mayores, sobre todo “mayores”.

Es ésta una idea muy extendida en determinados sectores de nuestra sociedad y, sobre todo, entre el propio colectivo al que nos referimos, del que forman parte la mayoría de nuestros lectores. Se habla de una intolerancia generacional, y no voy a ser yo precisamente quien discuta su existencia. Pero dado mi trabajo, que me ha llevado a trabajar con personas de todas las edades desde niños muy pequeños a personas muy, muy mayores, he podido observar lo que verdaderamente pasa en este sentido, y creo que también es necesario dar un toque de atención a este último grupo social, por la parte de responsabilidad que les corresponde.

Ya he dicho que no voy a cuestionar que vivimos en una sociedad cada vez más intolerante con SUS mayores, y hago hincapié precisamente en el “sus”. Pero también es cierto que, no pocas veces, la intolerancia suele ser mutua. A menudo achacamos de falta de educación y respeto a los más jóvenes de la sociedad, olvidando que su educación depende de padres y abuelos, es decir, de los mayores. Si nadie les ha transmitido adecuadamente los oportunos valores ¿cómo pretendemos exigirselos? La “ciencia” no es infusa, y los más pequeños aprenden lo

fundamental de la vida a través de la observación de los adultos y de su imitación. Y es éste el ejemplo que vale, no el predicamento de la palabra.

...a menudo achacamos

de falta de educación y respeto

a los más jóvenes de la sociedad,

olvidando que su educación

depende de padres y abuelos,

es decir, de los mayores...

Todos hemos oído comentar muchas veces que para enseñar a un niño a no mentir no basta con decirle que no mienta, sino que hay que ser consecuente y no mentirle a él ni mentir a los demás delante de él, porque entonces prevalecerá el ejemplo y no sería el primero que ante la recriminación por una mentira nos echase en cara que nosotros también lo hacemos.

Lo mismo pasará con la “tolerancia”, basada en los principios de educación y respeto al prójimo, sea quien sea. ¿Cómo queremos que nuestros niños y jóvenes sean tolerantes cuando viven rodeados de gestos y palabras de intolerancia de sus mayores? Ante el posible amigo que es de otra clase social, ante el vecino que es un inmigrante, ante la compañera de trabajo que “que se habrá creído”, ante las situaciones de violencia hacia las mujeres que “a saber qué habrá hecho para merecérselo”, hacia la maestra que “qué derecho tiene a recriminar la actuación de mi hijo”... Y así tantas y tantas situaciones diarias en las que no reparamos y que –con todo lo que creamos– tienen más

influencia en ellos que lo visto en televisión o en el cine.

Y en este sentido quiero aprovechar la ocasión para reflejar algunas situaciones de las que he sido testigo en más de una ocasión, que forman parte del carácter intolerante que a veces se adueña de los más mayores, haciéndoles olvidar que ellos también han sido niños con necesidad de jugar y divertirse. Cuántas veces he observado a personas mayores paseando por parques y jardines que parecen considerar como espacios exclusivamente suyos, y que refunfuñan y protestan cuando aparecen niños jugando a la pelota, corriendo, gritando, moviéndose con patines o bicicletas, olvidando que estos espacios también son para ellos... Cuántas veces me los he encontrado (a los mayores) cruzando las calles con el correspondiente semáforo en rojo para peatones, o saliendo a la calzada entre dos coches (muchas veces incluso teniendo problemas de movilidad y, por lo tanto, de capacidad de reacción ante el peligro) y gritar al conductor que no les ha visto o no les esperaba con una falta de educación total... Y así, muchos más aspectos.

*...no estaría mal que nos mostrásemos
un poco más tolerantes con los más
pequeños, dándoles sobre todo
un ejemplo de vida...*

Uno de los últimos ejemplos fue el siguiente: un grupo de niños y niñas, se encontraba en una plaza realizando un juego organizado. En una de las pruebas tenían que acudir hasta una monitora que se encontraba sentada en un banco (vacío) desde el principio del juego. En un momento determinado llegó una pareja de personas mayores y se sentaron al otro lado del banco, habiendo previamente observado lo que estaba ocurriendo en la plaza. Cuando el grupo de niños se volvió a acercarse a la monitora con el consiguiente revuelo del propio juego, el hombre, ni corto ni perezoso se metió con

uno de los niños más mayores, le empujó y descaradamente le dijo que se apartasen que le molestaban y le quitaban el sol. Al principio, el chiquillo, sorprendido, calló y se separó un poco, por supuesto sin renunciar a la parte del juego en la que estaba inmerso. Pero ante la insistencia del hombre, ya no pudo reprimir una contestación (por otro lado bastante educada dadas las circunstancias) y decirle que no creía que le estuviera molestando. La cosa estuvo a punto de ir a mayores si no es por la intervención de la compañera del hombre que le advirtió que ellos ya estaban allí cuando llegaron y que la monitora estaba con ellos. Por otro lado, dicha monitora tuvo que intervenir con el chiquillo haciéndole ver que se trataba de una persona mayor y que ante la falta de educación a veces era mejor demostrar más por nuestra parte que entrar al trapo. Este hecho, como tantos otros, me ha llevado a reflexionar el por qué a veces tenemos que justificar este tipo de actitudes por el hecho de que quien las muestra sea una persona mayor, como si ello fuera una enfermedad que nos priva de la capacidad de raciocinio y tolerancia.

Las ciudades, los parques, son espacios compartidos por gentes de todas las edades, niños y mayores, cada uno con su propio ritmo. Y hemos de aprender a compartirlos, recordando que como mayores nos es más fácil ponernos en su lugar y recordar cuáles son las características de los niños (porque antes ya lo fuimos) que a ellos ponerse en nuestro lugar y necesidad de silencio y tranquilidad, porque ellos no han pasado antes por nuestra etapa. Y es muy difícil ponerse en el lugar de los demás cuando no se tiene experiencia de vida.

Como resumen final, recordarnos a todos que en muchas ocasiones no estaría mal que nos mostrásemos un poco más tolerantes con los más pequeños, dándoles sobre todo un ejemplo de vida, lo que no quiere decir en ningún caso que no tengamos que corregir las actuaciones que estén mal, cuando ello esté en nuestra responsabilidad. Pero a partir del ejemplo y la comprensión,



Cuando nos relacionamos a nivel de igualdad humana, los mayores tienen mucho que decir y los más pequeños se muestran encantados de escuchar.

de la educación, que siempre dan más y mejores resultados. Quizá hayan cambiado las formas de cómo hacerlo, pero la base es siempre la misma: “la tolerancia”. Y os aseguro que cuando se es consecuente con ello, los más pequeños aprenden e imitan el ejemplo.

Y recordemos que estas líneas no tratan de justificar la falta de educación y la ausen-

cia de valores en los sectores más jóvenes de la sociedad, sino que quieren ser una llamada de atención a la responsabilidad que en muchas ocasiones los mayores tenemos sobre ellas y, sobre todo, de reflexión personal ante nuestra forma de actuar. Porque “aprender se aprende a cualquier edad”, aunque nos cueste más trabajo cambiar nuestras actitudes.

Viajes del IMSERSO (2ª parte)

Por **Jesús M. Herrero**

Siguiendo con el artículo sobre los viajes del IMSERSO publicado en el nº 4 de LA PANERA del pasado mes de Diciembre 2003, pasamos a comentar algunas de las características de estos viajes vacacionales para Mayores -dependientes del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales- que nos quedaron pendientes en el anterior trabajo. Y lo haremos comenzando por aclarar algunos de los conceptos que conlleva la SELECCIÓN que este organismo utiliza a la hora de dar la prioridad en la asignación de las correspondientes peticiones, es decir, quiénes deben ser los primeros y quiénes los últimos para optar a dichas plazas de vacaciones.

Parece ser que los tres primeros días del periodo de solicitud, son destinados a los solicitantes que menos pensiones perciben. Los siguientes días se destinan a los que perciben pensiones algo más elevadas que los anteriores. Y, para terminar, el último día se destina a los pensionistas que perciben pensiones superiores a estos dos grupos anteriores. Ésta parece ser la normativa que el equipo de selección tiene en cuenta sin realizar ninguna otra clase de averiguaciones.

Y aquí está la madre del cordero y el tema que nos da pie para entrar en una serie de matizaciones que en principio queremos exponer, aunque no seamos capaces de finalizar con todas ellas.

Empezaremos analizando **quién conforma el primer grupo** y que, en teoría, corresponde a los que menos perciben.

Percibir menos pensión viene dado por haber cotizado menos en la vida laboral, menos años o menos cuota. Entre estas personas se encuentran las de menores categorías profesionales (peonaje u otros) y, sobre todo, los que han cotizado como AUTÓNOMOS. El autónomo cotizaba, normalmente, el mínimo necesario en su vida profesional con el fin de tener acceso a la Medicina en general, que era lo interesante. Este grupo ampara talleres, varios oficios, profesionales liberales, pe-

queño comercio en general y, mayoritariamente, los agricultores. Podemos catalogar en el 80% esta primera categoría.

Y aquí es donde está la cuestión que nos interesa analizar. Éstos, por percibir menos pensión, ¿son verdaderamente los que menos tienen? No suele ser cierto y para confirmarlo se podrían enumerar ejemplos varios en los que detrás de esa mínima pensión se arrastran propiedades mobiliarias e inmobiliarias de mucho peso y que no se declaran a los efectos que nos ocupan, porque no se exige la correspondiente DECLARACIÓN DE LA RENTA, que sería lo que podría indicarnos más fehacientemente el total de rentas y dividendos que se perciben.

...parece ser que los tres primeros días del periodo de solicitud, son destinados a los solicitantes que menos pensiones perciben...

También se incluyen dentro de este primer grupo a los españoles residentes en el extranjero que sí sabemos lo que perciben, aunque es igual, porque éstos son harina de otro costal.

En cuanto a los residentes fuera de España, (como ejemplo podemos poner a los residentes en Ginebra (Suiza), con un grupo de los cuales nos encontramos hace dos años en Benidorm, y que estaban alojados en un buen muy buen hotel por 32.000 ptas., incluido el viaje en avión). La única gestión que tenían que hacer era llamar al Consulado Español, dar su afiliación y ya les quedaba aprobado el viaje a España los quince días sin más requisitos. Y nos preguntamos que, si ya están jubilados, por qué no se vuelven a nuestro país, máxime cuando disfrutaban tanto en él. Comentando con ellos nos decían que aquí se vive muy bien, pero que ellos cobraban mucho más en aquel país porque tienen unas pagas

por pensión muy superiores a las que aquí se perciben con gran diferencia. Si a ello unimos la facilidad de disfrutar de programas vacacionales como el que nos ocupa, ¿por qué será que no quieren volver?

Puesto que lo nuestro es luchar para que las cosas se hagan bien, considero que no cuesta tanto solicitar las DECLARACIONES DE LA RENTA para la adjudicación de las plazas. De esta forma, la distribución de las mismas sería más equitativa. Porque es una pena ver a personas conocidas que siempre son preferentes, sabiendo de ellas que están económicamente más boyantes que otras, y tener que conformarse con verles disfrutar de plazas a las que nunca pueden optar otros por el hecho de cobrar una pensión algo más elevada, aunque la misma no esté completa con propiedades y otras rentas. Y esto, sinceramente, fastidia un MONTÓN.

De los grupos 2 y 3 hablaremos en próximos números para no sobrecargar la información.

NOTA FINAL:

En fechas recientes he recibido a mi nombre, como muchos otros, procedente de la AGENCIA TRIBUTARIA, **Certificado de la Declaración de la Renta Anual del IRPF** en la cual me comunican (escribo literal):

“Sr. Don XXX. Junto con esta carta le remitimos su Certificado de Renta 2002, en el que se reproduce el contenido de su declaración del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF), ejercicio 2002.

Este certificado, podrá aportarlo, con PLENA VALIDEZ, en aquellos procedimientos que se tramiten ante las distintas Administraciones Públicas y que requieran su presentación, como por ejemplo para solicitud de becas, ayudas, subvenciones o demás prestaciones PÚBLICAS.”

Y yo me pregunto, si estos viajes no están considerados de alguna manera como prestaciones y no deberían empezar por ellos mismos y su solicitud para la adjudicación de las plazas.

¿Eliminar barreras?

Por **M^a del Carmen Martín**

Hace unos años, y por motivos profesionales, oía varias emisoras de radio y, entre todos aquellos programas, me llamaba la atención y me gustaba uno que emitía “Onda Cero” y que entonces titulaba “Eliminar barreras”. Ignoro si en la actualidad sigue emitiéndose. Es posible que sí, porque era del agrado de los oyentes. Ya habréis adivinado de qué barreras se trataba, porque en la revista “LA PANERA” se ha hablado de barreras arquitectónicas en León. Son barreras materiales esas que impiden a determinadas personas ser exactamente iguales a los demás y disfrutar de los medios que la mayoría, aunque ya un poco mayores, disfrutamos y tenemos a nuestro alcance.

Paseaba hace unos días por una de las calles céntricas de mi ciudad –León– cuando me adelantó una señora que iba en silla de ruedas eléctrica y que, por cierto, manejaba de maravilla. Quiso entrar en una tienda pero el bordillo, aunque bajo, se lo impidió. Quise ayudar-

la, pero no aceptó. Me surgieron algunos interrogantes: ¿No tenía mucho interés en entrar? ¿No se fió de mí? ¿Quería sólo curiosear los escaparates? ¿Le resultaba humillante aceptar una ayuda?

Este hecho y otros similares me hacen pensar ¿por qué quedan aún barreras por eliminar en edificios, tiendas, oficinas, templos...? ¿No habéis observado qué altura tienen algunos medios de transporte: trenes, autobuses, etc.? ¡Qué difícil nos lo ponen! ¿Hasta cuando seguirán estas barreras? ¿Qué podríamos hacer?

Además de las barreras materiales existen otras que sólo las vemos los que las construimos, unas veces en nuestra imaginación, otras por una pequeña riña con el de al lado, con el vecino, con algún familiar; cada uno sabe... Barreras que en muchas ocasiones son todavía más difíciles de eliminar que las barreras arquitectónicas ¿no os parece?

¡Eliminémoslas todas!

Año nuevo, vida nueva

Por **Miguel Domínguez Vacas**

Estas frases suelen repetirse cada Año Nuevo hasta en los calendarios zaragozanos, pero no es mucha la gente que de verdad medite y cambie el paso cuando sea menester. Lo que sí es cierto es que por estas fechas todos somos un poco más buenos y se nos llena el alma de felicitaciones y buenos deseos.

Como nunca es tarde si la dicha es buena, me gustaría pensar por esta vez que como todo artista y en cualquier profesión, en sus comienzos fija atención y copia para emprender el vuelo con sus propias alas y talento, hasta conseguir el triunfo de todos deseado.

Me vienen a la memoria para completar este humilde trabajo personas ilustres que de León han sido y que se van quedando en el olvido, como Don Manuel Antón, de la parroquia de San Claudio, sacerdote de alto vuelo que se nos fuera de esta vida, pero cuya simiente personal no se ha perdido. El 19 de marzo de 1985 se inauguró un hogar para el recreo y atenciones de los ancianos de la Parroquia, obra de su imaginación y escasos recursos. En aquellos tiempos, al igual que hoy en que la palabra tan desacreditada está, es necesario presentar obras para que exista credibilidad.

*...don Manuel representaba el
prototipo de ese hombre que hoy
se necesita, callado y de acción...*

En efecto, don Manuel representaba el prototipo de ese hombre que hoy se necesita, callado y de acción. Se puso a prueba su vocación sacerdotal en La Coruña, durante el servicio militar y comienzos de la guerra civil. Ya sacerdote, dejó huellas imperecederas tanto al servicio de la sociedad como de

la fe en la parroquia de Sabero, logrando de los mineros su mayor confianza. En Santibáñez, breve estancia, pero con acierto, al cargo del Seminario Menor.

Inauguró en San Claudio la iglesia parroquial y aquí finó sus días. No perdía de vista a los enfermos y necesitados, permaneciendo a su lado como el más fiel amigo y confesor. De escasa estatura, con aspecto de cura de pueblo, enfundado en su larga sotana a modo de fortaleza, de quién se decía “¿de dónde sacará la fuerza física e intelectual este señor?”.

*...no perdía de vista a los enfermos y
necesitados, permaneciendo a su lado
como el más fiel amigo y confesor...*

No era de extrañar que así pensase quien no conociera su origen y procedencia. Nació allá por los terruños de El Burgo Ranero, tierra de pan traer, pero con sacrificios; descendiente de personas curtidas por el sol y los vientos, de recio temple, formidables modelos a los que imitar y acostumbrado, entre familia numerosa, a compartir trabajo y pan.

Tan preocupado estaba por su Parroquia y cotidiana labor que jugaba todas las semanas a la lotería para ver si la suerte le era propicia y podía lograr un hogar a tono con la necesidad parroquial. No obstante, logró una residencia para recreo de niños y ancianos en Valmori (Asturias), y el pequeño hogar que el rápido progreso hizo fenecer y quedarnos sin nada.

Pues con todo respeto y admiración deseamos que el bienhechor D. Manuel descanse en paz y que este trabajo estimule a otras personas que quieran seguir sus pasos.

La aventura del euro

Por **J. Martínez**

Al salir a la luz la presente revista, se han cumplido ya dos años de vida del euro, por lo que es el momento de poder hacer una pequeña historia del mismo, de su evolución en este periodo de tiempo, en la creencia de que ha sido mas bien nefasta como puede reflejarse en lo que vamos analizar.

Primeramente comentaremos algo sobre los precios. Éstos se han disparado en cuanto a la cesta de la compra, ya que el redondeo que se ha efectuado con todos los artículos ha sido exagerado. Lo que antes con la peseta se cobraba a ciento treinta cinco ahora ya es todo un EURO. Estas pequeñas cantidades han variado, pero nunca hacia abajo; todas han ido hacia arriba, sin que se haya tratado de contenerlas por los responsables que tenían que velar por las mismas, no realizándose control de ninguna clase.

Recuerdo que ya hace unos años, más de treinta, se obligaba a los establecimientos a marcar los precios máximos de todos los artículos, realizándose una vigilancia con inspecciones bastantes rigurosas, cosa que en la actualidad y desde hace bastantes años parece no vigilarse en absoluto, siendo siempre los "paganinis" los que menos tenemos, ya que el poder adquisitivo se va reduciendo cada día que pasa.

Yo particularmente, y como yo muchos otros, pensamos que habría que tomar cartas en el asunto realizando un seguimiento en las raíces del problema, desde la producción de los productos. Por ejemplo, de todos es sabido que con respecto a los exagerados precios que llegan a tener los productos del campo, quien los produce es el que menos se beneficia de las subidas de los mismos. Y así sucesivamente.

Cambiando de asunto en los referidos a este Sr. Euro, hemos de considerar su evolución catalogándola como sobresaliente, ya

que al compararlo con el Sr. Dólar ha llegado a vencerle en su paridad, comenzando por cotizar en principio más bajo, y llegando en la actualidad a pasarle por encima cotizándose hasta a casi 1,30.

Hablando de la faceta de monedas y billetes, hay sus cosas curiosas. Por ejemplo, de los BILLETES de más valor como pueden ser los de QUINIENTOS EUROS, teniendo ya mis años y rodando dos de euros no he conseguido verlos todavía.

Lo mismo pasa con los de CIEN EUROS. Aquí en León no se ven por ninguna parte; si uno va por el banco a cobrar la paga y la saca toda, el billete de más valor que recibe es de 50 euros; otras veces te los dan todos de veinte. Han pasado dos años y nunca me han dado un billete de 100 euros, ya no digamos de los otros.

Como anécdota, comentar que no hace mucho tiempo se desplazó un familiar desde Barcelona a León; éste me tenía que abonar 200 euros de unos gastos que se habían generado. Al hacerme efectiva tal deuda me dieron dos billetes de 100 euros, siendo ésta la primera vez que los tenía en mi poder. Al siguiente domingo salí por la mañana hasta el mercadillo y efectué unas compras. A la hora de abonar el pago lo hice con uno de los billetes de 100 euros. El vendedor no me lo quiso aceptar. No imagino que hubiera ocurrido si se me ocurre portar uno de 500. Sería fácil que llamara a la policía.

Para finalizar, sobre estos últimos GORDOS de Quinientos, digo yo que por dónde andan, que no se les ve por estas tierras. Lo más fácil es que se encuentren de viaje por el extranjero haciendo turismo, y, si no es así, seguro que se han cambiado de color aún cuando no sé el que tienen. Pensando nada bien preveo que se han debido de volver oscuros o más bien NEGROS, y por eso no los vemos.



Las personas que se entretienen en actividades de toda índole, que se mantienen activas, tienen menos probabilidades de sufrir las afecciones que acompañan el inevitable desgaste de nuestro organismo, en todos los órdenes.

Saber vivir: Vivir más y mejor

Por **Fernando Rodríguez Peláez**

Cualquier ocasión es buena para hacernos eco de las recomendaciones que, por todos los medios, se nos hacen a los Mayores para un envejecimiento saludable. Los constantes avances de la medicina, de la sanidad alimentaria y de todo tipo, el mejor nivel de vida y muchos otros aspectos, están contribuyendo de una manera palpable al incremento de la edad media de la vida. Quede constancia que nuestra Comunidad de Castilla y León tiene una sociedad de las más longevas del mundo.

Y, ahora, vayamos al tema del título que nos ocupa:

• **VIVIR MÁS.** Siendo cierto que hay medios, caminos y conductas –aparte de nuestro buen o malo estado de salud– se impone que por nuestra parte nos beneficiemos de

estos medios, que sigamos caminos saludables y adoptemos conductas dirigidas a hacer realidad una vida sana, tranquila y agradable, que sin duda ha de contribuir a la consecución de este objetivo: Vivir más años.

• **VIVIR MEJOR.** Pero a la realidad anterior se contraponen o queda empañada si al vivir más, no le acompaña una aceptable calidad de vida. El mejoramiento de la calidad de vida es un reto que se nos pone siempre a los Mayores.

• **SABER VIVIR.** Damos aquí algunos consejos aprendidos en Jornadas informativas para las Personas Mayores del eminente especialista en la materia, conciudadano nuestro que ejerce su profesión en Nueva York, D. Luis Rojas Marcos y que nos visita frecuentemente en España.

Aprender a vivir esta etapa de la vejez implica, primero, tener en cuenta nuestra situación personal, física, psíquica, familiar, económica, de relaciones sociales o en soledad, etc. Después de llegar a esta situación, y hecho su análisis, no nos queda más remedio que aceptarla, despojándonos de los estereotipos negativos que puedan acompañarnos en esta fase del envejecimiento, y así quedar libres para favorecernos de los recursos de toda índole que ahora se nos brindan orientados a mejorar nuestra calidad de vida.

Sentirse a gusto en todo lo posible no es una utopía. Puede parecerlo, pero lo cierto es que hay que poner de nuestra parte todos los medios a nuestro alcance, teniendo en cuenta que en la vida, los efectos gratificantes de las recompensas que ésta nos depara, así como los desconuelos que nos puedan afligir, son pasajeros. A todas las edades: siempre habrá cosas gratificantes y cosas adversas. Nuestra actitud ante la vida debe de ser de gran equilibrio, valorando lo positivo que encontremos y minimizando lo negativo. Vencer la depresión es algo fundamental. Esta etapa de la vejez es propicia para la depresión. Y nos encontramos con menos fuerzas para vencerla. Algunas personas mayores se sienten tristes o deprimidas y consideran que la melancolía es un ingrediente más de la vejez: un bache más de la salud. Sin embargo, retrotrayéndonos a las épocas de nacimiento, estudios al respecto, indican que la probabilidad de que una persona nacida por ejemplo, después del año 1955 sufra en algún momento de sentimientos profundos de apatía, de desesperanza o abatimiento es doble que la de sus padres y el triple que la de sus abuelos.

Llevar una vida sana y activa es un objetivo ineludible que nos debemos proponer las Personas Mayores. Esto que en la juventud nos parece una obviedad ahora en la vejez es una necesidad. El organismo tiene merma sus defensas biológicas y psíquicas y precisa un mantenimiento especial.

Existen abundantes pruebas de que la salud física, mental y social no es tanto una cuestión de genes, como del estilo de vida



Hacer ejercicio físico con regularidad nos beneficiará a la larga. Los adultos y mayores debemos aprender para poder superar los avatares de nuestra longevidad.

que se lleve. En efecto, las personas que no fuman, que no comen en exceso, que hacen ejercicio físico con regularidad y que se entretienen en actividades de toda índole: sociales, culturales, lúdicas, deportivas, etc., en definitiva, que se mantienen activos, tienen menos probabilidades de sufrir las aflicciones que acompañan el inevitable desgaste de nuestro organismo, en todos los órdenes.

“Más vale prevenir que curar”. Además de un refrán de la sabiduría popular, es de lo más práctico y eficiente. Es cierto: en el curso de la vida no solemos tomar las medidas preventivas para un envejecimiento saludable, porque lo vemos a muy largo plazo y, naturalmente, lo dejamos para cuando nos ocurra todo lo contrario. Por ejemplo, la gente que se siente bien, no se plantea un cambio drástico o radical en su estilo de vida, como pudiera ser dejar de fumar, hacer ejercicio físico con regularidad, limitar las dietas abusivas o de alcohol o tomar otros cuidados parecidos, porque uno piensa que estos sacrificios actuales no compensan en el acto y que, tal vez, no los necesita, aunque intuye que le beneficiarán a la larga.

Aprender a envejecer es un reto en la vida que hay que abordar, si no se quiere correr el riesgo de tener que superar después una cadena de obstáculos inesperados. De la misma manera que a los niños y adolescentes se les enseña y prepara durante años para afrontar las vicisitudes de la edad adulta, así los adultos y mayores podemos aprender para poder superar los avatares de nuestra longevidad.

Algunas notas sobre los hongos, vulgarmente llamados setas

Por **Fernando Franco R.**



Sopa de setas de San Jorge, de la zona de Riaño. Esta seta es una de las variedades más apreciadas para su consumo.

Las setas salen espontáneamente en el campo, en suelos como pinares, encinares, robledales, hayedos, monte bajo, toda clase de praderas y demás espacios de esta clase. Si el año es seco y no llueve, en el otoño no suelen abundar, a no ser en los humedales. Pero también hay setas de primavera.

Hay miles de hongos catalogados: la mayoría son comestibles, pero también hay muchos venenosos, aunque sean menos. La más mortal de todas las setas es la *Amanita Phalloides* que, por cierto, se parece mucho al conocido champiñón. Éste tiene el pie recto y es de color totalmente blanco. La amanita tiene su pie ligeramente bulboso y el color, aunque también blanco, tiene tinte de plumizo muy claro. Si no se es muy experto se pueden confundir, sobre todo si observamos que hay animales como las babosas, los jabalís y otros, que se comen la amanita y la toleran perfectamente, no afectándoles su veneno. Pero también hay amanitas que son comestibles, excelentes y muy apreciadas culinariamente.

Hay otras muchas setas venenosas, como varias *coticarius* y algunas "pequeñajas".

Con las setas pasan cosas raras. Sirva esta anécdota como muestra:

En una ocasión, salimos con la Sociedad Micológica al campo a recoger setas, y un amigo mío y su hijo nos dijeron que en un pinar de su pueblo había muchísimas. Así que nos cogimos los coches y nos fuimos al citado pinar, que estaba lleno de niscalos. Recogimos tres bolsas. Esta seta cocinada con patatas es deliciosa. Yo la hice con ajos y pimentón, como a mí me gustan. Como mi mujer vio que comí tantas y estaba vivo, las que sobraron las cenamos por la noche. Pero a mi mujer le hicieron daño, y a media noche quería que la llevara a "urgencias", y como ella es del "Batallón de la Hostia", yo le dije que rezara un Padrenuestro y tres Aves Marías que así se le pasaba... y que me dejara dormir.

Como es adicta a ir al médico, a primera hora del día, allí se presentó. Cuando le explicó al médico lo que le había pasado, él le dijo: "Pero Regina, como se te ocurre tomar setas si toda clase de hongos son una penicilina natural y tú no toleras la penicilina. Han podido ser mortales para ti".

Por lo expuesto, podemos sacar una conclusión: el que no tolere la penicilina no debe comer hongos, para librarse de sustos.

Hay más de dos mil clases de hongos, y, por supuesto, los hay comestibles, venenosos, purgantes, alucinógenos, de sabor a harina, agradables, duros como la madera y de muy variopintas formas. Algunos son fácilmente confundibles con otros. Por ello, una cosa debemos tener siempre clara: si no conocemos bien la seta en cuestión, o dudamos, evitar por encima de todo comerla.

Algunas consideraciones sobre la recogida de setas

Por **M. González**

Aunque desde el punto de vista micológico, tiene mucha más tradición la recolección de setas de otoño que la de primavera, también en esta época se pueden cosechar una serie de variedades que hacen que los aficionados salgan al campo a disfrutar de paso de la naturaleza. Por eso, y porque las consideraciones que vamos a hacer sirven exactamente igual para cualquiera que sea la época de recolección, queremos incluir en esta sección dedicada a la salud y a la calidad de vida una serie de consejos que últimamente se están olvidando en relación con este tipo de recogida.

1º. Como anteriormente queda apuntado en otro apartado de la revista, el número de setas que nos podemos encontrar en la Naturaleza, es muy amplio, encontrando a veces enormes parecidos entre setas comestibles y setas venenosas. Por ello, el primer consejo nos advierte que nos dediquemos sólo a la recogida de aquellos ejemplares que conozcamos perfectamente y que no nos ofrezcan dudas de ningún tipo.

2º. Aún siguiendo el anterior consejo al pie de la letra, es conveniente no cocinarlas nunca todas, sino reservar algún ejemplar por si –por lo que fuera– nos hiciesen daño y tuviésemos que acudir al médico. Llevaríamos en tal caso el ejemplar reservado.

3º. Volver al sistema tradicional de recogida de setas, en una cesta, por dos motivos. El primero de ellos es que de esta manera contribuimos en su traslado a extender las esporas, con lo que nos aseguramos la cosecha del año que viene. El segundo es que la bolsa de plástico, por la que actualmente se ha sustituido la cesta, puede hacer –al concentrar el calor y la humedad– que en el tiempo (por poco que sea) que pasa desde la recolección hasta que llegamos a casa, la seta



Los champiñones silvestres, que pueden confundirse con una de las setas más venenosas, son, además, un limpiador ambiental pues absorben toda la contaminación atmosférica que hay a su alrededor. Lo malo es que no la eliminan, sino que nos la pueden transmitir con su consumo.

haya fermentado, convirtiendo lo que podía ser un manjar en un potencial veneno.

4º. Se trata de recolectar, no de arrasar, por tanto, además de asegurarnos que lo hacemos correctamente, debemos tener en cuenta algún aspecto más, por ejemplo:

- No coger nunca más setas de las que se van a consumir, pues algunas de las especies no se conservan nada bien.
- No recolectar las demasiado pequeñas, porque aún no están maduras, ni las demasiado grandes o maduras, porque ya han perdido casi todas sus propiedades culinarias.
- No juntar en un mismo recipiente setas de distinto tipo, y si dudamos de alguna consultar con un experto. Recordar que una sola seta venenosa en el conjunto de un montón de setas buenas es sumamente peligrosa.

Estoy segura que podríamos contar muchas más cosas al respecto, pero de momento, nos conformaremos con estos consejos, no sin antes volver a insistir en el abuso que se hace de las bolsas de plástico, que influyen negativamente en el futuro de este delicioso producto además de en nuestra salud y en nuestro medio ambiente.

Como colaboración para el presente número hemos recibido un texto del Padre Albano, buen conocedor de nuestra historia y tradiciones. Aunque en otras ocasiones, su participación ha sido incluida en otros apartados, el tema de la presente colaboración nos ha parecido muy oportuno incluirla en esta

sección cultural del **¿Sabía que..?** puesto que nos aporta una serie de datos que no sólo contribuirán a ampliar nuestra cultura, sino que además nos permitirá descubrir nuestra ciudad con otra perspectiva. Esperamos que nos ayude a todos a disfrutar de un León muy concreto.

Vivir el lugar

Por el **Padre Albano**

MORADORES O HABITANTES

Quando hablo sobre este tema, suelo comenzar con la siguiente anécdota:

“Llega un suministrador a un monasterio y llama a la puerta. Sale el Hermano portero, abre y se encuentra con un señor que le pregunta a bocajarro:

- Buenos días, Hermano, ¿pero aquí quien vive?

- Bueno -le responde, con cierta sorna el Hermano portero- vivir, lo que se dice vivir, vive el Padre Superior, los demás moramos”.

Y suelo aplicar la anécdota a la realidad que se da en muchas ciudades y en concreto en la nuestra, León.

...se pasa, pero no se repara,

no se vive el lugar que habitamos...

Se dan casos de leoneses que no saben qué es lo que produce la luz en el interior, e incluso en el exterior, de la catedral. Y es que la prisa con que hoy se vive y la influencia de muchos medios de información fáciles y entontecedores llega a hacernos simples moradores o habitantes del lugar en que decimos que vivimos. Se pasa, se va y se viene. Se pasa, pero no se repara, no se vive el lugar que habitamos.

LA CALLE ANCHA, TERMÓMETRO VIVENCIAL

Ponemos un ejemplo como termómetro de la temperatura vivencial: La Calle Ancha, una de las más populares y paseadas de la ciudad. Recordamos algunos datos de VIDA HISTÓRICA de la Calle y luego que cada uno saque consecuencias al trasluz de lo que sobre ella sabe.

DESDE PUERTA OBISPO A PUERTA CURIES, la recorreremos acompañando la marcha al compás de algunos latidos de vida histórica. La Calle de Puerta Obispo a Puerta Curies era, con la Decumana desde Puerta Castillo a Puerta de Rege, junto a San Martín, el eje del plano urbano romano de Legio, en torno a las cuales se desarrolló tanta historia y vida de la ciudad desde el siglo I.

La hacemos nacer en la Plaza de Regla o de la Catedral, para así dejar el espacio de Puerta Obispo y Plaza Regla con sus nombres propios y su historia larga y densa. Hemos pasado Puerta Obispo y Plaza de Regla, dejando a un lado el Palacio Episcopal, antiguo y renacentista, y el Seminario de San Froilán, renacentista y moderno, y al otro los ábsides y Puerta Sur de la Catedral, con termas cubiertas y despojado de casitas y jardines. El ámbito de la Plaza de Regla o de la Catedral es para REVIVIRLO particularmente.

CALLE ANCHA Y OTROS NOMBRES

Calle Ancha y aún así, y a pesar del ensanche, no tan amplia como las modernas del barrio de la Palomera y de Eras de Renueva. Pero estuvo bien bautizada con ese nombre cuando se ensanchó a mediados del siglo XIX. Tuvo nombres anteriores, como Ferrería de la Cruz, por haber existido una fragua o herrería por donde hoy sería la mitad de la calle. También se llamó del Cristo, por la Capilla del Cristo de la Victoria, sobre la que luego puntualizamos y Calle del Generalísimo Franco hasta hace poco, nombre de recuerdos fraticidas, pero no menos históricos.

RECORRIDO DE IDA

Recorremos la calle, fijándonos, de ida, en el lado izquierdo para al volver, prestar atención al lado derecho. La Calle Ancha, ensanchada en el año 1840, arrancaba por ese lado en la calle actualmente llamada de Mariano Berrueta, mucho antes conocida como de Puerta Nueva. La siguiente calle lleva el bonito nombre de La Paloma sin duda por su relación con esa ave mansa. El nombre de la siguiente, Calle Varillas, se derivó de la existencia de talleres artesanos que fabricaban varillas o varitas de metal. Ambas calles daban a la de Cardiles y de Platerías, de claro nombre alusivo y resonancia artística en León.

También tienen resonancia las dos calles siguientes, Calle del Conde Luna y de Regidores, que hasta hace poco tuvieron los nombres de Legión Cóndor y del General Mola.

Escoltando la Calle Ancha por ese lado, edificios de artesanos, casas de los Canónigos y edificios mas modernos en el ensanche, como bazares, Casino, Farmacias y Cafés de gran sabor popular, como aún recordarán gentes de mas edad.

LA PORTADA DEL CRISTO DE LA VICTORIA

Esa portada con su Capillita, apenas habitable por su escasa dimensión, es digna de advertencia y puntualización ya en la avanzada de la calle. Me refiero a la Portada de la



Portada del Cristo de la Victoria, realizada al estilo del Arte Románico.

Capilla del Cristo de la Victoria o de las Victorias, como también dicen algunos documentos. La tradición quiere que a esa altura de la calle estuviera la casa habitada por San Marcelo y su familia. Tradición mezclada con leyenda, que no se deben confundir. Como tampoco hay que confundir el arte y el tiempo de la portada. Porque hay quienes creen ver en ella una obra románica del siglo XI, contemporánea de las portadas de San Isidoro. Nada mas erróneo y por eso hay que explicarlo. Se trata de una obra de don Demetrio de los Ríos, restaurador de la catedral, de muy a finales del s. XIX. Don Demetrio hizo la Portada de la Capilla del Cristo a imitación de la Portada del Perdón en San Isidoro.

Mucha gente cree encontrarse también, cuando ve la del Cristo, ante una portada del s. XI. De todos modos, la actual Portada del Cristo en la Calle Ancha cae, muy bien, y al ser tan estrecha, recuerda a la calle antigua, que hubo que ensancharla. La Autoridad Municipal viene dos veces al año, en las Fiestas de San Marcelo y las de San Juan, a celebrar el recuerdo histórico tradicional con un acto de devoción.

Este lado de la calle termina con el edificio del popular Café Victoria que recuerda la Capilla del Cristo. Acaba por ese lado la peregrina Calle de la Rúa y por el otro está el edificio del Palacio de los Guzmanes, que nos evoca como una de las jambas de la Puerta de Curies.

Para la próxima revista, por no agotar, dejaremos la vuelta por el lado derecho de la calle, en dirección de nuevo hacia la Catedral.

Un año más llegamos a la celebración del Día Internacional del Libro y un año más queremos hacernos eco desde la revista, de la importancia de la lectura, a cualquier edad, pero aún más a la nuestra, por la cantidad de beneficios que nos aporta: trabajo intelectual para mantener alejados el fantasma del Alzheimer y de la demencia senil, oportunidad de seguir aprendiendo, alimento de nuestra curiosidad...

A tal fin, nos ha parecido interesante incluir el texto que una de nuestras com-

pañeras ha escrito sobre tal objeto, que para algunos es considerado incluso como objeto de culto.

La UNESCO escogió el 23 de Abril para celebrar el **Día Mundial del Libro y los Derechos de Autor** como conmemoración de que en tal fecha del año 1616, coincidieron los fallecimientos de tres grandes nombres de la literatura universal: Miguel de Cervantes Saavedra, William Shakespeare y el Inca Garcilaso de la Vega.

El libro

Por **Fely Barrio González**

Es difícil definir el libro; si lo miramos como un objeto material, se puede decir que el libro es un conjunto de páginas escritas, mejor o peor encuadradas, con unas tapas y un título; pero el libro es mucho más que ese compendio de cosas, no sólo es materia.

Cada libro tiene algo de la esencia de su autor, es algo vivo. Leyendo un libro puedes reír, llorar, soñar, realizar mil viajes maravillosos, vivir aventuras insospechadas, enamorarte. Y si el libro es de poesía hace vibrar las fibras más íntimas del alma. ¿Qué adolescente de quince años leyendo las rimas de Bécquer no ha sentido toda clase de emociones sintiendo que estaban escritas para ella?

El libro es génesis del arte, es insustituible. Una puesta de sol, unas flores, el mar, las montañas violeta coronadas con un turbante de nieve..., cualquiera de esas cosas pintadas en un cuadro es un regalo para la vista, pero se pueden sustituir mirando la naturaleza; y contemplarlas al natural es grandioso.

La música la encontramos en el trino de los pájaros, en el discurrir del riachuelo, en la cascada de espumas hirvientes, en el rumor del mar rizado por el viento; pero el libro no se puede leer sino es libro, porque aunque está escrito desde siempre, desde el principio del mundo cuando se escribió la primera página, van sucediéndose las hojas día a día, en la tierra, en el agua, en el aire, en todo lo que es vida, no estaba escrito en letra

impresa vertido en el papel. Y escribirlo tiene una gestación difícil, nace con dolor, es concebido con amor, sin sexo, como un don divino.

El gran silo del cerebro apila las impresiones, las imágenes captadas por los sentidos, la criba de miríadas de agujeros de la mente; las tamiza, las hace asimilables y las derrama en el papel, en letras, en sílabas, en palabras que se entrelazan, se enamoran y dan vida al libro.

El libro es manantial vivo, es puente que acerca a los mundos, senda de paz, documento, historia, vínculo de comunicación entre los pueblos, es una corriente incesante. Sin leer tendríamos la sensibilidad dormida y el alma estéril. Si te dejas envolver en la magia de los libros, podrás caminar por la playa al lado de Mario, el cartero de Neruda, buscando la metáfora; o seguir a Momo tras la tortuga Casiopea huyendo de los hombres grises, o sientes que van dirigidos a ti los versos del poeta.

El libro es amigo fiel, siempre dispuesto a ser leído. Yo amo los libros, me gusta verlos colocados, cada uno en su sitio, los miro, paso los dedos por ellos, los abro y me hablan los personajes que se mueven en sus hojas, es como un rito. ¡Mis libros! ¡Quedaos bien derechos en la estantería no sea que se os pierdan los acentos, o se os vaya la rima y la cadencia!

Muchas veces alzo los ojos para mirarlos mientras la pluma traza sílabas de las que fluyen verso o prosa deslizándose por el folio.

“Quien no te conozca, que te compre”

Por **Virgilia Prieto Báñez**

Quien no te conozca, que te compre y eso mismo fue lo que dijo un campesino a su burro.

Era una tarde de verano muy cálida, las lluvias eran escasas y no había otros medios para regar de no ser una noria y eso fue lo que hizo un labrador, coger su borrico, lo puso a la noria y a regar sus hortalizas.

Ya se le acababa la noche, y además le quedaba bastante lejos la finca de las hortalizas de la finca donde estaba la noria, así daba varios paseos en varias ocasiones para controlar el agua y también el animal. Pasó que entre ida y vuelta llegaron tres estudiantes sin dinero y como lo suyo era estudiar para sacarlo de donde fuera, fue así como dos de ellos se llevaron el burro para venderlo al día siguiente en la feria, quedando uno para dar disculpas al dueño, que vaya sorpresa que se llevó.

El estudiante le dijo: “lo siento, lo mío no es normal, una vieja hechicera me embrujó y se cumplió la condena y vuelvo a ser el mismo de antes”. El hombre le dijo que se fuera, como se fue él contando lo sucedido. Su mujer le dio ánimos y los pocos ahorros que le quedaban en la casa, para ir a la feria al día siguiente.

Eso hizo. El hombre se fue a la feria a comprar otro borrico. No salía de su sorpresa cuando, nada más entrar en el recinto buscando un burro, fue precisamente su propio burro lo que acababa de ver.

Entonces el hombre lo mira de arriba abajo y le dice **“quién no te conozca, que te compre”**.

Añoranza

Por **Emilia González**

*iOh, mar! qué bello eres
desde tu orilla contemplo,
esa obra divina,
que sólo Dios pudo hacerlo.*

*Tu brisa me hace caricia,
tus aguas bañan mi cuerpo,
tus olas son mi delicia,
de paz, reposo, y ensueño.*

*El sol que cada mañana
se divisa a lo lejos,
refleja sobre tus aguas,
como si fuera un espejo.*

*Observo en el crepúsculo,
como te unes al cielo,
fundiéndoos en uno solo,
inmersos en un recuerdo.*

*Eres infinito,
de ese color tan bonito.
Me llenas de gozo,
esperanza,
e ilusión y vida.*

*Horas, días, tristezas y alegrías,
contigo compartiría.
Adiós, hasta pronto;
nunca me olvidaré de ti...
Te añoraré.*

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Nuevos representantes de los socios en el Centro León II (San Isidoro)

Con motivo de las últimas elecciones a representantes de los Socios usuarios del Centro León II (San Isidoro), para el periodo de noviembre 2003 a noviembre 2004, a con-

tinuación relacionamos los nombres de los nuevos miembros que componen el Consejo del mismo, con expresión de sus cargos y comisiones:

PRESIDENTA:	M ^a Ángeles Arobes Calzadilla
VICEPRESIDENTE:	Teodoro Saornil Carreño
SECRETARIO:	Fernando Rodríguez Peláez
VOCALES:	
COMISIÓN DE CULTURA – BIBLIOTECA:	Félix Avecilla Campos
COMISIÓN DE EXCURSIONES:	José Manuel Bao Cordero
COMISIÓN DE COORDINACIÓN DE GRUPOS:	Agripina Campazas Fernández
Actividades socio-culturales:	
COMISIÓN DE JUEGOS RECREATIVOS:	Eloy Carbajo del Pozo
COMISIÓN DE LOS BAILES DEL HOGAR:	M ^a ángeles Arobes y Teodoro Saornil

Cursos de natación

Como viene siendo habitual en los últimos años, el Centro de Colón, ha programado de nuevo cursos de natación.

La actividad será diaria, en la piscina climatizada del Estadio Hispánico, desde el día 12 de Abril al 28 de Mayo ambos inclusive.

Se formarán dos grupos con distintos niveles.

Programación de charlas en el Centro Colón

Durante los meses de Marzo, Abril y Mayo, se programarán en el Centro "Colón", charlas de EDUCACIÓN SANITARIA de cuyo contenido concreto se dará mayor información cada mes a través del tablón de anuncios del Centro.

Elecciones a Consejo de Centro

El próximo mes de Mayo se celebrarán elecciones de representantes de los usuarios para la constitución del Consejo de Centro de Día de Personas Mayores "León I".

Del calendario concreto de este proceso electoral se dará debida información en el propio Centro, a lo largo del próximo mes de Abril.

Programa de excursiones del Centro León II para el año 2004

MAYO:

Día 12:	Madrigal de las Altas Torres, Arévalo, Medina del Campo...
Día 19:	Osorno, Herrera de Pisuerga, Aguilar de Campóo...
Día 26:	Miranda do Douro, Zamora...

JUNIO:

Día 2:	Los Ancares: Candín, Balouta, Vega de Valcárcel...
Día 9:	Convivencia Provincial en Boñar...
Días 15, 16 y 17:	Extremadura
Día 23:	Soria, Numancia...
Día 30:	Puebla de Sanabria, Lagos, Benavente...

JULIO:

Día 7:	Covadonga-Ribadesella
Día 14:	Playa de Salinas
Día 21:	Playa de Rodiles
Día 28:	Playa de Xibares

AGOSTO:

Día :	Feria de Muestras de Gijón
Día 11:	Playa de Candás
Día 18:	Playa de Luanco
Día 25:	Playa de Tapia de Casariego

SEPTIEMBRE:

Día 1:	Leitariegos, Villablino...
Día 8:	Castillo de Fuensaldaña, Matapozuelos...
Día 19:	Oviedo-Desfile de carrozas
Días 21, 22 y 23:	Madrid, Aranjuez y Toledo
Día 29:	Salamanca

Actividad de senderismo

Últimamente, dentro de las actividades que ambos Centros programan conjuntamente, se viene realizando -los jueves- la actividad de senderismo.

Aprovechando que estamos en Año Jacobeo, se han acometido dos etapas de este

Camino: una desde Sahagún al Burgo Ranero, y otra del Burgo a Mansilla de las Mulas con una participación muy aceptable. Esperando que esta experiencia no finalice con estas dos etapas, se prevé desarrollar algunas otras en próximas fechas.

Camino de Santiago para mayores

Con el objetivo de acercar a las personas mayores a la tradición histórica y cultural que representa el Camino de Santiago, la Gerencia de Servicios Sociales ha programado, para el próximo mes de junio, esta actividad.

Se trata de recorrer durante siete días, partiendo de Burgos y terminando en Santiago de Compostela, parte de las tres provincias de Castilla y León que se encuentran en el trayecto

del "Camino de Santiago": Burgos, Palencia y León. Las 150 personas que participarán en esta actividad, serán personas pertenecientes a Asociaciones de Mayores, federadas y no federadas, así como socios de los Centros de Día y Centros residenciales dependientes de la Gerencia, y que se encuentren en una situación física que les permita poder realizarlo. Se realizará parte del recorrido andando y parte en autobús.

Recordando a Julio Cortázar

El 12 de febrero de 1984, moría Julio Cortázar. Había nacido el 26 de agosto en Bruselas de padres argentinos. En el 20 aniversario de su muerte, García Márquez, Saramago y Carlos Fuentes le rinden un homenaje en la cátedra "Julio Cortázar" de la Universidad de Guadalajara (México).

Cortázar, que se consideraba un aficionado pues dijo en cierta ocasión *"Me consideraré hasta mi muerte un aficionado que escribe porque le da la gana y le gusta"*, irrumpió en nuestro panorama literario en los años sesenta.

En 1963 publica RAYUELA, novela que le corona como uno de los maestros de la narrativa contemporánea. Por entonces ya había publicado BESTIARIO su primer libro de cuentos. Po-

cos escritores transmiten la lucidez que Cortázar da a sus cuentos llenos de fantasía dentro de la realidad. Con un claro dominio de la faceta narrativa, nos hacen sentir nuestra realidad cotidiana. La obra de Cortázar no muere, pasa de generación en generación, y, al igual que Carlos Fuentes y García Márquez, yo creo que su muerte ha sido una invención de los que no creen en los Cronopios.

Desde esta revista, cuyo actual número dedicamos a la Educación para la Tolerancia, queremos que estas contadas líneas sirvan para unirnos al cálido homenaje que rindieron a Cortázar, que tanto luchó por los derechos humanos de todos los pueblos, estos gigantes de la narrativa hispanoamericana.

La información de los "mayores"

De una persona que lee mucho, que escucha la radio, asiste a Conferencias, se interesa por la Cultura, ve la Televisión, en definitiva, se interesa por los acontecimientos diarios de toda clase, políticos, culturales, etc, solemos decir que se trata de una persona muy informada.

A esto quiere contribuir, aunque sea muy modestamente, nuestra revista "LA PANERA" de los Centros de Día de Personas Mayores León I y II.

Teniendo en cuenta su periodicidad trimestral, es evidente que alguna vez, noticias o reportajes pueden quedar algo desfasadas en el tiempo, ya que no pueden entrar en la Revista hasta su nueva edición en el número siguiente.

En esta línea de la información puntual, se quiere recordar aquí que ya en el anterior número de la Revista -Diciembre de 2003- se daba cuenta de la existencia del Programa de Radio N. de España -Radio 1- "EL CLUB DE LA VIDA", el cual se emite todos los sábados y domingos, con una información general sobre temas o asuntos de interés para las Personas Mayores.

El hecho de que en dicho Club tienen constancia de la existencia de LA PANERA, de la que remitimos un ejemplar de cada emisión, los redactores y lectores de la misma, nos podemos considerar miembros de EL CLUB DE LA VIDA. Por eso, se os invita a escucharlo siempre que podáis.

Teléfonos útiles

En esta sección seguimos incluyendo algunos TELÉFONOS DE UTILIDAD 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, 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

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
Estación RENFE. C/ Astorga 11. Información y reservas (www.renfe.es)	☎ 902 240 202
Estación FEVE (Vía estrecha). Avda. Padre Isla, 48 (www.feve.es)	☎ 987 271 210



La información al servicio de todos