

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO



NUESTRO TEMA:

EL AGUA EN NUESTRAS VIDAS Y CULTURA PARTE II

PÁGINAS 11 A 22

en el interior

Oficios que se pierden:

Las **colchoneras** PÁGINA 4

Juegos tradicionales:

los alfileres PÁGINA 6

Juegos tradicionales:

el **plomo** o **pompón** PÁGINA 7

Cocina tradicional: PÁGINA 9

hornazo de Salamanca

Recordando algunas de las cosas
que **han cambiado**
que son muchas PÁGINA 23

Aquellos

duros antiguos
2.ª parte PÁGINA 24

Algunas pinceladas de PÁGINA 26

nuestra provincia

El reto de la

autonomía PÁGINA 27

Páginas de creación: "El cariño

de los hijos" PÁGINA 33



Junta de
Castilla y León

sumario

PÁGINA

| | |
|---|----|
| El editorial | |
| Como corriente de agua. <i>Por M. G. R.</i> | 3 |
| Cultura y tradiciones | |
| Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN | |
| Las colchoneras. <i>Por Jesús M. Herrero</i> | 4 |
| Parte 2: JUEGOS TRADICIONALES | |
| Los alfileres. <i>Por Mercedes G. Rojo</i> | 6 |
| El plomo o pompón. <i>Por Mercedes G. Rojo</i> | 7 |
| Parte 3: COCINA TRADICIONAL | |
| Mermelada de fresón y frutas del bosque. <i>Por Emilia González</i> | 8 |
| Hornazo de Salamanca. <i>Por Emilia González</i> | 9 |
| Nota de participación | 9 |
| Noticias breves | |
| Obituario por Fernando Rodríguez Peláez | 10 |
| Día del Mayor en Soria | 10 |
| Nuestro tema: El agua en nuestras vidas y nuestra cultura (parte II) | |
| Aquellas norias. <i>Por Prisciliano Castillo Arredondo</i> | 11 |
| Los cántaros de agua. <i>Por Emilia González Martínez</i> | 14 |
| El agua. <i>Por Inés García Herrero</i> | 16 |
| Quisiera ser el viento. <i>Por Castorcita</i> | 17 |
| Un día en el campo. <i>Por América</i> | 18 |
| La hospitalidad del agua. <i>Por Valseco</i> | 20 |
| Opinión y participación | |
| Recordando algunas cosas que han cambiado, que son muchas. <i>Por Pilar M. A.</i> | 23 |
| Aquellos duros antiguos (2.ª parte). <i>Por José Reina Andréu</i> | 24 |
| Algunas pinceladas de nuestra provincia. <i>Por Florentino Fernández González</i> | 26 |
| Salud y calidad de vida | |
| El reto de la autonomía. <i>Por Fely Barrio</i> | 27 |
| Sección cultural | |
| PÁGINAS DE CREACIÓN | |
| Una hoja presumida. <i>Por Carmen Martínez</i> | 31 |
| Semblantes. <i>Por Fely Barrio</i> | 32 |
| El cariño de los hijos. <i>Por Modesto Marcos</i> | 33 |
| Agenda y datos de interés | |
| Actividades en los Centros | 35 |
| Teléfonos de interés | 35 |

LA PANERA

N.º 19 - Septiembre 2007

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales
de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Felicitas Barrio González
Emilia González Álvarez
Jesús Martínez Herrero
Manuel Peñamil Lobato
Virgilia Prieto
Ángel Sánchez del Palacio

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

IMÁGENES CEDIDAS POR:

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

DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

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

AGRADECIMIENTOS:

El equipo de redacción agradece una vez más a cuantas personas colaboran con su material o su trabajo a la consecución de esta nueva revista.

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

EJEMPLAR GRATUITO

Como corriente de agua

Por **M.G.R.**

La vida pasa inexorablemente como un río cuyas aguas recorren los paisajes en busca de un destino del que nunca volverán pero que, sin embargo, a su paso va dejando una huella imborrable en todos aquellos lugares por los que discurre, aportando vida a cada uno de los elementos de la naturaleza que de él dependen, moldeando una geografía de cambios imperceptibles en el día a día, solo visibles con el transcurso de los años.

Es esta una revista de mayores para mayores, que pretende mantener viva la ilusión por el presente, sin olvidar el pasado que nos ha permitido ser lo que hoy somos, ni el futuro que aún nos queda por vivir y disfrutar

También transcurre la vida de esta humilde revista en una carrera hacia un destino que no sabemos muy bien localizar. Es ya largo el tiempo que comparte con sus lectores, alimentando su cauce número a número del caudal que cada uno de ellos, vosotros y vosotras, va depositando a través de su lectura, de los comentarios que provoca, de las reflexiones, y también de la participación directa. Y durante ese amplio recorrido ha ido dejando su huella en cada miembro del equipo que ha estado presente en cada tramo a superar, en cada recodo de su cuenca. Algunos de ellos, y todos por distintas causas, nos han abandonado en el trayecto. Pero todos y cada uno nos ha dejado su estela.

Es esta una revista de mayores para mayores, que pretende mantener viva la ilusión

por el presente, sin olvidar el pasado que nos ha permitido ser lo que hoy somos, ni el futuro que aún nos queda por vivir y disfrutar, un futuro que también puede aportarnos esa oportunidad que antes nos negó la vida. Una revista de mayores que no quieren ser “viejos”, ni tampoco ser tratados como tales. Porque la ancianidad tiene la dignidad que le ha dado la experiencia, y el trabajo, y



el conocimiento,... Igual que el río se ensancha a medida que su cauce se acerca a su destino, aportando lodos, limos, ..., vida que enriquece la flora y la fauna de su entorno. Por eso nuestra vocación como revista es que, sin olvidar en ningún momento quienes somos, aquello que contamos sirva también a quienes aumentarán su caudal detrás de nosotros.

Y nos gusta la metáfora del río, porque aunque en la superficie somos unos pocos, los que hacen la labor del día a día, una corriente subterránea engrosa nuestro cauce y lo mantiene estable: lectores, colaboradores, todos aportan su bagaje para continuar en lento discurrir hasta el destino que el tiempo determine.

Las colchoneras

Por **Jesús M. Herrero**

A veces en conversaciones triviales se comentan casos y cosas pasadas de las que las generaciones actuales, los más jóvenes, no tienen normalmente conocimiento. Algunas se refieren a profesiones, profesiones que han desaparecido o están en vías de desaparecer. Entre la larga lista que su día publicamos, hoy hemos querido recuperar otro de esos oficios.

Las veinticuatro horas que el día tiene, normalmente las dedicamos para asuntos varios, trabajar, comer, pasear, divertirse etc...

Aparte de los nombrados, tenemos uno que es prioritario, y común a todos nosotros salvo excepciones, DORMIR. Con relación a esta imperiosa necesidad hay un dicho que se pronuncia bastante dentro

de las conversaciones en el que se dice que "al que invento la cama, había que hacerle un monumento".

Naturalmente, dormir se puede hacer de formas varias ya sea sentado, en el suelo, o en otras diferentes posturas. Pero lo más razonable, y casi unánimemente utilizado, es dormir en la cama. Como base principal de esta generalizada modalidad tendríamos el mueble en sí, es decir la propia cama, que además contaría con otros elementos complementarios: sábanas, mantas, almohadas,... Pero el complemento principal para este artilugio es el COLCHON.

En la actualidad se dispone de una tecnología cada día más avanzada, y los que producen o fabrican estos elementos los adaptan a toda clase de comodidades. Pero los colchones que en tiempo pasado se fabricaban se hacían a mano, de forma artesanal y sus características eran diferentes a las de los actuales.



Entonces existía un oficio llamado COLCHONERA o COLCHONERO.

Los buenos colchones disponían para su confección de funda de tela, lana de oveja, cinta etc. También había otros más económicos llamados JERGONES, que en su interior se rellenaban de hojas de la planta del maíz, borra (lana de peor calidad), y a veces también de paja de cereales. Tanto unos como otros, cada cierto tiempo necesitaban de sus arreglos; como lavar y mullir la lana en el caso de los primeros, y en el caso de los segundos cambiar la materia interior. También se lavaban al mismo tiempo las fundas.

Aparte de la fabricación en sí mismo, era en este proceso de renovación donde se hacía necesaria la intervención de los extinguidos colchoneros, aunque no en todas las ocasiones puesto que las familias más necesitadas trataban de hacerlo ellas mismas.



Representación de una colchonera en los típicos Mayos de la provincia

Pero los colchones que en tiempo pasado se fabricaban, se hacían a mano, de forma artesanal...

Era posible que el elemento no quedara tan bien construido, pero así evitaban gastos que no podían sufragar.

El proceso a seguir, podemos catalogarlo como simple una vez que se domina.

Consistía primeramente en deshacer el colchón, lavar funda y lana, después ponerla al sol para su secado, seguidamente VAREARLA para que esponjara y volver a montar el colchón. En el caso de los jergones se cambiaba la materia interior, paja u otros, por una nueva y se rehacía el colchón. Finalizado este proceso a "dormir".

En la actualidad estos tipos de colchones han pasado a la historia y, por lo tanto, el OFICIO ha desaparecido totalmente.

JUEGOS TRADICIONALES *parte 2*

Hoy vamos a ofrecer a nuestros lectores dos juegos tradicionales recogidos en la zona de Astorga. Los hemos recogido de boca de un grupo de mujeres mayores que los jugaron en su niñez, algunos de ellos heredados de mucho antes. Estamos hablando de una época en la que era muy habitual reaprovechar elementos de la naturaleza o, como en este caso, de la vida cotidiana para darle ese carácter de juego o juguete que no se podían conseguir tan fácilmente como hoy en los comercios, entre otras cosas porque -independientemente del nivel económico de la familia- el tipo de comercios donde podían encontrarse no eran muy abundantes. En cualquier caso, incluso entre los niños y niñas de hoy (y lo podemos comprobar a nada que observemos) muy a menudo los juguetes que más éxito tienen son aquellos que ellos mismos se fabrican, aunque sea con una simple caja de cartón.

Para hoy hemos escogido dos juegos realizados por chicas. Es posible que algunas de nuestras lectoras (e incluso lectores) conozca otras variantes. Pero nosotros os ofrecemos los juegos tal como nos han sido contados. Y os podemos asegurar que, a pesar de su sencillez, a los niños de hoy también les encanta practicarlos.

La información tenemos que agradecerla en primera instancia a Aida, Emilita y Manolita que en su día la compartieron conmigo.

Mercedes G. Rojo

Juego de los alfileres

Podríamos decir que se trata de un juego de habilidad que era jugado por las chicas a partir de alfileres doblados recogidos de aquellas que se les iban doblando a las madres y que, por lo tanto, les resultaban inservibles para el uso habitual (en todas las casas se cosía o hacían arreglos de las prendas que iban quedando pequeñas o se deterioraban).

Normalmente eran cuatro chicas las que jugaban (una en cada esquina), y se podía hacer en cualquier lugar de interior o exterior, aunque habitualmente se hacía en la calle, junto a una pared, o mejor sobre un poyo si los había.

Para comenzar a jugar sólo se necesitaba un número indeterminado de alfileres por jugadora (torcidos o doblados) y algo



para trazar una raya en el suelo o poyo (tiza, ladrillo, piedra, palo)

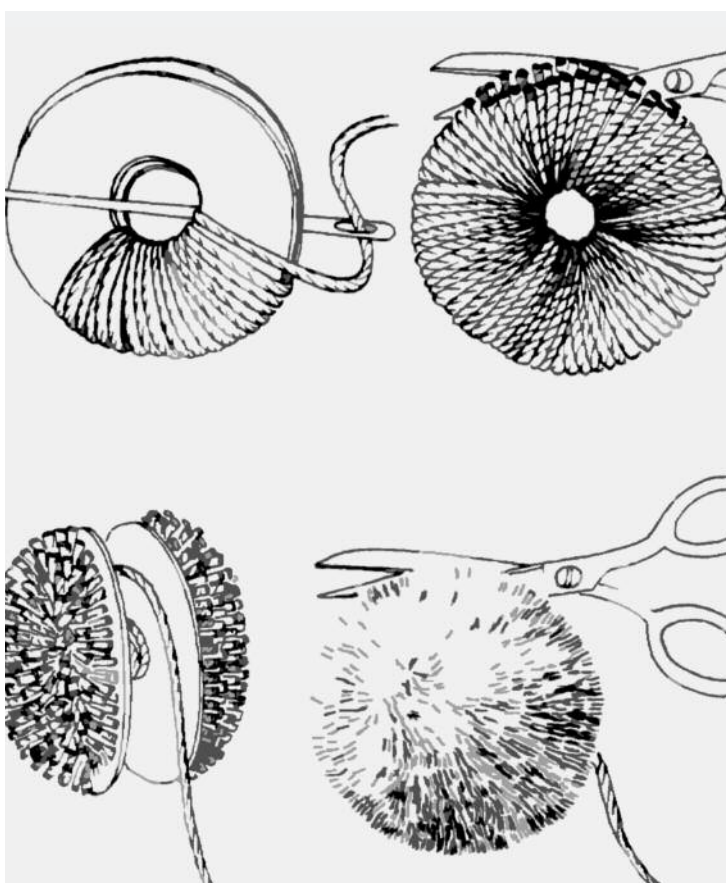
Con una tiza se trazaba una raya en la mitad del poyo (o, en su defecto, en el suelo). Se colocaban las jugadoras una a cada extremo del ficticio cuadro e iban tirando por turno sus alfileres (de 1 en 1). Las jugadoras, que estaban sentadas en el suelo, tiraban cada alfiler colocando su brazo en paralelo al suelo de tal forma que la mano quedase situada sobre la línea central, posición desde la que tiraban su alfiler. La jugadora que conseguía dejar el suyo más cerca de la raya (una vez finalizada la ronda), se llevaba las de todas las demás. Si alguna de las alfileres quedaba sobre la raya, esa persona perdía fijo.

El plomo o pompón

Era éste otro juego de habilidad que, en este caso, ponía a prueba la coordinación visomotriz y también la resistencia.

Se practicaba a partir de un simple pompón realizado de distintas formas al que se le colocaba un plomo dentro. Este juego era habitualmente practicado también por chicas que lo practicaban en cualquier lugar, aunque lo más habitual era que se hiciera en la calle o en el patio de las escuelas.

Para practicarlo lo primero que había que hacer era conseguir un pompón, y cada una tenía el suyo propio. El proceso más habitual era el siguiente: Se forraba un plomo (del tipo de moneda, como las fichas de jugar a las ranas) con tela o papel, y después se adornaba con lanas o papeles de colores que se cosían a la pelota conseguida. El pompón también podía ser ya reutilizado (de unas zapatillas viejas, por ejemplo), o se podía hacer directamente con lanas aprovechando restos de las mismas, al que luego se le añadiría el



Elaboración de un pompón

plomo en su centro. La finalidad de meter el plomo en el interior del pompón es dotarlo del suficiente peso o plomada para que siga -habitualmente- una caída vertical, fácil de controlar si el control visomotriz es bueno.

Una vez hecho el elemento con el que jugar, el juego consistía en dar al pompón con la parte interior del tobillo o pantorrilla tantas veces como fuésemos capaces, sin dejarla caer. Si se jugaba entre varias al mismo tiempo, ganaba la que más resistiese. También podía ganar quien la lanzara más alto que las demás sin que se le cayera.

Este juego era habitualmente practicado también por chicas que lo practicaban en cualquier lugar, aunque lo más habitual era que se hiciera en la calle o en el patio de las escuelas

COCINA TRADICIONAL parte 3

Sección preparada por **Emilia González**

Ofrecemos hoy dos recetas para deleite de los mejores paladares. La primera de ellas aprovecha la nueva cosecha de fresas que nos llega con el otoño acompañada de pequeñas frutas de sabor silvestre tan propias de esta estación. La segunda nos la ha ofrecido Beatriz, una amiga de Salamanca – concretamente de Masueco de la Ribera, de donde es típico (como en el resto de la provincia). ¡qué ustedes lo disfruten!

Mermelada de fresón y frutas del bosque

INGREDIENTES:

Medio kilo de fresas

300 gr. de azúcar

Algunas moras o frambuesas

PREPARACIÓN:

Cocer todo durante 35 minutos aproximadamente. No necesita agua y espesa cociendo. Se guarda en el frigorífico.

La mezcla de fresas con moras y/o frambuesas hace aún más sabrosa esta mermelada.



Hornazo de Salamanca



INGREDIENTES:

| |
|--|
| 1 Kg. de harina |
| 4 huevos |
| La mitad de un vaso de agua de anís |
| 3 cucharadas de aguardiente |
| La mitad de medio vaso de agua de aceite |
| 0,10 gr. de sal |
| 150 gr. de azúcar |

PREPARACIÓN:

Se hace una masa con todos los ingredientes y se deja reposar 2 horas o más. Transcurrido este tiempo se extiende la masa y sobre ella se coloca el relleno que es de embutido: jamón, chorizo, lomo,... Se coloca otra tapa de masa encima y se mete al horno a cocer.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

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

A pesar de que la cuarta revista de cada año siempre coincide con el mes de diciembre, nunca le hemos dedicado el tema de la misma a la celebración más importante del mes. Tras cinco años de existencia hemos creído interesante acercarnos al Tema de **“la Navidad”** en sus diversas perspectivas, las buenas y las malas, las presentes y las pasadas. Y ahí dejamos el reto para todos/as aquello/as que quieran participar.

Para facilitar nuestro trabajo:

El/la informante deberá especificar como datos personales su nombre, dirección, D.N.I. y edad (*que serán de uso exclusivo para el equipo de redacción de la revista*). En la publicación *–salvo que se nos especifique lo contrario–* sólo aparecerá el nombre del correspondiente colaborador.

La presentación de los trabajos deberá ser perfectamente legible, para facilitar correctamente la transcripción de los mismos, mejor si es a máquina u ordenador.

Fecha última de recogida de los trabajos: 26 de octubre para que puedan entrar en el siguiente número. Los recogidos después de esta fecha pasarán al archivo de reserva de la redacción, que los irá rescatando para los siguientes números.

Lugar de recogida: Centros de Personas Mayores León I y León II, especificando: para la revista “La Panera”, o a través de cualquiera de los miembros del equipo de redacción.

RECORDAMOS que no será publicado ningún texto (por muy interesante que nos parezca) del que desconozcamos su procedencia, es decir, que no aceptamos la colaboración de personas anónimas, aunque de cara a la publicación éstas sí puedan mantener su anonimato ante los lectores bajo un seudónimo.

Obituario por Fernando Rodríguez Peláez

Redactor de “La Panera”

El pasado mes de mayo nos llegó la noticia de que nuestro compañero de redacción, Fernando Rodríguez Peláez, había fallecido. Aunque llevaba un tiempo enfermo, y a pesar de los altibajos de su proceso, continuó siendo en todo momento un fiel cumplidor en las responsabilidades adquiridas con esta revista y el resto del equipo por lo que recibimos la noticia de su muerte un tanto por sorpresa.



En el momento de conocer el hecho, nuestra revista ya estaba en imprenta y no pudimos dejar patente en ella nuestro recordatorio ante tal pérdida. Ahora, que su nombre ya no aparece entre los miembros del equipo de redacción, queremos tener para él un último y sentido recuer-

do y enviar a su familia nuestro más sincero pésame por la ausencia sufrida.

D.E.P.

Día del mayor en Soria

El pasado día 28 de septiembre, se celebró en la ciudad de Soria el “Día del Mayor” celebración que tiene lugar todos los años. Organizada por la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, la misma congregó a un importante número de personas mayores que se desplazaron hasta allí desde toda la Comunidad Autónoma para disfrutar de un día de convivencia en torno a numerosos actos.

A dicha celebración acudió también un grupo en representación de los Centros de Mayores de nuestra localidad.



*Día
del
Mayor*

Soria, 28 de septiembre de 2007

Auditorio Centro Cultural
Palacio de la Audiencia



Aquellas norias

Por **Prisciliano Castillo Arredondo**

Aquellos terrenos eran áridos, resecos y duros en el verano; “ojalizados” (encharcados) en invierno; el arado apenas conseguía abrirse paso, levantando una serie de tarrones, (así los llamábamos) duros y compactos que, ya desde pequeños, intentábamos reducir con aquellos destripatarrones que casi no podíamos levantar. Tierras que apenas daban centeno; sólo en algunos trozos, en los años buenos que las lluvias llegaban en los momentos oportunos, se recogía algo de trigo. Toda la zona de la Matilla era más o menos llana; estaba dividida en pequeñas tierras o fincas, (así lo llamábamos también) de dos o tres heminas (hemina = 100 palos = 1 área); no se conocía la palabra parcela. Los caminos que unían los distintos pueblos serpenteaban por toda la zona.

No faltaba el agua, pero era subterránea y había que sacarla; las fuentes eran más bien escasas e insuficientes. En todo el término sólo había dos norias que no se usaban mucho. A finales de los cuarenta se comenzó a abrir pozos.

Se cavaba a pico y pala un cuadro de unos cuatro metros de lado; cuando se llegaba a los tres o cuatro metros de profundidad, y ya la tierra cambiaba de color, se avisaba al pocero para hacer los “bloques”. En un principio éstos eran de cemento. El pocero llegaba con unos “armijos” y un motor de gasolina; todavía recuerdo aquel gran armatoste que había que transportar con una pareja de vacas; tenía un radiador parecido a los que llevaban entonces los camiones. Se armaban aquellas compuertas dentro del pozo y se hacía el primer blo-

No faltaba el agua, pero era subterránea y había que sacarla; las fuentes eran más bien escasas e insuficientes. En todo el término sólo había dos norias que no se usaban mucho

que formando un cuadro de dos metros por uno veinte aproximadamente, y metro y medio de alto; se dejaba unos días para que fraguara. Se construían luego dos o tres más. Se seguía sacando tierra cuidando hacerlo a la vez de todos los lados, sobre todo la de debajo de los bloques, para que éstos fueran bajando suavemente nivelados por su propio peso, al faltarles la tierra debajo. Poco a poco la tierra es cada vez más húmeda, hasta que empieza a salir agua. Se colocaba la manguera del motor y empezaba a sacar el agua, a la vez que se iba rebajando el pozo. Llegado el momento en que el agua sube más de prisa que lo que saca el motor, se dice que yo no da abondo y se dejaba ya.

Se rellenaba el espacio dejado entre los bloques y las paredes del pozo, quedando sólo el hueco del interior de los bloques. Sobre él se pone la noria, un artilugio heredado de los árabes, con algunas modificaciones. El sistema consiste en subir el agua desde el nivel en que está, (a unos cuatro o cinco metros de profundidad) al ras del suelo. Con la tierra sacada se hace como un caminito rodeando el pozo.

Se utilizaba una caballería que, andando por el caminito, tiraba de una palanca po-



Noria abandonada sin palanca ni cangilones

niendo en funcionamiento unos engranajes que hacía subir unos vasos, calderos o cangilones, (de todas estas formas se les llamaba); éstos, unidos unos a otros formaban un circuito y llegaban por debajo del nivel del agua; de esta forma, al dar la vuelta por debajo se llenaban de agua y, arriba la descargaban en la “masera” saliendo por un canal que pasaba bajo el caminito y, discurriendo por los regueros o madrices, llegaba a los surcos si eran alubias, patatas o algo así, o a las eras o tablas si era remolacha o alfalfa lo que segaba. Los cangilones llevaban un agujerito para que cuando estaban parados se descargaran a fin de evitar que se oxidaran; aunque eran de hojalata, con el tiempo terminaban carcomidos. Todavía me resuena en los oídos el sonido del agua cayendo de caldero a caldero, hasta que se vaciaban todos.

También el engranaje tenía un “gato” o anclaje para contener todo el sistema cuando se paraba, ya que con el peso del agua en los vasos giraría a toda la velocidad en sentido contrario. Más de una vez cuando éramos unos rapaces, aquellas tardes de los domingos que no había nada que hacer ni había adónde ir, una de las gamberradas era ir por las norias, dar vueltas con la palanca y, mientras unos la sostenían, otro quitaba el gato y ¡no veas cuando la soltábamos, cómo la palanca daba vueltas y los calderos bajaban a toda velocidad!; nos partíamos de risa contemplando aquel espectáculo y aquel estruendo; lo malo fue cuando uno se descuidó y a poco le saca las muelas del golpe que le dio en la cabeza la dichosa palanca. Cuando un caballo, o sobre todo las burras, cansado, se paraba de vez en cuando, se le quitaba el gato y

como la palanca tiraba para atrás no tenía más remedio que seguir dando vueltas. Para que no se mareara al dar vueltas sin parar, se le tapaba los ojos. Se solían plantar algunos árboles frutales alrededor del caminito con doble finalidad: dar sombra a los animales que tiraban de la noria, y procurar algo de fruta de la que tanto se carecía entonces.

Cuando un caballo, o sobre todo las burras, cansado, se paraba de vez en cuando, se le quitaba el gato y como la palanca tiraba para atrás no tenía más remedio que seguir dando vueltas.

Para que no se mareara al dar vueltas sin parar, se le tapaba los ojos.

Era un trabajo fácil lo de regar, sobre todo si era alfalfa: abrías la torquina para que entrara el agua en una era y ya tenías, a veces más de una hora, hasta que se llenara, para hacer lo mismo con otra. ¡La de libros que leí yo al pie de la noria, con el clink, clink del gato de fondo!. Llevaba siempre una manta; en cada noria, de las tres que teníamos, había unos palos que hincaba en el suelo; sobre ellos colgaba la manta; las alforjas de cama y la chaqueta de almohada, y a la sombrita te pasabas las horas con el capitán Nemo, con el Conde de Montecristo, con Ulises, con el tribuno Vinicio, con Ben-Hur o con quien se terciara. Un verano leí los textos de las diez asignaturas que me quedaban de Magisterio y aprobé nueve en septiembre, en la Normal de Palencia; me suspendieron en la asignatura de Agricultura. Me tocó el tema de la patata; el profesor me preguntó qué se sacaba de las patatas; yo no supe qué contestar más que:

- *“No siendo las mondas, qué se puede sacar de las patatas”.*

- *“Alcohol”, - me dijo el profesor.*

Yo, que no había llegado a ese tema, dije todo sorprendido:

- *“¿Alcohol?”*

- *“¡Sí, desgraciado, - me increpó el profesor , - y vuelve para Junio!”.*

Y yo que tenía las manos encallecidas de trabajar todo el verano en la agricultura...

Los motores fueron sustituyendo a las norias y la concentración parcelaria ha eliminado a estos últimos. Ahora ni se sabe dónde estaba la cantidad de norias con su cerco de árboles que sembraban la Matilla.



Los motores fueron sustituyendo a las norias...

Los Cántaros de agua

Por **Emilia González**

El agua es imprescindible para la vida humana y para todos los seres vivos, ya que sin ella moriríamos.

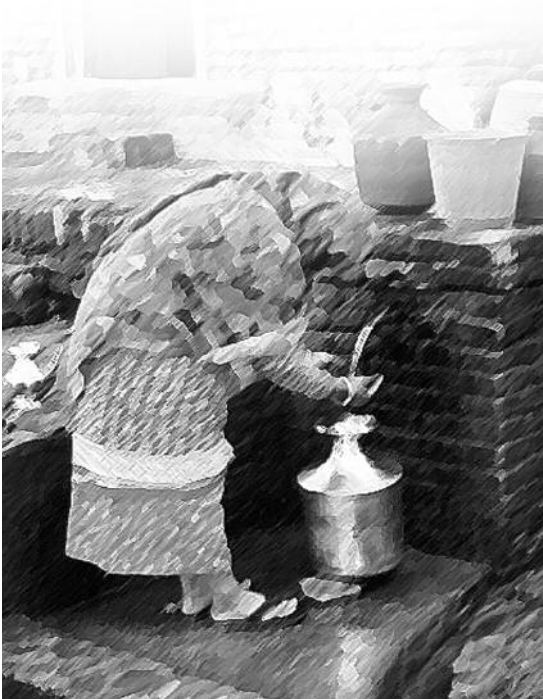
Recuerdo de niña que en mi pueblo no teníamos agua en las casas y había que ir a la fuente por ella. Esto hace más de 60 años. Como estaba muy lejos, yo iba a otro sitio por ella, más cerca. Era una fábrica de embutidos donde tenían un pozo artesiano. De una pared salía un grifo por donde manaba el agua para todos los vecinos del pueblo. Mi madre me compró dos cántaros de barro de unos cinco litros cada uno y, al salir de la escuela, todos los días tenía que ir por agua. El camino estaba sin asfaltar y

había piedras y guijarros. Cuando llovía estaba todo embarrado. Con las madreñas y un cántaro en cada mano a veces tropezaba y caía. Rompía los cántaros y me “freñía” las manos y las rodillas. Cuando llegaba a casa, mi madre me regañaba. Me lavaba y luego no le quedaba otra que comprarme unos cántaros nuevos.

*Mi madre me compró dos cántaros
de barro de unos cinco litros
cada uno y, al salir de la escuela,
todos los días tenía que ir por agua.*



Imagen actual del caño de “Los Calderones”



Como el agua no era suficiente para el gasto diario de la familia, mis hermanos mayores iban de noche por más agua y llevaban unos calderos grandes de zinc. Y así teníamos agua para todo el día. La ropa sucia la iban a lavar cada quince días, a otro pueblo lejano, donde había unas fuentes que venían de unos montes.

Mi familia vivía en una pequeña plaza y una mañana, antes de ir a la escuela, observé por mi ventana, que unos obreros bajaban una máquina de un camión y muchos tubos que fueron colocando en la misma plaza. A la mañana siguiente empezaron los poceros a trabajar e iban profundizando en la tierra uno a uno los tubos, en el centro de la plaza. Después de un tiempo comenzó a salir agua con fuerza por uno de esos tubos. Y pusieron una bomba de mano, que aún la recuerdo; era de color verde. Yo estaba muy contenta, ya que ahora tenía el agua cerca. Así fuimos arreglándonos con el agua todos los de ese barrio. Solamente había que dar con fuerza a la manivela para sacarla. Como pasaba por tantas manos, con los años la bomba se estropeaba. La sorpresa era cuando íbamos a por el agua y no había

bomba. Se la había llevado una señora a su casa para que la arreglara su marido. Entonces yo tenía que volver a por el agua a donde iba antes.

El pueblo iba creciendo, ya que estaba muy cerca de León, y era poca el agua que había para todos. Conque un buen día empezaron otra vez los poceros a profundizar la tierra para poder sacar más agua. Pasó un tiempo. Por fin llegó el día esperado por todos los vecinos del pueblo. Salió con fuerza mucha agua, repartida en ocho grandes caños.

*A la mañana siguiente empezaron
los poceros a trabajar e iban
profundizando en la tierra uno a uno
los tubos, en el centro de la plaza.
Después de un tiempo comenzó
a salir agua con fuerza
por uno de esos tubos.*

En diciembre del año 1955 se inauguraba el caño de “Los Calderones”, y hubo grandes festejos. Pusieron un altar en la fachada de la casa de una maestra, adornada con flores y visillos blancos y arriba ponía un letrero que decía: “Trobajo del Camino agradece a las autoridades, al alcalde Don José y Presidente Don Cundino”. Luego el cura bendijo las aguas y los vecinos del pueblo hicieron los rezos tradicionales. Se hizo una gran fiesta en la plaza, con baile y una comida en Casa de Ramona, convidando al párroco, al médico, a las autoridades citadas y al pocero Ramón Ferrapeira

Y desde entonces hasta estos días al pueblo no le faltó nunca más el agua y aún siguen los caños de “Los Calderones” en funcionamiento, donde va mucha gente por el agua, hasta de León, con garrafas ya que es muy buena.

El agua

Por **Inés García Guerrero**

Mi historia se desarrolla en una placita de una pequeña ciudad costera. Una flor languidece de calor. A su lado hay una fuente. La flor dice:

- Fuente, ¿me puedes dar unas gotitas de tu agua? Tengo sed.
- No puedo, sólo me quedan unas pocas, y si te las doy, me seco.
- Pero cómo puedes tener tan poco agua estando tan cerca del mar.
- No compares mi agua fresca y cristalina con el agua del mar, densa, espesa y salada. No es agua que puedan tomar los hombres, ni a ti ni a mí nos vendría bien. El agua del mar es para los peces, aunque está algo contaminada por la circulación de barcos que llevan productos tóxicos y a veces se les escapan de sus bodegas.
- Pero en esta ciudad -dice la flor- hay muchas fuentes, te podrían dar algo de agua.
- ¿Qué dices? ¿No has oído hablar del trasvase de los ríos? Las aguas de los ríos ahora pertenecen a las Comunidades Autónomas, y éstas no quieren tampoco compartir con los demás, aunque les sobre. Pues en las ciudades, las fuentes pertenecen a los barrios y no quieren tampoco compartirla con nosotras, las que tenemos menos agua.

Entonces la flor recibe unas gotas de agua.

- ¡Ay, ay! -dice la flor- gracias fuente por no ser como las demás y darme unas gotas de tu agua.
- No, no he sido yo -dice la fuente- han sido gotas de lluvia que caen del cielo, que ahora con la contaminación, el ozono, el cambio climático o lo que sea, hasta las lluvias están restringidas.
- Bueno fuente -dice la flor- ahora que estoy más fresquita me voy a descansar. Gracias por tu conversación.



Quisiera ser el viento

Por **Castorcita**

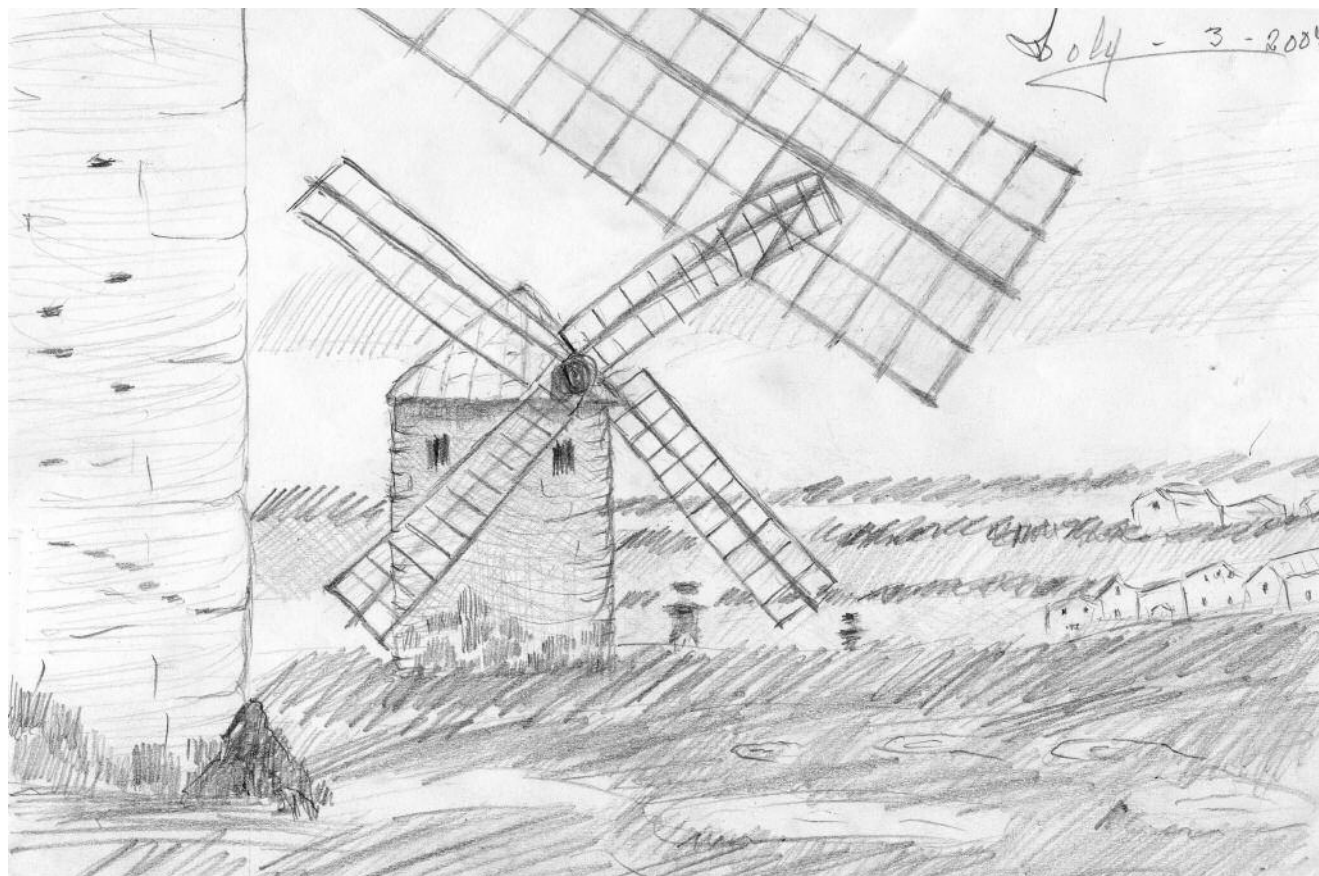
*Quisiera ser el agua regando los payuelos
sentir la fresca hierba que el aire va moviendo
como pequeñas olas en el pantano nuevo.
Quisiera ver el agua cubriendo el seco suelo.*

*Quisiera oír volteo de campanas rompiendo los silencios
desde la torre vieja hasta el monte más lejos
que a todos los lugares lleve el sonido el viento.*

*Quisiera ver largos y muchos canales donde ahora hay desiertos
Y verdes maizales en los páramos viejos.
Quisiera ver por una vez el viento.*

*Quisiera oír el eco traer tu voz de nuevo
y quisiera volver del mundo de los muertos
para ver que ha pasado mientras estuve lejos.*

*Quisiera ser lluvia que regara el gastado sendero
el sol que calentara los días de febrero
Y sólo, sólo por una vez... quisiera ser el viento.*



Un día en el campo

Por **América**

Era un hermoso día de junio.

Al terminar la clase de la mañana, la profesora dijo a sus niños de 5 a 6 años:

- *¿Qué os parece si esta tarde vamos de excursión al campo?*

Gritos de alegría: ¡sí, sí!, decían unos; ¡yupi!, decían otros. Cuando se calmaron, les dije:

- *Que vuestras mamás os preparen un bocadillo bien grande, pero que no os pongan ninguna bebida, pues vamos a ir a un sitio donde hay una fuente que tiene un agua riquísima.*

Fue una tarde maravillosa, jugaron hasta cansarse y luego nos acercamos hasta la fuente; idaba gusto ver las ganas con que comían!

- *¿Ya podemos beber, señor?*

- *Sí, pero en orden.*

El agua que manaba de la roca era tan cristalina, que para los críos era una gozada; ponían sus dos manitas como un cuenco para beber.

- *Señorita, ¿si esta agua parece de cristal! ¡Qué rica está!*

- *¡Claro, hijo, porque no está contaminada! Luego, mientras terminamos de merendar, hablaremos un poco de los ríos, de las cascadas y del mar.*

Así lo hicimos.

- *¿Habéis visto esas cascadas que caen de muy alto?*

Antes de que la Señora pudiera continuar, unos decían:

- *Yo lo he visto en la tele y parece que tiene espuma de jabón.*

Otros:

- *Hace muchísimo ruido al caer.*

- *Claro, -decía la señorita- porque lo hace con muchísima fuerza.*

- *Y toda esta agua, ¿Dónde va a parar? - dice la más pequeña.*

- *Pues a los ríos y después de los ríos, al mar.*

- *Vamos a ver, Carlitos: ¿Por qué crees tú que el agua es importante?*

- *Porque si no la tenemos, no podemos lavarnos.*

- *¿Y tú, José?*

- *Porque dice mi abuelito que si no bebemos agua podemos deshidratarnos.*

María se pone de pie y dice:

- *Porque sin agua mi mamá no puede hacerme esas comidas tan ricas que a mí me gustan tanto. Y ¿sabe, señorita, lo que dice mi papá? Que mamá es la mejor cocinera del mundo.*

- *¡Pues la mía también!*

- *¡Y la mía!*

¡Con qué energía defendía cada uno a la suya!

- *Bien, pues ya veis lo necesaria que es el agua.*

- *Señorita, si el agua de las cascadas y de las fuentes va a los ríos, ¿por qué algunos están tan sucios si el agua cae tan clara?*

- *Muy buena pregunta, Luis: ¿Alguien sabe responder? A ver María.*

- *Dice mi papá, que los mayores tiran basuras y cosas peligrosas: por eso se mueren muchos peces.*

- *Muy bien niños, pues ahora sabéis lo importante y necesaria que es el agua, hay que cuidarla; nunca hay que tirar basuras a los ríos, porque con esa agua se riegan los campos y las huertas, cuando no llueve.*

Piiii-piiiiiiiiiii pi;

- *Niños ya llegó el autocar.*

Todos corrieron y subieron de prisa al coche.

Manolo el chofer, les dijo que les veía muy contentos.

- *¡Pues claro, porque lo hemos pasado chupi!*

Cuando ya habían subido todos, Miguel dijo:

- *Oye, Manolo, ¿tú sabes que el agua es muy necesaria?*

- *Pues claro; sin agua no podríamos vivir.*

Y Luis preguntó:

- *¿Y sabías que con el agua de los ríos se riegan los campos y las huertas?*

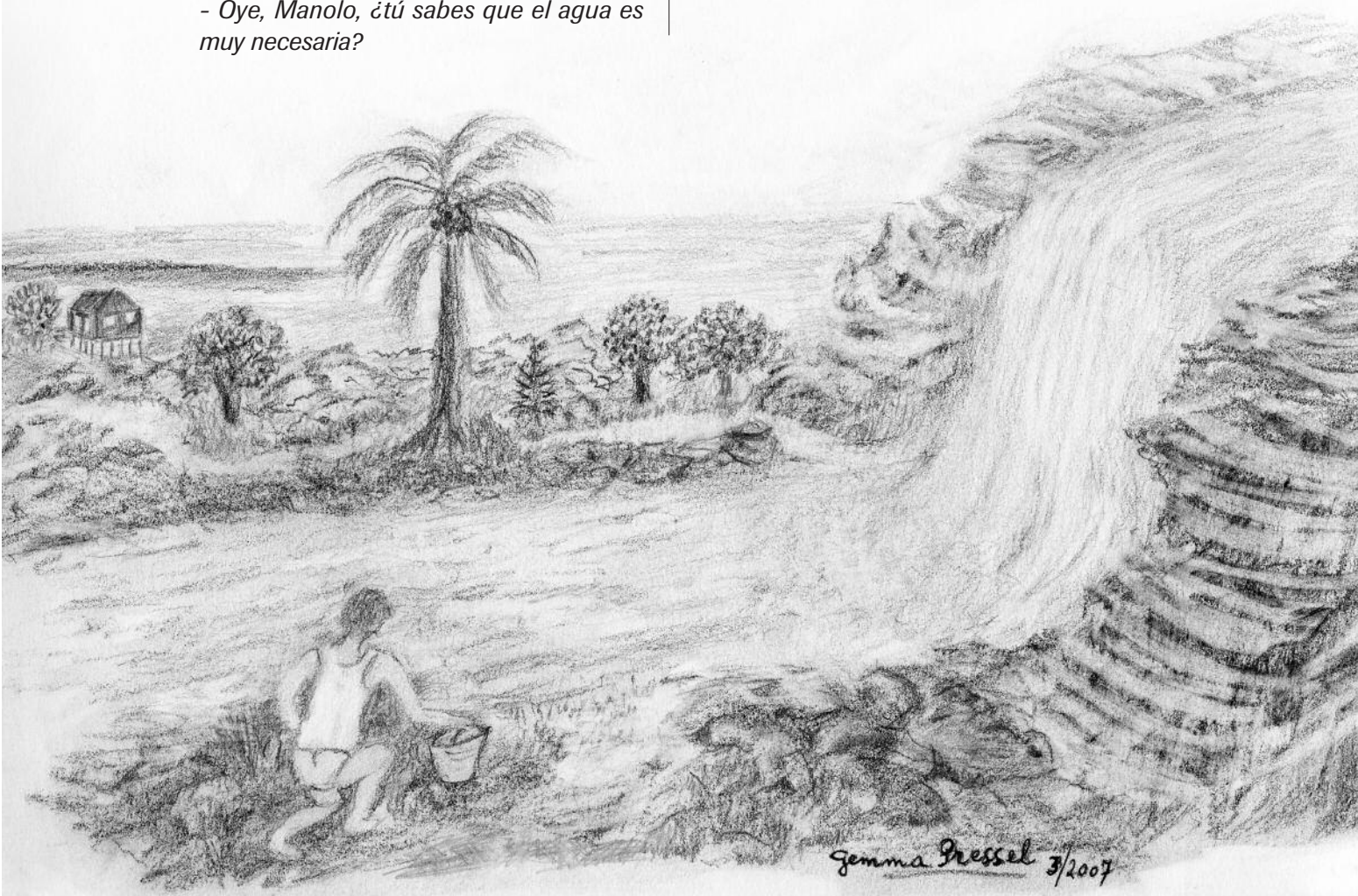
- *¡Anda, pues eso no lo sabía yo!*

- *¿No fuiste al Cole cuando eras como nosotros?*

- *Sí, pero no me lo enseñaron.*

- *Pues es que tu Señor sabía pocas cosas, pero la nuestra es listísima, ¿a que sí, Señor?*

Y con una carcajada de Manolo y la Señor, terminamos el hermoso día de junio.



La hospitalidad del agua

Por **Valseco**

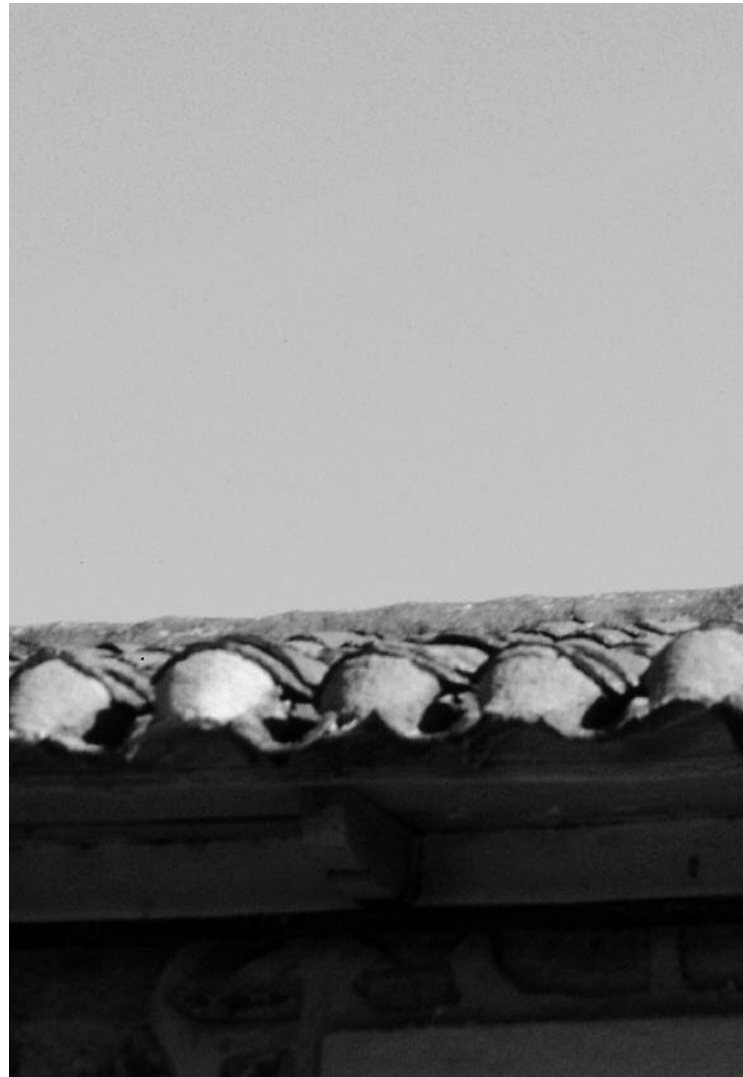
Existen, ligados a la arquitectura de algunos de nuestros pueblos, unos elementos muy relacionados con el tema que esta revista lleva dos números trabajando: el agua en nuestras vidas y nuestra cultura.

En su día me llamó mucho la atención su descubrimiento y hoy he querido rescatarlo y compartirlo con vosotros, para que no se pierda en el recuerdo de aquellos que ya lo conocíais y para conocimiento de quienes lo ignorábamos. En un momento en el que las fuentes públicas parecen tener como única finalidad el ornamento y muy poca utilidad para refrescar de las inclemencias de los calores veraniegos o amortiguar la sed del visitante, me ha parecido interesante rescatar una tradición que tiene que ver con el agua y dentro de ella con el carácter de hospitalidad que la misma representa.

*No se trataba de un adorno
cualquiera sino que un cántaro
(en ocasiones también un botijo)
coronaba el techado de la morada,
un cántaro como los que se realizan
y venden en la localidad
de Jiménez de Jamuz*

Si no son las fuentes ¿qué elemento será ese? Pues allá va su descripción.

Hace ya algunos años, como buena aficionada que soy a recoger fotográficamente los aspectos más pintorescos de la arquitectura tradicional, descubrí en los tejados de algunas casas un elemento curioso en el que hasta entonces no había reparado. En concreto, mi primer contacto visual “cons-



Cántaros que coronan algunos tejados, antigua señal de hospitalidad

ciente” con los mismos fue en el pueblo de Tabuyo del Monte, a las faldas casi del Teleño. Pude observar como algunos de los tejados de las casas más antiguas estaban coronados, en una parte bien visible, por elementos relacionados con el agua. No se trataba de un adorno cualquiera sino que un cántaro (en ocasiones también un botijo)

coronaba el techado de la morada, un cántaro como los que se realizan y venden en la localidad de Jiménez de Jamuz. Al pronto pensé en ello como el capricho de algún propietario original, pero pronto pude ob-

servar que dicho elemento se repetía en otras casas de la localidad.

Poco después descubrí que esta ornamentación (o lo que yo creía tal) se repetía también en algunas de las edificaciones de



Los más jóvenes, que habían heredado o comprado las casas, no tenían ni idea de si aquello tenía algún significado, otros consideraban que era una cuestión de estética o de capricho final de los constructores del edificio

Castrillo de los Polvazares. Entre ambas localidades hay la suficiente distancia, y más en los tiempos de los que podrían datar las construcciones de uno y otro, como para pensar que se tratara de una influencia o de una mera casualidad, así que decidí indagar si aquel elemento podía tener algún significado más allá del ornamental, como en su

día lo tuvieron la utilización de unos u otros colores a la hora de pintar las distintas partes de una casa.

El trabajo fue más arduo de lo que pude imaginar en un principio. Los más jóvenes, que habían heredado o comprado las casas, no tenían ni idea de si aquello tenía algún significado, otros consideraban que era una cuestión de estética o de capricho final de los constructores del edificio.

Pero al fin conseguí dar con varias personas ya entradas en años que supieron darme una respuesta al respecto. Naturalmente, no he encontrado fuente escrita que me lo refrende, pero el hecho de que varios de ellos sin haberse podido poner de acuerdo me contasen la misma historia, y el profundo conocimiento que de otros aspectos tradicionales me mostraron fue para mí suficiente garantía como para tomar por verídico su significado. En último caso, si el mismo no fuera el significado auténtico, el argumento me pareció tan humano, tan solidario en un momento en que todos miran a otro lado ante las dificultades del vecino, que – sólo por eso – merece la pena ser salvado para el futuro de las generaciones.

Según estas personas, la presencia del cántaro (u otros elementos utilizados para contener agua) en el tejado tenía que ver con la hospitalidad que cualquier caminante llegado al pueblo podía encontrar en aquel hogar que lo ostentase en su techumbre. De ahí que se colocase en un lugar del tejado visible desde muchos puntos de los alrededores. Parece ser que antaño, lógicamente mucho antes de la aparición del agua corriente en los hogares, no todos los pueblos contaban con una fuente pública a la que poder acceder fácilmente cuando se llegaba al mismo. Algunas de ellas estaban lejos y hasta allí tenía que desplazarse la población para aprovisionarse del agua para su consumo diario. Después vendrían las fuentes que acercaron por canalizacio-

Según estas personas, la presencia del cántaro (u otros elementos utilizados para contener agua) en el tejado tenía que ver con la hospitalidad que cualquier caminante llegado al pueblo podía encontrar en aquel hogar que lo ostentase en su techumbre

nes el líquido elemento hasta los pueblos, donde se formaban largas colas para abastecerse de la misma, y luego, mucho más tarde, el agua corriente en cada casa.

Era por tanto un bien escaso y preciado que no se desperdiciaba pues no era fácil reponer la ya gastada.

En este estado de cosas, siempre había familias en los pueblos que ejercían la hospitalidad con los recién llegados que iban de paso hacia otras tierras, pues tampoco abundaban las fondas o posadas, ofreciendo al menos pan y agua al caminante. No todos ejercían dicha hospitalidad, y a veces se recibía al viajero con cajas destempladas. Por eso las familias más hospitalarias adoptaron la costumbre de colocar sobre su tejado un cántaro de agua. De tal manera, cualquiera que a la localidad llegase sabía de antemano donde, en caso de necesidad, podía llamar y ser bien acogido, que bajo el amparo de la vasija recibiría, al menos, comida y agua.

Pienso yo que si esta es la verdadera razón de culminar así esos tejados, sería costumbre extendida en diversos lugares de variadas tierras, porque si no ¿cómo entendería el caminante dicho código?

Tal vez aquellos que especulan con un bien tan necesario como el agua, debieran mirar un poco hacia atrás y rescatar las normas básicas de la hospitalidad y la convivencia que son características que nos harían a todos un poco más humanos.

Recordando algunas de las cosas que han cambiado, que son muchas

Por **Pilar M.A.**

Comenzaré por decir que desde el año 1936 hasta nuestros días son innumerables las cosas que yo recuerdo, digo que desde el año 1936 que es desde el año que yo me he dado cuenta. No sé si para bien o no, pero enumeraré unas cuantas.

Cuando yo vine a la capital (pues soy de pueblo) recuerdo que en la Plaza de Santa Ana, al comienzo de ésta, había instalada una churrería de las pocas que había en toda la capital; todos los días y aun más los domingos oías por las mañanas a los repartidores ofreciendo la mercancía: “el churrero, churros calientes” y cuando podías (pues no siempre disponías del valor de 8 o 10 churros) bajabas con tu plato a por ellos.

Ahora pensamos en la higiene y en la inspección de estos alimentos ¿dónde estaba entonces?

Y lo mismo pasaba con la fruta y las verduras, aunque en la plaza siempre hubo puestos también había quien con un carrito de mano (que no de caballerías) te ofrecía lo que él vendía, repollo, lechuga, plátanos, manzanas, etc. lo que fuera. Otro tanto pasaba con el pescado (había puestos en la plaza sí, pero también te lo ofrecían por las



Una imagen, en el recuerdo, de la plaza de San Marcelo

calles). Ahora pensamos en la higiene y en la inspección de estos alimentos ¿dónde estaba entonces?

Otra cosa que recuerdo era el reparto de la leche, que era manual. Las lecheras venían a diario con sus cántaros a repartirla a la parroquia que cada una tenía y si a alguna lechera le sobraba del reparto se vendía en la Plaza Mayor al precio que se podía (este oscilaba según la abundancia), a 0.20 céntimos litro y a veces más barata.

Bueno y así iría enumerando otras cosas pero para una pequeña información esto es suficiente. Creo que hemos mejorado mucho y eso es lo que vale.

Aquellos duros antiguos (II parte)

Por **José Reina Andréu**

Continuamos con la descripción de las monedas de cinco pesetas, también conocidas como duros, que como se decía en el número anterior, se inició en el año 1869 con la puesta en circulación de las primeras monedas, a partir del día 20 de Enero de 1.870.

A finales de octubre de 1870, se resolvió el problema monárquico. Las Cortes Constituyentes, el 16 de Noviembre, eligieron a Amadeo de Saboya, Duque de Aosta, como Rey de España con el nombre de Amadeo I. Su breve reinado fue de una permanente inestabilidad, abdicando el 11 de Febrero de 1873.

Ese mismo día las Cortes Constituyentes proclamaban la primera República, que sólo tuvo una duración de once meses, finalizando con el golpe de Estado del General Pavía el día 3 de Enero de 1874. Durante este periodo no se acuñaron monedas de cinco pesetas.

En el anverso de las monedas emitidas en el reinado de Amadeo I figura el retrato, la leyenda y el año de aprobación del modelo aunque, como abajo se dice, el verdadero año de emisión es el que figura en las dos estrellas de los lados.

Las tradicionales marcas de las Casas de la Moneda, a partir del año 1.850, reinando Isabel II, fueron sustituidas por estrellas, con diferente número de puntas, situadas a ambos lados de la fecha.

Se siguieron acuñando monedas, por el sistema del año grabado en las estrellas hasta 1.875, a nombre de Amadeo I.

En el reverso, figura el mismo escudo cuartelado coronado: 1º, Castilla; 2º, León; 3º Aragón; 4º, Navarra; en punta, injerido, Granada; sobre el todo, en el centro, escusón con la Cruz de Saboya.



Las tradicionales marcas de las Casas de la Moneda, a partir del año 1.850, reinando Isabel II, fueron sustituidas por estrellas, con diferente número de puntas, situadas a ambos lados de la fecha. En lo que afecta a los duros referidos en el presente trabajo, cinco puntas para Puerto Rico y Filipinas, y seis para los de Madrid, anulándose la fabricación de monedas en las fábricas de Sevilla y Barcelona, (siete y ocho puntas respectivamente).

Este sistema de estrellas empleado, es invento español, sin parangón en el mundo. En ellas son grabadas dos pequeñas cifras en cada una, que corresponde al año en que realmente fueron acuñadas las monedas, y la fecha central en relieve es la de la aprobación del modelo.

En el fragmento ampliado, se ven las estrellas de seis puntas, de la CECA de Madrid.



Terminado el régimen republicano por el golpe militar del General Pavía, se constituye un Gobierno de transición y, con fecha 29 de diciembre, es proclamada la restauración de la monarquía borbónica. El 9 de enero de 1.875 entra en España el Rey Alfonso XII.



Estos son los dos retratos del Rey adoptados para las monedas de su reinado. El primero corresponde a los años 1875 a 1881, ambos inclusive, y el segundo al pe-

Terminado el régimen republicano por el golpe militar del General Pavía, se constituye un Gobierno de transición y, con fecha 29 de diciembre, es proclamada la restauración de la monarquía borbónica.

riodo comprendido entre 1882 y 1887, también ambos inclusive.

Existen diferencias en las leyendas de ambos tipo, y en el escudo cuartelado de los dos primeros años, 1875 y 1876, formado por el "1º y 4º, cuartel Castilla; 2º y 3º, León".

Para estas monedas, y el resto hasta el año 1899, en los escudos de los reversos figuran los mismos atributos descritos para el duro de Amadeo I, con la sola diferencia de que el escusón ovalado, sobre el centro del escudo, lo conforma las tres flores de Lis de la Casa de Borbón, en lugar de la Cruz de Saboya, como figura en el de Amadeo.

Tras la muerte del monarca, acaecida el 25 de noviembre de 1.885, en el Pardo a la edad de 29 años, su esposa María Cristina asumió la Regencia hasta 1.902, continuándose la acuñación de monedas hasta el año 1887, con los cuños antiguos del segundo retrato.

Alfonso XIII, fue proclamado Rey al nacer, 17 de mayo de 1886. La primera moneda acuñada a su nombre es la del año 1888, conocida como "el pelón". En 1902 se cambia el retrato, por Real Orden de 17 de agosto de 1891, fueron apodadas como el "bucles".



En el tercer y último retrato aparece el rey con un mechón de pelo sobre la frente, lo que valió para apodársela como del "tupé". Se acuñaron los años 1896 a 1899, inclusive. Este último año cierra el ciclo de los "aquellos duros antiguos de plata".

Para la circulación por Puerto Rico y Filipinas se acuñaron "pesos", equivalentes a cinco pesetas, en los años 1895 y 1897, variando las leyendas, conservándose el retrato del anverso (con ligera variante en el peinado) y el mismo escudo, ya descrito, en el reverso.

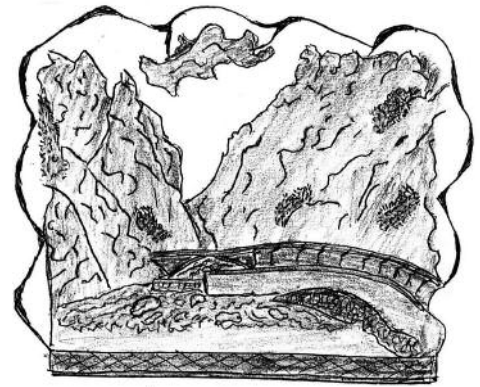
Algunas pinceladas de nuestra provincia

Por **Florentino Fernández González**

Las Hoces de Vegacervera

Vegacervera tiene, con la Cueva de Valporquero y la gastronomía, sabor propio, representado por la cecina de chivo y el embutido curado al aire “milagroso” del valle del Torío.

Con el proyecto del teleférico y el rocódromo y con las instalaciones que ya tiene acabará fomentando al máximo el turismo de calidad.



- Las Hoces de Vegacervera -



Pueblos olvidados

Por todos los lugares, montaña o tierra de campos, encuentran pueblos olvidados, puertas y ventanas cerradas, en todos se nota el abandono.

En tiempos no muy lejanos, por comentarios de los abuelos, estos pueblos tenían vida, cuidaban de sus ganados, labraban la tierra y llenaban sus bodegas. La convivencia de su gente hacía “la vida agradable”

El Peregrino

Por caminos de lejanos lugares, acompañado de día por el sol y en la noche por las estrellas, camina pisando largo rumbo a Santiago. Tiene su albergue donde quiera, en cualquier paraje o posada. Dios no guarda riquezas para él, pero nunca le falta el agua de una fuente o un pedazo de pan que le obsequian los vecinos del trayecto.

Bajo el sombrero guardará el recuerdo de las caricias del cielo, la belleza de los paisajes y los sonidos.



El reto de la autonomía

Por **Fely Barrio**

La Obra Social La Caixa, en coordinación con la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León está llevando a cabo en los Centros de Mayores, un programa para la “prevención de la dependencia” ya que ésta es una de las asignaturas pendientes que tiene la sociedad actual.

Este programa tiene doble finalidad: impulsar la autonomía y ayudar a retardar el deterioro ocasionado por el envejecimiento, enseñándonos a llevar una forma de vida más activa, prolongando más agradablemente los grados funcionales.

Envejecer es una cosa natural. Desde que nacemos caminamos hacia el envejecimiento, y es necesario acoplarse a las nuevas realidades que acontecen. A medida que se envejece se ocasiona en las personas una cadena de cambios fisiológicos que las dejan más indefensas ante ciertas enfermedades. No obstante está científicamente avalado que practicar conductas de vida saludable es positivo para la salud.

*Desde que nacemos caminamos
hacia el envejecimiento,*

*y es necesario acoplarse a las
nuevas realidades que acontecen.*

*A medida que se envejece
se ocasiona en las personas una
cadena de cambios fisiológicos
que las dejan más indefensas
ante ciertas enfermedades*

Todos queremos envejecer lo mejor posible, sin enfermedades, con una buena relación con las demás personas y una buena actividad. Pues éste es el objeto de este programa, enseñarnos a vivir con la menor dependencia posible por medio de unos ejercicios fáciles de realizar que ayudan a afrontar el envejecimiento de una manera positiva.

Área Sensorial

En esta área, la que trata de los sentidos, se nos enseña a conocer los cambios que sufren los mismos por el envejecimiento o por otras causas:

TACTO

Se nos da una serie de consejos para cuidar la piel, principal receptor de este sentido.

VISTA

Se nos enseña a cuidarla mediante ejercicios de acomodación, de enfoque y de consejos útiles para cuidar los ojos...

OÍDO

Se nos facilita un cuestionario para descubrir la pérdida auditiva y a la vez se nos indica cómo cuidar los oídos

OLFATO Y GUSTO

Se nos enseñan cuidados para la boca, las vías respiratorias, la alimentación, medidas para la seguridad del hogar (ya que en caso de pérdida de olfato no detectaríamos un escape de gas)

Área Cognitiva

La experiencia, los recuerdos acumulados durante el tiempo vivido se van deteriorando con el paso de los años. Las neuronas pierden capacidad, las labores cognitivas se hacen más lentas y es necesario estimularlas. Durante el curso se nos marcaron pautas e hicimos ejercicios para estimular la atención y la memoria

FUNCIONES EJECUTIVAS

Son una serie de destrezas mediante las cuales podemos organizar la conducta y guiarla adecuadamente para obtener nuestros propósitos. Hemos hecho ejercicios de cómo solventar una situación que se presenta de improviso, aguzamos la creatividad improvisando una obra de teatro, resolvimos algún puzzle, sopa de letras y nos han dado sugerencias para mantener en forma estas funciones.

EL LENGUAJE

Mediante el lenguaje manifestamos de palabra nuestros pensamientos, costumbres... comunicándoselos a los demás. Se nos han dado una serie de recomendaciones para mejorar el lenguaje.



Este programa ha sido impartido en los Centros de Mayores de León

LA RESPIRACIÓN

Nos enseñaron a hacer respiración abdominal, fono-respiración, ejercicios lingüales, labiales, a decir la escala musical de forma ascendente y descendente con el objetivo de modular el volumen de la voz.



Área Motriz

Al igual que en las anteriores funciones, con la edad se reducen la fuerza muscular, la potencia y la elasticidad. En este apartado realizamos una serie de ejercicios encaminados a conseguir una mejora de la auto-

nomía física y psíquica. Realizamos varios ejercicios de abrazarse, automasaje, de tonificación, de lateralidad y coordinación, equilibrio estático, equilibrio dinámico, marcha. Cada uno de ellos tiene un fin; a saber: mejorar la flexibilidad del cuello y tronco,

*La experiencia, los recuerdos
acumulados durante el tiempo vivido
se van deteriorando con el paso
de los años. Las neuronas pierden
capacidad, las labores cognitivas
se hacen más lentas
y es necesario estimularlas.*

mejorar brazos y columna vertebral, mejorar miembros superiores y columna vertebral, mantener el tono muscular, coordinar los distintos movimientos que hacemos para mejorar los quehaceres de la vida diaria, tener una visión mejor para mantener el equilibrio, ya estemos estáticos o en movimiento, desplazarse con más seguridad... Los ejercicios los realizaba cada uno según le permitiera su estado físico, lentamente para no provocar molestias, siempre bajo la tutela de la profesora Sandra que nos enseña la postura y forma de realizarlos.

Todos los días terminábamos haciendo una relajación para mantener equilibrados proporcionalmente cuerpo y mente.

La realización de los ejercicios fue muy amena y fructífera. Sandra es una persona entrañable, cariñosa, con una paciencia ilimitada, siempre tiene una sonrisa, una palabra amable, y sólo con mirar su cara te dan ganas de vivir por la paz que transmite. No

me olvido de David, el joven que nos llevaba en el autobús, siempre amable ayudándonos a bajar y a subir con gran amabilidad, una gran persona.

También quiero aprovechar para rogar desde aquí a todas las personas que se apuntan para hacer alguna actividad, tengan en cuenta si verdaderamente van a asistir, porque sea la actividad que sea nos apuntamos alegremente (COMO NO COBRAN NADA DA IGUAL) y luego no acuden a las clases, sin tener en cuenta que muchas personas quedaron fuera porque ellas ocuparon esa plaza. Pensemos un poco en los demás.

Y tampoco quiero terminar sin expresar mi desaprobación hacia lo que dijeron algunas personas asiduas al hogar. Según su opinión quitaron el baile del mismo porque nosotros ocupamos el lugar donde lo hacían para realizar una serie de bobadas. Les digo que no hacíamos ninguna tontería, que es un programa muy serio y digno de todo respeto, que respeten lo que hacen los demás si quieren que los otros respeten lo que hacen ellos; y que si saben lo que hacíamos en el local del patio es porque oían hablar y querían enterarse de lo que había allí, y como no tienen educación abrían la puerta sin llamar y miraban.

Aún queda más en el tintero, pero no quiero seguir haciendo "amigos".

Doy las gracias en mi nombre y en el de todas las/os compañeras/os de clase a todas las instituciones que hicieron posible este programa rogándoles, si fuera posible, que nos permitieran repetir. Gracias. Gracias que hago extensivas a las directoras, trabajadoras sociales y demás empleadas/os de los Centros por el apoyo, cariño y tiempo que me dedicaron en una etapa muy penosa de mi vida. Gracias de todo corazón.

Una hoja presumida

Por **Carmen Martínez**

Érase una vez un árbol vigoroso y fuerte de hoja caduca. Al llegar la primavera, empezó a brotar para vestirse con sus hojas. La primera que salió, vanidosa de su hermosura, vivía orgullosa en lo más alto del árbol.

- *¡Qué bonita soy!* - se decía meneándose con mucha gracia.

Pero llega el otoño y un día de viento caen al suelo la mayor parte de ellas. Ella dice

- *¡Qué pena! Yo me siento guapa entre verde y amarilla, y aún me mantengo aquí.*

Pero llegó otro día, con un viento más fuerte y le tocó caer con las últimas. Ella voló y voló lo que pudo, pero al fin se vio en el suelo.

Muy triste por lo ocurrido dijo:

- *¡Cómo me gustaría volver a volar!*

Y en este pensamiento aparece una oruga dispuesta a comerse un bocado de ella. Pero tuvo otra oportunidad, sopló un suave vientecillo y la puso encima de una gran piedra. Y otra vez se dice:

- *¡Qué bien me he puesto aquí! Y aún sigo preciosa. ¡Cómo me gustaría volver a volar!*

Un día se desencadena un gran huracán y levanta a la hoja, cayendo sobre el alfeizar de una ventana. Allí dormía una jovencita que pasaba las vacaciones en su casa. Ella soñaba con aquellos ojos negros que la miraban y la miraban todos los días en clase.

Cuando llegaron las vacaciones se dieron la mano y sus direcciones. Pero ni uno



ni otro se habían atrevido a decirse nada. Ella sabía que a él le había quedado una asignatura pendiente.

Abrió la ventana y vio la hoja. Exclama:

- *¡Qué preciosidad!*

La coge y es cuando se le ocurre mandarla en una carta.

- *Creo que esta hoja que encontré en mi ventana te sirva de marcapáginas para recordar tu asignatura. ¡Hasta pronto!*

Llegó mediados de septiembre. Se vieron pronto en la Universidad. Él colocó en su pupitre o mesa de trabajo un pequeño sobre. La joven lo abre, vio que estaba la hoja escrita y ponía:

ite quiero!

Y así la hoja presumida se inmortalizó metida en un pequeño cuadro.

Semblantes

Por **Fely Barrio**



*La tarde se ha prendido en el celaje de las nubes,
la estela de un suspiro se madeja en el aire
mi corazón va en pos de la dicha que tuve
enredado en los llantos de una noche implacable.
Intento encarcelarte, amor, en un poema,
empujar a los mares la barca del recuerdo,
es inútil, te siento en las noches eternas
y mis playas desiertas se alimentan de sueños.
La luna se me muestra en eclipse perpetuo,
te siento en la otra orilla mañana igual que ayer,
la nave del olvido se alejó de mi puerto,
quise ponerle el ancla, pero no pudo ser.
Habitas en mi alma. Espinas y asperezas,
estiletes de hielo se albergan en mi pecho.*

*En los cielos opacos mil aristas cortantes
taladran sin piedad, hilan dolores nuevos,
dolor de cristal y abrojos, dolor, dolor
y silencio. Naves que ruedan perdidas,
viento, viento que arrastró tus pasos,
dioses que huyeron, mares muertos.
Las rosas del rosal envejecieron,
apagaron las luces las estrellas,
un huracán impío acrecentó la angustia,
y el surco que sembrado era de amor y dicha
sólo germina abrojos, dolor y oscuridad.*

El cariño de los hijos

Por **Modesto Marcos**

Quiero contar una historia,
que sucede con frecuencia,
que nos convencen los hijos
“pa” entregarles nuestras haciendas.

Yo era feliz en mi pueblo
y mis tierras trabajaba,
y tuve que abandonarlas
cuando se murió mi Juana.

Al encontrarme tan solo
mis hijos me reclamaban
ivente papá a la ciudad
que veras que bien te lo pasas!

Decidí vender mi hacienda
mi tractor, también mis vacas
y yo lo repartí todo
que era lo que deseaban.

Ya una vez en la ciudad
a mí aquello me agobiaba
ruidos por todas partes
y nadie me saludaba.

Ya empecé a añorar mi pueblo
y ver lo que me faltaba,
amigos que allí deje
y el cariño de mi Juana.

Mis hijos si me querían
es lo que me insinuaban,
pero besos y caricias
eso nunca me llegaba.

Cuando me dejaban solo,
que de fiesta se marchaban
-esto lo hacían a menudo-
a mí nunca me llevaban.

Del dinero que les di,
compraron pisos y coches
y el que todo esto pagó
sólo recibe reproches.

Te quitan la libertad
sólo te dan una cama
y la tele, poca cosa
sólo ver algún programa.

Después de desayunar
les cuento lo que pasaba:
me dicen, salte a la calle
que voy a limpiar la casa.

Pues salí deambulando
buscando calor humano,
y encontré lo que buscaba
en un hogar para ancianos.

Allí encontré buena gente,
hice amigos enseguida,
los que me animaron mucho
para rehacer mi vida.

Pues hacíamos excursiones,
echamos la partidita,
tenemos prensa diaria
y también de vez en cuando
hay alguna fiestecita.

Pero cuando vuelvo a casa
me produce escalofríos,
pensando que allí me falta
el cariño de los míos.

Y a pesar de que me esfuerce
y por mucho que yo diga,
ya no existen soluciones
para cambiar esta vida.

Que a los que somos mayores
eso es lo que nos espera,
al perder las facultades
ya no hay nadie que nos quiera.

Por eso yo os aconsejo:
si perdéis vuestra pareja,
nunca entreguéis vuestros bienes
ni a los hijos ni a las nueras

Que por mucho que te ofrezcan
solo ven sus intereses,
y a ti acaban repartiéndote
en sus casas y por meses.

Para todos estos casos
yo doy unas soluciones
que os busquéis compañera
y juntéis vuestra pensión.



ACTIVIDADES EN LOS CENTROS

agenda

El pasado día 8 de Octubre, ha comenzado el nuevo curso en ambos Centros de Día León I y León II de nuestra localidad, después de haber llevado a cabo la inscripción correspondiente y los sorteos en muchos de los grupos, ante la excesiva demanda.

Desde aquí deseamos a todos aquellos que van a participar en las actividades que los cursos les sean de utilidad y que disfruten con ello.

Para todas aquellas personas que están interesadas en participar en alguno de los talleres temporales que se suelen programar a lo largo del curso, recordarles que deben consultar los tablones de anuncios del Centro al que pertenezca, donde oportunamente pueden encontrar toda la información que les interesa.



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 detecta-

se 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 |

Asesoramiento Jurídico y Psicológico para las Personas Mayores

toma nota...
...te sacará
de dudas

