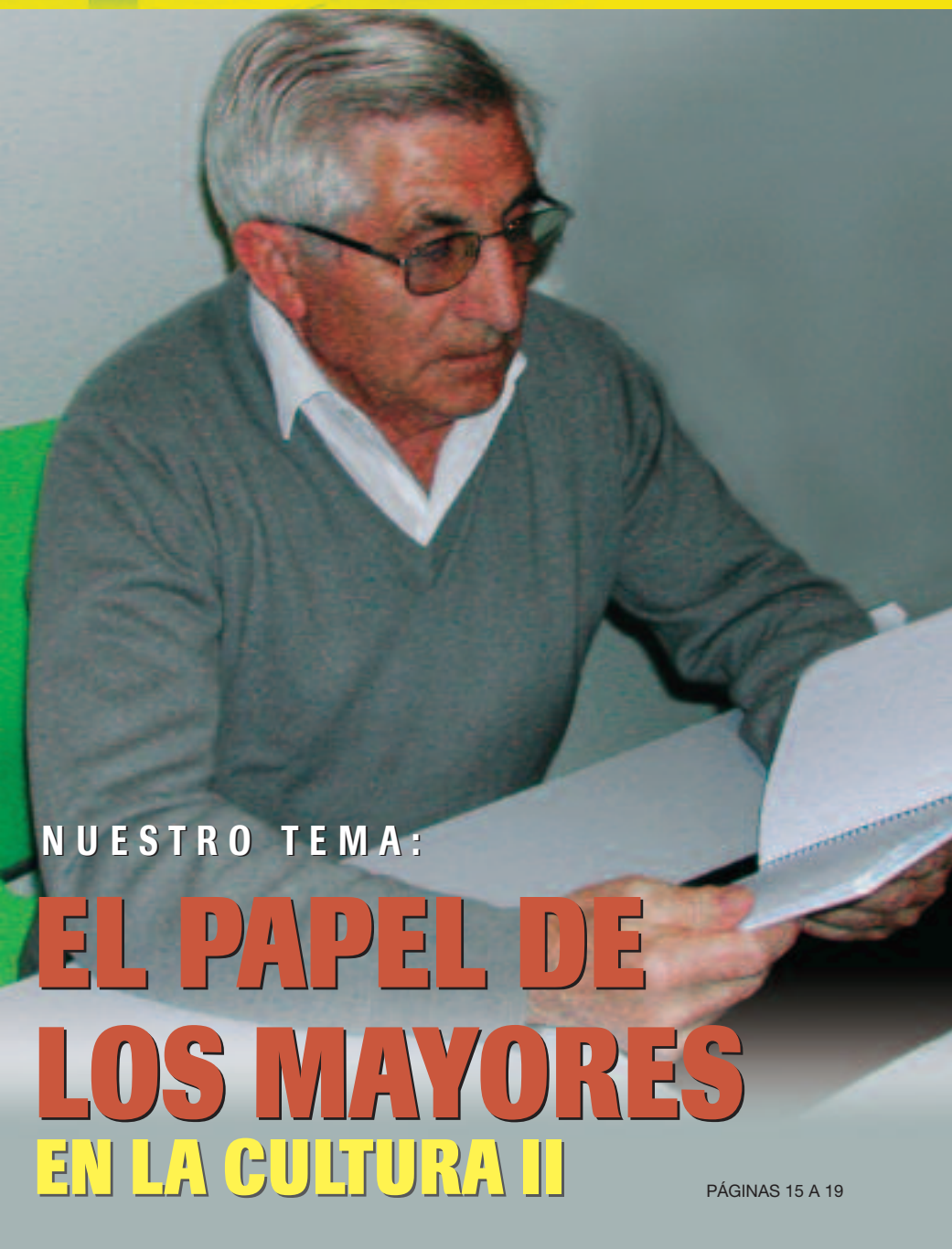


LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO



NUESTRO TEMA:

EL PAPEL DE LOS MAYORES EN LA CULTURA II

PÁGINAS 15 A 19

en el interior

Recordando comidas tradicionales
en **El Bierzo** PÁGINA 7

Fiestas populares en
Llamas de la Ribera PÁGINA 9

La ciudad
de **El Mayor** PÁGINA 13

Programa de
Educación Vial
para personas mayores PÁGINA 13

Ciber@ula
en el hospital PÁGINA 20

Ejercicios de pies y piernas
para mejorar y prevenir
las varices PÁGINA 22

Creación
"Ser abuelo es" PÁGINA 29

Viajes del
Imsero 2005-2006 PÁGINA 31

Nueva regularización del
sistema de pensiones PÁGINA 32

La próxima ley de
dependencia PÁGINA 33



Junta de
Castilla y León

sumario

PÁGINA

EL EDITORIAL

Libros y cultura. *Por Mercedes G. Rojo. Con versos de Fely Barrio* 3

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

Ir a escardar. *Por Anita Salomón Casas* 5

El carretero. *Por Jesús M. Herrero* 6

Parte 2: COCINA TRADICIONAL. *Por Manuel Peñamil*

Recordando comidas tradicionales en el Bierzo 7

Parte 3: JUEGOS TRADICIONALES

Unos carnavales tradicionales. *Por Virgilia Prieto* 8

Fiestas populares en Llamas de la Ribera.

Mujeres del Taller de Entrenamiento de Memoria 9

NOTA DE PARTICIPACIÓN 10

NOTICIAS BREVES

Visitas al aeropuerto desde León I 11

Elecciones para miembros del Consejo del Centro León II. Ejercicio 2005-2007 12

La ciudad del mayor 13

Programa de Educación Vial para Personas Mayores 13

Una vez más, subida de las pensiones 14

Musicoterapia en el Centro León I 14

NUESTRO TEMA: EL PAPEL DE LOS MAYORES EN LA CULTURA II

El placer de la lectura. *Por Fely Barrio* 15

El papel de los mayores en la cultura. *Por Mercedes González* 16

Nunca es tarde para aprender. *Por Emilia González* 19

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

Pequeñas confesiones. *Por Toño el del Cantil* 20

Ciber@ula en el hospital. *Por Ángel Sánchez del Palacio* 20

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Ejercicios de pies y piernas para mejorar y prevenir las varices. 22

Estilos de vida sanos: La actividad física en las personas mayores.

Recopilado por Fernando Rodríguez Peláez 23

Algunas ideas sobre la autoestima. *Extraído por Emilia González* 25

SECCIÓN CULTURAL

FRASES PARA LA REFLEXIÓN 26

PARA SABER MÁS

Un cuento que llega al alma. *Por Miguel Domínguez Vacas* 27

El Nilo: genio de la fecundidad. *Recopilado por Rosy Tejeiro* 28

PÁGINAS DE CREACIÓN

Ser abuelo es... *Por Anselmo Prada León* 29

Buscando. *Manuela Rejas* 30

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Seguimos con los aniversarios 31

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Viajes del Imsero 2005-2006 31

Nueva regularización del sistema de pensiones 32

La próxima ley de la dependencia 33

TELÉFONOS ÚTILES 35

LA PANERA

N.º 13 - Abril 2006

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales
de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

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

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

IMÁGENES CEDIDAS POR:

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

DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

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

AGRADECIMIENTOS:

El equipo de redacción agradece 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

Libros y cultura

Por **Mercedes G. Rojo**

Damos un nuevo paso en la andadura de esta revista que afronta ya su cuarto año, en una firme apuesta por contribuir al afán de cultura de las personas mayores y de todos aquellos a quienes no les sea ajena la importancia que éstas juegan y han jugado en los distintos aspectos de nuestra sociedad.

Es difícil mantenernos e intentar ofrecer a todos cuantos nos leen un mínimo de calidad en nuestros contenidos, aspecto que -de lograr- conseguimos entre todos, los que estamos dentro del equipo de redacción y aquellos que desde fuera se han interesado por esta publicación y nos ofrecen día a día su colaboración, unos más conocidos que otros.

Sin más pretensión que seguir saliendo a la luz mientras haya gente interesada en leer una revista que se realiza entre muchos, intentaremos seguir haciéndolo lo mejor posible mientras gocemos de dicha confianza.

Y, puesto que con este número concluimos los dos ejemplares que hemos dedicado al papel de la cultura en los Mayores, nada me ha parecido más interesante que completar estas líneas con unos versos dedicados por una de nuestras redactoras a uno de los vehículos fundamentales de este proceso, tal vez por ello tantas veces perseguido: el libro. Como ejemplos de tal persecución sólo tenemos que pensar en la obra estrella de nuestra literatura a la que tanta atención se le ha prestado durante todo el pasado año, "El Quijote"; o en lo que recoge la

aún reciente película francesa rodada en China "Balzac y la costurera china", también respecto a la capacidad envenenadora -por el espíritu de libertad y conciencia crítica que transmiten- de los libros, o al menos determinados libros; o en las palabras que en un momento de la inmortal novela de Gustave Flaubert, "Madame Bovarie", pronuncia la suegra de la protagonista insinuando que "son las novelas las que envenenan su alma"...

¿Por qué será que se le tienen tanto miedo a las palabras escritas? Y lo peor de todo es que este miedo sigue aún patente en muchos lugares y momentos de este siglo XXI. Nosotros no somos un libro, pero sí abrimos un espacio de comunicación y expresión a través de nuestra revista que, una vez más, deseamos que siga siendo la vuestra, poniendo con ello nuestro pequeño granito de arena a lo que los mayores esperan por un lado y aportan por otro a la CULTURA.



El libro

Por **Fely Barrio**

A todas las personas que no pueden expresar sus pensamientos libremente.

*Me incliné a mirar tus claras aguas
y al dibujarme en tus espejos nítidos
bebí el néctar divino de tus fuentes
ensanchando del saber los caminos.
Manantial vivo que a raudales llenas
los silencios de voz y esperanza,
crisol donde se funde la materia,
quedando solo las puras esencias
flotando en cenitales primaveras,
entre la arquitectura de la nube
donde Aldebarán, Orión y Sirio
tejen constelaciones con letras.
Eres puente entre los mundos,
mensajero de paz, de las artes
génesis; hirviente, sonora catarata.
Toda la luz astral está en tus hojas,
todo el misterio que la noche emana,
la majestad del águila en el aire,
la agreste magnitud de la montaña.*

*Si te eligen, ofreces tu respuesta,
ofreces tu silencio si te ignoran.
Eres, libro, un ente vivo,
maná celestial del alma.
Por tus apretadas líneas
desgrané llantos y risas,
anduve mil y un caminos,
fui capitana de un barco,
princesa, mora, cristiana,
forjadora de sueños,
sentí amor, desengaño,
sosiego, abrace la palabra,
llené el espacio vacío.
Sembrad el mundo de libros
y en los ámbitos callados,
sin credo, color o raza
pondrán al silencio voz.*

parte 1

“Ir a escardar”

Por **Anita Salomón Casas**

“Escardar: arrancar y sacar los cardos y otras hierbas nocivas de los sembrados”

Diccionario de la R.A.E

Este trabajo se hacía en primavera. Por la mañana muy temprano, y con una zoleta y un bocadillo que solía ser de pan duro y chorizo, andábamos hasta las tierras sembradas de trigo, cebada, avena, garbanzos y lentejas, pues en “Tierra de Campos”, como en los términos de Grajal, Sahagún y demás contornos que pertenecen a esta Comarca, se ganaba muy poco, y había que ayudar en casa. Y cuántos cardos salían ...

Entre hablar de las cosas del pueblo y contar algún chiste pasaba la mañana hasta cuando tocaban en la

Iglesia las 12 horas. Con mucho dolor de espalda y riñones, nos sentábamos en alguna lindera de la finca para comer aquel bocadillo que solíamos llevar con un trago de agua de alguna fuente, pues por aquellos años de 1945 solía haber muchas fuentes en el campo. Luego, volvíamos a seguir escardando, quitando los muchos cardos que habían nacido entre los cereales, hasta las ocho de la noche.

Cuando llegábamos a casa, ya muy cansados, tomábamos una cena sencilla, y casi todo el mundo se acostaba pronto, pues no teníamos aparato de radio, ni había televisión, y la luz eléctrica era muy pobre.



El carretero

Por **Jesús M. Herrero**

Es éste un oficio del que podemos decir que no ha desaparecido pero sí que se ha quedado reducido a la mínima actividad, salvo alguna excepción, después de que en tiempos pasados en cualquier población agrícola que no fuera muy pequeña había un profesional de este oficio.

El trabajo que los carreteros realizaban, prioritariamente -como la propia palabra dice-, era la construcción y reparación de diferentes carros y carretas que eran arrastradas por el ganado caballar, mular, vacuno etc. Los tipos de los mismos dependían de las labores para las cuales se utilizaban: agrícolas, de carga, en transportes o de viajeros. Para su construcción se utilizaba madera y hierro, fundamentalmente, aparte de otros elementos.

La labor de estos profesionales se puede catalogar como de medio carpinteros, con porcentaje de herreros, pintores y reparadores; trabajo variado y más bien artesanal ya que por aquel entonces las máquinas no abundaban puesto que el tiempo de la tecnología todavía no había llegado.

En la actualidad apenas se ven estos carruajes (también las calesas, o diligencias) aún cuando alguno queda en ciertos pueblos, en algunos rincones, gracias a algunas personas nostálgicas que tratan de conservarlos para en determinadas fiestas sacarlos en algunos desfiles, en museos etnográficos...

Para finalizar podemos casi asegurar que estos laboristas del pasado están casi desapareciendo. Pienso en los pocos que serán hoy en día y les envío un afectuoso saludo.



Recordando comidas tradicionales en El Bierzo

Por **Manuel Peñamil**



Las Médulas, uno de los parajes más reconocibles de El Bierzo

Tirando de mi memoria, éstas eran las comidas que se solían hacer antiguamente en el Bierzo, en distintas fechas.

Durante las Navidades, el día de Nochebuena se hacía sopa de gallina de primer plato, y de segundo plato bien pulpo de media cura, que se ponía el día antes de remojo y luego se cocía y se servía con sal, aceite y pimentón picante y se comía con patatas cocidas, o bien pollo de corral. De postre, nueces o avellanas, higos pasos y luego compota de peras carujas. Turrón, muy poco.

El día de Navidad, o pollo o productos del San Martino, si se había matado el cerdo. El postre era lo mismo que el día de Nochebuena.

En Carnaval, el domingo de carnaval se comía el botillo con patatas y berza; el martes se comía otro botillo, pero sólo con patatas.

También se solían hacer durante todo el año, cuando se cocía el pan, empanadas. Cuando se tenía adobo de los chorizos, con éste y acelgas y patatas; y otras veces con cebolla y sin acelgas. Cuando no se tenía adobo se hacía con chorizo y tocino.

Carnavales de mi tierra

Por **Virgilia Prieto**

Eran muy populares y muy famosos.

Soy bañezana cien por cien, cuando llega la fecha del carnaval, siento nostalgia, alegría y tristeza, porque pasa por mi mente de cuando se fue un ser querido en esos días. Pero la vida sigue. Voy a relatar como hacíamos el carnaval en mi pueblo: San Esteban de Nogales.

Lo primero, por la mañana hacíamos todos una labor distinta: todos los hombres del pueblo una hacendera para beneficio de todos los vecinos; las mujeres, como entonces no había gas para cocinar, atizar el pote y cocer el botillo que estaba colgado de una cuerda sujeta de una punta, esperando ese día empezar a festejarlo. Así era como llegaban los hombres y nosotras, con el delantal, cocinábamos este plato tan especial para el día de carnaval.

¿Y cómo se hacía la receta? Es fácil: Se ponía a cocer con bastante agua. Como estaba atado con cuerdas, que no se soltaran ni se pinchara. Luego se cogía torta, se partía en trozos y se sacaba el botillo del pote. En el caldo de cocerlo se ponían dos cucharadas de pimentón, y otras de manteca de cerdo, se metían los trozos de torta de uno en uno y después a comer torta y botillo. Y más tarde venía la fiesta de los disfraces y charangas, mayores, medianos, niños, en fin, todos contentos con sus disfraces.

La Bañeza para alubias, La Bañeza para dulces, La Bañeza para alfareros, La Bañeza para divertirse, La Bañeza ven a La Bañeza y encontrarás de todo.



El carnaval de La Bañeza es uno de los más coloristas de la provincia, que ha sabido mantenerse incluso durante la prohibición

Fiestas populares en Llamas de la Ribera

Mujeres del Taller de Entrenamiento de Memoria

Casi comenzando el año, a primeros de Febrero, se celebra la Fiesta de San Blas ó Fiesta de la Cigüeña, en que tradicionalmente la juventud del pueblo salía a “correr la cigüeña”, que consistía en pedir dinero por las casas y luego ir de merienda. Actualmente lo de pedir dinero no se sigue haciendo, pero la juventud de Llamas la celebra cada año a lo grande durante todo un fin de semana.

En Carnavales, llega lo más esperado por todos, el Antruejo, que se celebra con la salida a la calle de los Guirrios y Madamas. Una tradición que se recuperó hace algo más de una década y que sigue maravillando y encandilando a todas las personas que se pasan por Llamas el Domingo de Carnaval.

En Semana Santa existe la tradicional Hoguera Pascual. Primero se realiza una pequeña a la salida de la misa por la tarde y luego la juventud realiza otra de mayores magnitudes en el Camping. También casi todos los años se celebra la Hoguera de Mayo, que suele ser el primer Sábado de este mes. La zona de celebración es el Camping y allí se reúne la juventud (y alguno que otro no tan joven) para realizar la hoguera, acompañado de una buena cena y de buen vino. Hace años todavía se colgaba el Mayo en uno de los tres negrillones de la Plaza Mayor.



Fiestas de Ntra. Sra. en el año 54, con los antiguos soportales que había en la plaza al fondo

Ya en el Verano, concretamente en el mes de Agosto (días 14, 15, 16 y 17) podemos disfrutar de las monumentales Fiestas Patronales en honor a Nuestra Señora de la Asunción y a San Roque. Nadie que le guste el buen ambiente y que tenga ganas de divertirse debería perderselas.

Y llegado ya el mes de Octubre se celebra la última fiesta del año, la Romería a Santa Catalina, que cae en el fin de semana próximo al día del Pilar (12 de Octubre). Toda la gente del pueblo realiza una romería hacia la ermita de Santa Catalina, situada en un pueblo cercano, Secarejo. La juventud



Semana Santa en Llamas de la Ribera hace aproximadamente 50 años



Altar de la Ermita de Santa Catalina,
en la que se celebra la romería del mes de octubre

suele subir en tractor, y hay algunos que se atreven incluso a subir a caballo. Se celebra una misa y después el almuerzo entre familiares y amigos, donde la comida típica es la empanada.

(Nota: esta información y otra más acerca de Llamas de la Ribera la podéis encontrar en la página web: llamas.turincon.com)

NOTA DE PARTICIPACIÓN

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

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

Para facilitar nuestro trabajo:

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

La presentación de los trabajos deberá ser perfectamente legible, para facilitar correctamente la transcripción de los mismos. Se agradecerá la entrega en diskette de ordenador.

Fecha última de recogida de los trabajos: **17 de abril** 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 de cara a los lectores bajo un seudónimo.

Visitas al aeropuerto desde León I



Grupo de socios del Centro León I durante su visita al aeropuerto

Al cumplirse la mitad de la etapa de las actividades del Centro de Colón de este ejercicio 2005-2006, y tras pulsar las impresiones dimanadas de las distintas actividades realizadas, tenemos que decir que, fundamentalmente, en lo que a los variados talleres se refiere, éstos se han desarrollado, por lo general, con entera satisfacción cumpliendo un excelente nivel tanto en lo referido a rendimientos como a la participación en los mismos.

Pero, además, se han realizado otras actividades que no estaban dentro de la programación habitual, y que también han sido del agrado de los participantes. Dentro de éstas, ha destacado la visita al aeropuerto de León en la Virgen del Camino, en atención a unas invitaciones ofertadas por la empresa LAGUNAIR, con el fin de darnos a conocer los servicios que el mismo presta.

Se llevaron a cabo en el mes de enero, con la participación de un numeroso grupo de socios del Centro.

La mayoría de los participantes desconocían el organigrama de estos servicios, que se centran en todo el proceso de viajar en avión.

Comenzando por la adquisición de los billetes, nos hicieron un recorrido exhaustivo por todo lo relacionado con equipajes, control de seguridad, etc., hasta llegar a embarcar en el aparato y ver el mismo por dentro con explicación del piloto.

A la visita nos acompañó la Sra. Directora de Colón y, dentro del aeropuerto nos condujo la Srta. Isabel, empleada de AENA, y otros funcionarios, que nos obsequiaron con un trato amabilísimo en todo momento. Al finalizar nos ofrecieron un pequeño detalle como recuerdo.



Esperemos que en un tiempo no muy lejano podamos, tanto los mayores del Club de los Sesenta como los del IMSERSO, poder disponer de estos medios para realizar nuestros viajes vacacionales sin tener que desplazarnos a otras poblaciones.

Elecciones para miembros del consejo del centro León II. Ejercicio 2005-2007

Derivado de las elecciones celebradas en el mes de Noviembre pasado en el Centro de Día León II, al amparo del Decreto 24/2002 de 14 de Febrero de la Junta de Castilla y León, el CONSEJO del mismo quedó constituido por los siguientes vocales, con expresión de los cargos y de las comisiones de trabajo asignados a cada uno:

PRESIDENTA

Agripina Campazas Fernández

VICEPRESIDENTE

José M. Bao Cordero

SECRETARIO

Fernando Rodríguez Peláez

VOCALES

Eloy Carbajo del Pozo

Comisión de los Juegos Recreativos

Claudio Cardo Mateos

Comisión de la Biblioteca

Teodoro Saornil Carreño

Comisión de los Grupos de Animación sociocultural

Federico Tranche Rodriguez

Comisión de Cultura

Próximamente, se abrirá el proceso electoral en el centro León I.

La Ciudad del Mayor

“León del Bienestar” es el nombre con el que el Ayuntamiento de León ha designado un proyecto piloto de un complejo socio-residencial para Personas Mayores y con problemas de movilidad, y cuya ubicación está prevista en la Parcela del Polígono 10.

El documento elaborado por los técnicos de la Concejalía de Urbanismo en coordinación con la de Bienestar Social, ya ha sido

remitido al Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, para que se valoren tanto los aspectos asistenciales como los de financiación.

El complejo asistencial, que pretende integrarse en la vida de la ciudad, va dirigido especialmente a personas con movilidad reducida, y ofrecerá las siguientes prestaciones: viviendas tuteladas, centro de Alzheimer, centro social, centro integral de salud, residencia, centro deportivo.

Programa de Educación Vial para personas mayores

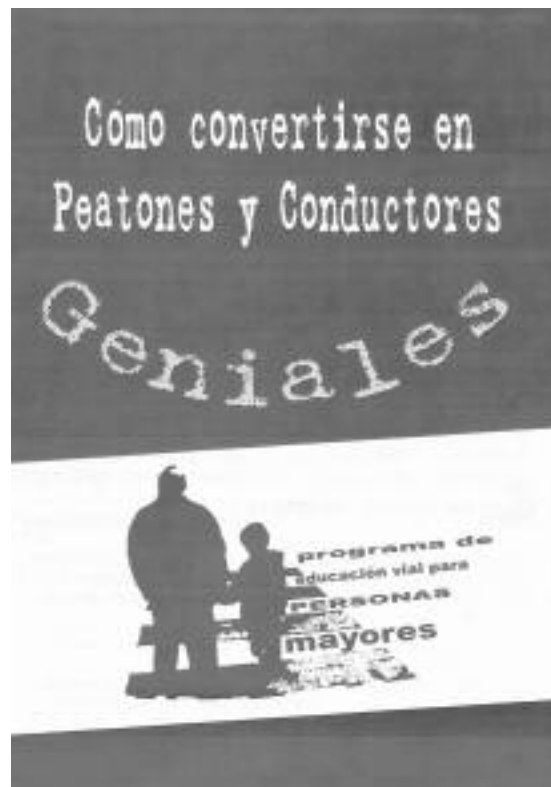
Del 28 de febrero al 8 de marzo, se ha venido desarrollando en los Centros de Personas Mayores de León y provincia, dependientes de la Gerencia Territorial de Servicios Sociales de León, un Programa de Educación Vial para Personas Mayores, gracias a un convenio entre el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (a través del IMSERSO) y la Gerencia de Servicios Sociales en lo que a la Junta de Castilla y León se refiere.

El programa que ha sido realizado por personal de “Iniciativas de Educación y Seguridad Vial”, ha consistido en unas charlas y una proyección de vídeo sobre los hábitos que presentamos como peatones, conductores o usuarios de cualquier tipo de vehículo, tras haber rellenado un test inicial donde han dejado plasmados este tipo de aspectos.

En el transcurso de un mes, desde el propio Centro se les pasará un nuevo cuestionario que será remitido a la organización que ha impartido las jornadas para valorar si, tras pasar por el programa, nuestros hábitos han mejorado en este sentido.

Como detalle, se le ha entregado a cada participante un chaleco de seguridad (útil por ejemplo para nuestros paseos por zonas rurales).

La experiencia ha resultado muy enriquecedora para la práctica totalidad de los asistentes.



Portada del díptico informativo del programa

Una vez más, subida de la pensiones

Como ya es costumbre en la primera revista del año, una vez más nos hacemos eco de la nueva subida en las pensiones de la Seguridad Social para el año en curso. En esta ocasión, nuevamente serán las pensiones llamadas mínimas las que se verán afectadas con las mayores alzas, entre el 4'42 % y el 7'96 %. Entre ellas:

- **Los titulares de pensión con cónyuge a cargo y los pensionistas con incapacidad permanente y cónyuge a cargo tendrán una subida del 7'96 %**
- **Los titulares de pensión sin cargas familiares, las pensiones de viudedad, de orfandad y a favor de familiares, crecerán en un 6'5 %**
- **Las pensiones no contributivas crecerán en un 4'42 %**

También se ha producido una actualización de las tarifas del I.R.P.F.



Musicoterapia en el Centro León I

El pasado 1 de marzo comenzó, en el Centro de Personas Mayores León I, un curso de Musicoterapia. Los objetivos fundamentales del mismo son “aumentar el bienestar personal y facilitar un aprendizaje para mejorar las relaciones interpersonales

y para el manejo del estrés”, todo ello a través de la música.

El curso está destinado a veinte personas y supone una nueva experiencia dentro de los talleres que habitualmente se vienen impartiendo desde el Centro.



El placer de la lectura “para todos”

Por **Fely Barrio**

Una gran mayoría de mayores tienen a partir de la jubilación la oportunidad de leer, algo que no tuvieron en su juventud.

Aparte de ser un magnífico entretenimiento leer, es un hábito recomendable para mantener despierta y saludable la mente, no obstante la mayoría de las personas mayores tienen limitada la lectura por problemas de vista, movilidad... Para allanar estas dificultades, hay editoriales que publican libros con letra grande y libros para escuchar (CD), aunque son aún insuficientes.

Pero, no olvidemos que una gran parte de los mayores no tiene la costumbre de la lectura porque apenas saben leer, ya que en el colectivo de edad más avanzada hay una gran tasa de analfabetismo originado porque en nuestro país en aquella época había una escasa escolarización.

Hay que tener en cuenta la labor de las bibliotecas; algunas organizan ocupaciones para los mayores y tienen servicio de préstamo a domicilio. Esperemos que en un futuro todas las bibliotecas se sumen a estas iniciativas y sean visitadas en igual medida por jóvenes y mayores.

No olvidemos que la lectura, aparte de entretener, mantiene saludable la mente,



La lectura diaria del periódico es una de las prácticas más extendidas en nuestros centros y una forma de mantenernos unidos a la realidad

despierta la imaginación, nos hace sentir vivos, es la llave que abre las puertas del entendimiento. Nosotros, los mayores que estamos en la época del ocio, practiquemos el placer de la lectura.

Días pasados mantuve una conversación con un amigo invidente sobre los libros editados en braille. “Son escasos -me dijo- y no sabes lo que daría por tener una persona que me leyera libros”. Esto me ha hecho pensar que, sin olvidar los esfuerzos que hacen administración y editoriales para fomentar la costumbre de la lectura en los mayores con los libros de letra grande, fácil

de leer (*en el año 1964 la escritora Agatha Christie quería que las personas mayores leyeran sus libros y según cuentan nació la letra grande en Inglaterra, fijaos si nos llevan adelante*) y los libros grabados en CD, no estaría nada mal que en nuestra ciudad se organizara alguna tertulia donde participen autores, con los que se pueda mantener un diálogo, que nos enseñen a comprender lo que leemos, tertulias para leer a las personas que no pueden hacerlo, donde además de escuchar las lecturas puedan tocar el libro. Para los invidentes, que ven con las manos, sería muy interesante. Tampoco estarí-

an mal, tertulias, asociaciones, (llámense como se quiera) con expertos en pintura que enseñen a mirar y comprender un cuadro, organizar un certamen de teatro, subvencionando grupos, proporcionándoles local y monitores para ensayar, y un teatro donde se puedan presentar las obras dignamente; porque en León no tenemos ninguno adecuado, son locales para dar conferencias. Dejando aparte el de Burgos que, como dirían los chavales de ahora, *es una pasada*, hay pueblos de León que tienen un más que aceptable teatro.

**Lanzamos el guante a quien corresponda,
que en León no todo se soluciona patrocinando el deporte**

*(puntualizando un poco, ciertos deportes y no el Deporte con mayúscula
con campos apropiados donde participen los niños).*



El papel de los mayores en la cultura

Por **Mercedes González**

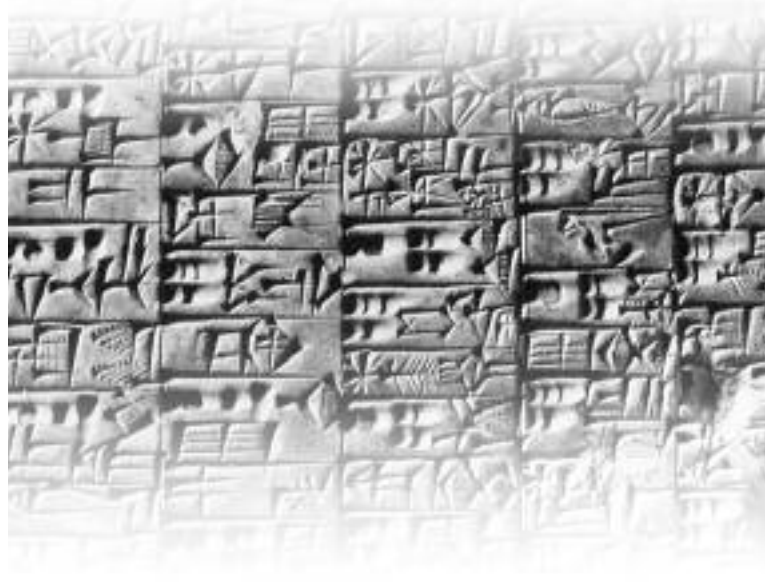
Habitualmente cuando se habla de la Cultura y los Mayores se piensa sobre todo en los aspectos que, desde este ámbito, se les ofrece para cubrir su tiempo libre, aquellos temas en los que les gusta participar, ya sea por intereses heredados de antes o por otros nuevos, devengados de su mayor disposición de ese tiempo de ocio con el que comienzan a contar llegados a determinadas edades, además de su capacidad para interesarse por aspectos para ellos novedosos.

Pero muy pocos se paran a reflexionar –yo diría que incluso entre ellos mismos– en ese aspecto de la cultura del que son protagonistas importantes e imprescindibles desde antiguo. No ya como solicitantes de la misma sino, sobre todo, como portadores de una gran riqueza cultural de la que la humanidad es, a la vez que demandante, deudora.

Efectivamente, durante siglos han sido los sectores de más edad dentro de la sociedad los que atesoraban en sus manos los elementos que han ido conformando lo que hoy es cada grupo humano. De acuerdo que hoy somos lo que somos gracias a una lógica evolución de muchos aspectos. Pero lo más básico, lo que conforma la idiosincrasia propia de cada pueblo, de cada realidad, está entroncado con los valores culturales y humanos que se han ido transmitiendo de generación en generación precisamente por boca de los más viejos que, hasta hace muy poco tiempo, coincidía con la acepción de los más sabios. Y aunque hablar de tradiciones nos pueda parecer un signo de inmovilismo, un obstáculo en el lógico proceso de

la evolución humana, es precisamente todo lo contrario.

Desde mi punto de vista, para evolucionar hay que conocer el pasado, respetar del mismo aquello que es fundamental en el aspecto más humano, y utilizar los errores para superarlos y progresar en positivo. No hay evolución si no hay pasado, no hay progreso si no hay tradición. Y quizás los más graves errores humanos se han cometido por no volver a tiempo la vista atrás y aprender de los fallos anteriores, muchos de los cuales estaban presentes en la memoria del pasado de nuestros mayores a los que se ha acallado en una inexplicable pérdida de respeto y de sentido de la realidad. Y es que ya dice el refrán que “el hombre es el único animal capaz de tropezar dos veces en la misma piedra”.



Desde las más antiguas formas cuneiformes, la escritura ha sido uno de los vehículos más importantes de difusión de la cultura, pero no el único. La música, la narración oral, el teatro han contribuido, y seguirán haciéndolo, a nuestra evolución cultural



La sencillez de juegos que se pierden es un buen recurso de aprendizaje para los más jóvenes y que aún descansa en la memoria de los mayores

En el mundo de la cultura muy pocas cosas hay por inventar, si no es ninguna, porque todo es una evolución, cuando no una imitación o una reinterpretación de manifestaciones anteriores, a veces con saltos temporales de siglos enteros. Y aún menos en la cultura del día a día. Pensemos en los juegos infantiles (y los no tan infantiles) que forman parte de esa cultura tradicional del día a día: los tazos, los gogos..., que muchos niños y niñas han vivido como auténticas revoluciones en sus momentos lúdicos, ¿no son acaso versiones modernas de otros más tradicionales como “cartones” o “tabas” cuya única diferencia está en la forma del objeto con el que se juega o, más bien, en su procedencia?

Las sociedades actuales deben, debemos, gran parte de su realidad a lo heredado. Y los guardianes de esos aspectos que forman parte de nuestro bagaje cultural más profundo han sido precisamente las personas mayores. La música, la narración, el teatro, el baile,... pero también manifestaciones culturales más humildes (o consideradas de menor importancia) como los jue-

gos, la gastronomía, el mantenimiento de ritos y manifestaciones festivas,... han encontrado durante generaciones su elemento mantenedor y transmisor en nuestros más ancianos. Y ya va siendo hora de que les devolvamos esa función social y que no se los considere solamente como receptores de los aspectos culturales más modernos. Ellos están ávidos de nuevas experiencias, y de que se les tenga en cuenta para determinados tipos de manifestaciones. Pero también es importante no olvidar todo lo que guardan dentro de ellos y recuperarlo antes de que se pierda con su memoria y con su vida ya que lo que sí hemos perdido a estas alturas es esa tradición de hacer escuela recogiendo en la nuestra todo lo que ellos tienen que contarnos.

El desarrollo no está reñido con las tradiciones. La cultura no es más que una evolución lógica de los conocimientos que atesora un pueblo. Y si no que le pregunten a muchos profesionales de diversos campos dónde han sido capaces de encontrar la solución a problemas relacionados con diversos aspectos de sus proyectos y trabajos que les traían de cabeza...

Nunca es tarde para aprender

Por **Emilia González**

Con motivo de estar recuperándome de un problema que tenía de músculos y tendones en una rodilla que me impedía hacer ejercicio físico, como tenía costumbre a diario (Tai Chi, natación, caminar por la mañana y por la tarde y otros), pensé en hacer otro tipo de actividad.

El curso 2005-06, estaba a punto de empezar y decidí hacer algo que no me supusiera andar mucho. Cerca de mi casa hay unas aulas de cultura para mayores, y me apunté en ellas porque no estaba dispuesta a quedarme de brazos cruzados en casa, ante un televisor.

Empecé y estoy muy contenta; asisto a clases de unas materias que hace años había dejado atrás y estoy recordando temas olvidados, y aprendiendo sobre otros que no conocía. A pesar de mi deficiencia visual, hago lo que puedo. La clase que más me gusta es la de Lengua y Literatura, ya que siempre me han gustado las letras, como leer y escribir para plasmar en un folio en blanco todo lo que aprendo y siento dentro de mí.

Con mucha ilusión me levanto por la mañana, que es cuando voy a las clases, y me encuentro muy feliz ya que tenemos un profesorado muy bueno y cualificado que, a la vez de explicarnos bien los temas, nos permite comunicarnos con ellos y mis compañeros, que es lo que me enriquece y me da vida para seguir adelante.

Las Navidades pasadas hicimos una representación del Niño Jesús en Belén. Todos



Estudiar, manualidades, decoración,... nunca es tarde para aprender

participamos en ella: unos haciendo de San José y la Virgen, otros de Reyes Magos, de pastores y demás, y al final cantamos villancicos todos unidos. Nos felicitamos las fiestas navideñas y compartimos vino dulce y pastas.

Con mi experiencia os quiero animar a todas las personas que nunca es tarde para aprender y saber, ya que tenemos tiempo para ello y a la vez nos viene bien, porque nuestras neuronas se reproducen y no mueren. También tenemos acceso a ciertas informaciones para resolver y gestionar nuestros asuntos y no tener que depender de los hijos u otras personas.

Pequeñas confesiones

Por **Toño el del Cantil**

Pilar se llamaba mi madre, leonesa; era la esposa de un ferroviario, y recibía “el pan de los pobres”, allá por los años 40, cuando media España se subió a los hombros de la otra mitad.

Mi madre, en los albores míos de leer de corrido, me pedía que leyera para ella en voz alta el “Pan de los Pobres”, casi única lectura para cientos de españoles. Ella era devota de San Antonio y de las almas del Purgatorio.

Han pasado más de 65 veranos de aquellas páginas de la revista religiosa. Supongo, por suponer, que ella tendía ante mis ojos la vida del Santo de Padua. Yo me salía por los cerros de Úbeda... y de lo que estaba enamorado era de los trenes, que era de lo que comíamos.

Si yo hubiese sido adicto a las matemáticas, habría logrado triunfar en esta vida estudiando ingeniero de ferrocarriles.

He recorrido bastantes países, y éstos dan el punto de mira de sus propias naciones con sus trenes, y no los museos ni castillos.

El tren es la civilización propiciatoria de los viajes. Los europeos hemos crecido dos palmos con las aportaciones de los comestibles cuando no había carreteras.

Y la correspondencia por la vía rápida de Correos

Enseñado por mi madre, rezo por los difuntos, y espero gratamente que Dios premie a los ferroviarios el día del Juicio Final.

*En Noviembre de 2005
Día de Todos los Santos*

Ciber@ula hospitalaria

Por **Ángel Sánchez**

El día 25 de noviembre de 2005, sobre las 11 horas, se inauguró la Ciber@ula hospitalaria instalada en la planta tercera del Hospital de León, a cuyo acto asistieron la Directora Gerente del SACYL de la Comunidad, el Delegado Regional de la Junta de C y L en esta capital, el Director del Hospital y el director de Área de Negocio de “la Caixa” en León, junto con representantes del Hospital, de la Entidad señalada y de los voluntarios de la Asociación de Informática de Personas Mayores de Castilla y León (AVIM) con sede en León, Centro de Día de Personas Mayores León II (San Isidoro).





Dos vistas de esta nueva instalación del Hospital de León

El Delegado de la Junta tomó la palabra para dar la bienvenida a los asistentes y a continuación hizo la presentación de las demás autoridades que asistieron al acto. Seguidamente intervino la Directora Gerente del SACYL que hizo un esbozo del nuevo servicio que se ha instalado en el Hospital, enmarcado dentro del convenio firmado por la Consejería de Sanidad de la Junta y la Obra Social “la Caixa” para implantar estas Ciber@ulas en diferentes centros de la Comunidad, haciendo hincapié en que ésta es la tercera que se inaugura, toda vez que ya vienen funcionando con regularidad en los hospitales públicos de Valladolid y Burgos.

El recinto habilitado para albergar la Ciber@ula ocupa una superficie de 50 metros cuadrados y está dotado de cinco ordenadores conexonados a Internet, escáner, cámara digital de fotos, Cds, programas interactivos y juegos. Los menores que no tienen posibilidad de desplazamiento al aula disponen de un ordenador portátil para poder utilizarlo en la propia habitación. El espacio está dotado, además, de una zona para la lectura y audiovisuales: libros, videos y

DVD de interés para los pequeños y familiares. Igualmente, está habilitado un espacio infantil con mobiliario y materiales específicos, como juegos, cuentos, etc.

Como se puede apreciar, la ciber@ula está pensada para crear, a través del mobiliario y los distintos elementos de que dispone, un ambiente favorable que permita ayudar a los pequeños a sobrellevar su estancia en el Hospital.

Esta experiencia se viene ejecutando desde el año 2003 en distintos hospitales públicos de ciudades de España fuera de nuestra Comunidad que, con las instaladas en Castilla y León, alcanzan la cifra de diez. Estudios realizados han puesto de manifiesto que los elementos más usados por los menores son los relacionados con las nuevas tecnologías: ordenadores y audiovisuales.

Precisamente, por lo que respecta a la Ciber@ula instalada en el Hospital de León, los menores, para el manejo de tales herramientas, cuentan con el apoyo de los voluntarios de AVIM-C y L (Asociación de Voluntarios de Informática Mayores de Castilla y León).

Ejercicios de pies y piernas para mejorar y prevenir las varices

HÁBITOS DIARIOS:

- Evitar el uso de ropa ceñida y de calzado ajustado
- Evitar la acción directa en las piernas de cualquier fuente de calor (braseros, radiadores, estufas...)

ES ACONSEJABLE, además:

- Controlar el peso y el estreñimiento con una alimentación rica en fibras
- Dar frecuentes y cortos paseos con calzado de medio tacón (las mujeres).
- Elevar las piernas en posición horizontal durante unos minutos, varias veces al día.
- Alternar baños calientes (máx. 38° C) de 2-3 minutos y duchas frías de 20-30 seg. En sentido ascendente de pie a rodilla.

EJERCICIOS DE PIES Y PIERNAS:

- Sentado, separar y juntar las puntas de los pies.
- Sentado, balancear suavemente los pies, de los dedos a los talones
- De pie, caminar sobre la extremidad de los talones.
- De pie, ponernos de puntillas varias veces
- Tumbado, realizar movimientos enérgicos de pedaleo, con las piernas elevadas, 15 veces.

- Tumbado, con las piernas extendidas, separarlas y juntarlas sucesivamente 15 veces.
- Tumbado, con las piernas elevadas y extendidas, girarlas en movimiento rotatorio alternativo en ambos sentidos, 10 veces.
- Tumbado, con las piernas levantadas y extendidas, flexionar y extender alternativamente los dedos de los pies. 20 veces.



El paseo es uno de los mejores métodos para prevenir y combatir las varices

Estilos de vida sanos: La actividad física en las personas mayores

Recopilado por **Fernando Rguez. Peláez**

Si en el anterior número y sección de esta Revista se trató el tema de la “Alimentación Saludable” parece conveniente completarlo en ésta con el de la “Actividad Física” para poder mejorar nuestro estado de salud.

¿Por qué es importante moverse? Si practicamos una actividad física logramos mejorar el funcionamiento del organismo: músculos, huesos, articulaciones, etc.

La actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por nuestro cuerpo de forma repetitiva y con el cual gastamos energía. La actividad física practicada de forma regular y con arreglo a nuestras posibilidades nos ayuda a prevenir o controlar la obesidad, la diabetes, niveles de colesterol, tensión arterial, osteoporosis, problemas de espalda y lumbago, etc.

UNA VIDA ACTIVA: La mejor medicina

- Comenzar bien el día con el aseo personal, la ducha, el afeitado, lavar los dientes y ropa limpia, estimulan y ayudan a sentirse bien, consigo mismo y con los demás.
- Realizar las tareas cotidianas, ventilar la casa, salir a la compra, etc., produce satisfacciones. Acudir al Centro de Día, al Club, a la Iglesia, al bar, y pasar, es beneficioso para la salud.

CAMINAR: una obligación diaria

- Una máquina que no se utiliza, o que se utiliza poco, se oxida, así que nuestra salud depende en buena parte de la actividad física que hagamos.
- La actividad más recomendable, y que todos debemos practicar es: **caminar al aire libre durante una hora todos los días**. Con ello conseguiremos oxigenar nuestro cuerpo, engrasar nuestras articulaciones, fijar el calcio a los huesos y relajarnos.



Bailar no sólo es divertido, es además un excelente ejercicio

ALGUNOS CONSEJOS PARA CAMINAR

- Si caminas con dificultad, elige terrenos llanos y ayúdate de un bastón o de un brazo amigo que te ayude.
- Cuando inicies la marcha, comienza despacio, incrementando la intensidad del ritmo de forma progresiva y terminando de forma gradual.
- Aprovecha cualquier ocasión para caminar, ir a recoger a los nietos al colegio, usar las escaleras en lugar del ascensor en alguna ocasión, hacer la compra o recados y evitar el sedentarismo.

OTROS TIPOS DE ACTIVIDAD Y OCIO

- Si la capacidad física nos lo permite, hay otro tipos de actividad física que

se proponen y que son muy gratificantes.

- Los juegos populares, la petanca, los bolos, la rana... Son divertidos y saludables, contribuyendo de forma muy importante a mejorar las funciones musculares y de las articulaciones, y facilitando el movimiento.
- Los bailes de salón. Además de ser una fuente de diversión, facilitan el movimiento y ayudan a liberarnos del sedentarismo.
- La actividad física en piscinas facilita la rehabilitación y la movilidad.
- Los ejercicios gimnásticos contribuyen de forma muy importante a mejorar las funciones musculares y de las articulaciones. Facilitan, por tanto, el movimiento.
- El ejercicio al aire libre, en el que trabajan grandes grupos musculares, es el más recomendable.

ASÍ DAREMOS CALIDAD A LOS AÑOS QUE VIVAMOS



Algunas ideas sobre la autoestima

Extraído por **Emilia González** de una charla sobre la autoestima

La persona que se autoestima en positivo

- Habla serena y sinceramente de sus logros y fracasos, como quien tiene buena relación con su propia realidad
- Se siente cómoda al dar y recibir expresiones de afecto y aprecio
- Camina con la cabeza bien alta, pero sin menospreciar a nadie
- Es un ser autónomo
- Evita ser “la voz de su amo”
- A la hora de llamar la atención a otra persona por sus defectos o sus equivocaciones lo hace con sensibilidad y tacto.

NOTA ACLARATIVA

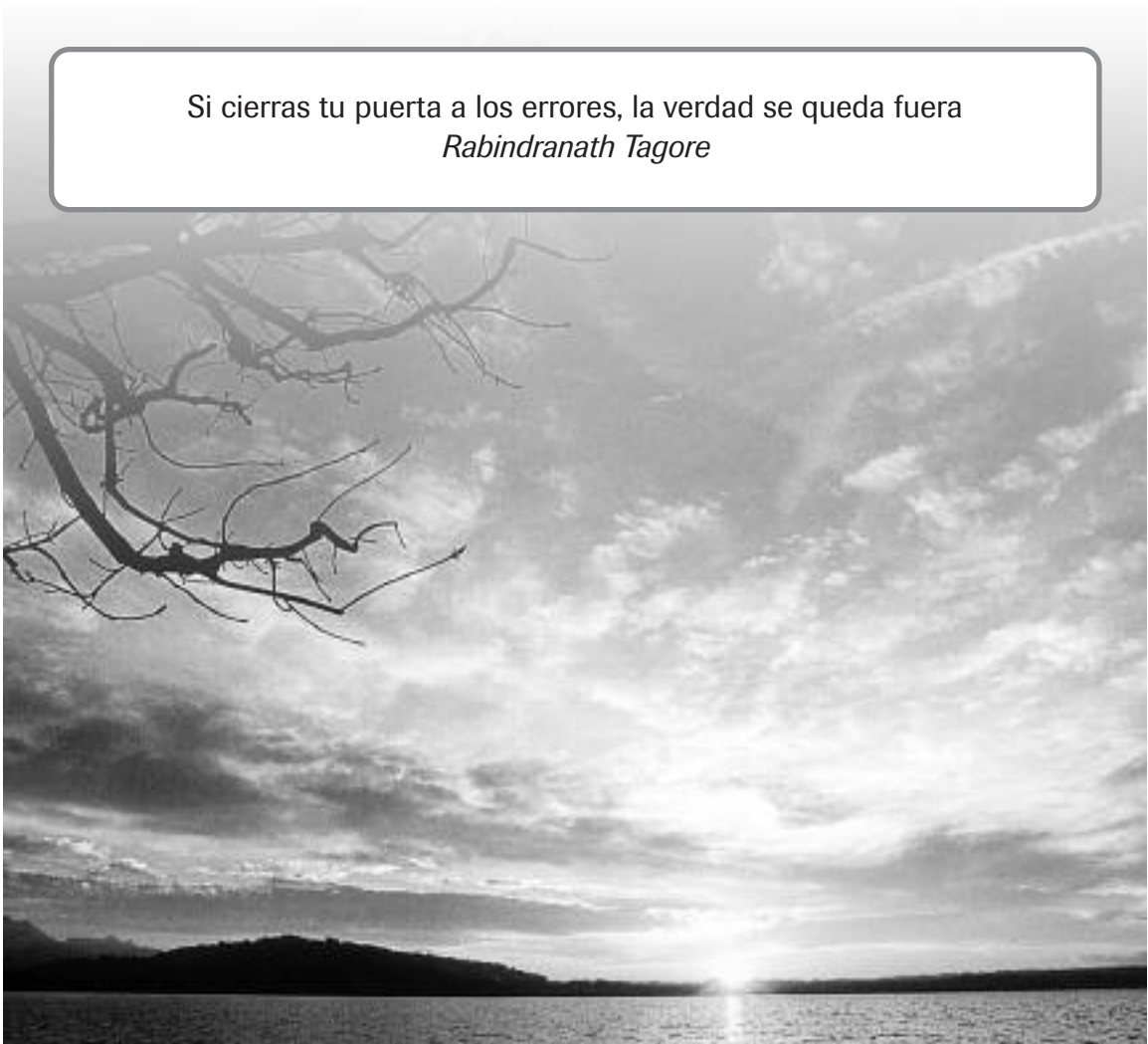
En el anterior número de la revista, en la Panera nº 12, en esta misma sección de salud, se publicó un artículo dedicado al “pie de riesgo” firmado por María del Villar Buzzi. Para conocimiento de todos nuestros lectores, algunos de los cuales se han interesado por saber quien es ella, queremos comunicar que se trata de la podóloga que atiende la consulta del Centro León II.

Frases para la reflexión

No hay nada que acerque más a los hombres que la Cultura
Fco. Pi y Margall

La Cultura es la buena educación del entendimiento
Jacinto Benavente

Si cierras tu puerta a los errores, la verdad se queda fuera
Rabindranath Tagore



Para saber más

Un cuento que llega al alma

Recogida por **Miguel Domínguez Vacas**

Para comenzar diríamos que igual que en la flora la antojadiza naturaleza hace brotar en la espesura del monte la más delicada flor, como las peonías por ejemplo, también en el género humano hace surgir o nacer, en la aldea más remota y apartada, a personas que luego descuellan en algún aspecto de la vida en general, ya sea la ciencia, el arte, o cualquier aspecto cultural.

Tanto es así que en el lugar más mísero e intrascendente de Castilla surge y destaca en el arte y manejo de la espada y la lanza, así como en el dominio de la cabalgadura, el joven Oliveros, prematuramente conocido como rey de los juegos en esta especialidad.

A modo de ejemplo de poderío, surgido de la nada, trasladémonos por un momento a Zamora, humilde tierra de pan traer, Moraleja del Vino y Muelas de Pan, y Viriato en la propia capital que guarda y defiende espada en mano a perpetuidad, al abrigo de la muralla-fortaleza con la puerta de la traición.

Se cansa de luchar y vencer el valeroso joven en cercanas tierras y decide probar suerte por Europa de capital en capital, llegando a Turquía, donde en Lepanto dejaron maltrecho y sin brazo a nuestro novelista del Quijote, con el que Oliveros podía tener lejana parentela.

Sucedió que un reyezuelo de aquel terruño publica un torneo para espadachines luchadores, ofreciendo como premio y trofeo infinidad de cosas y dinero, además de la entrega en matrimonio de una hija de 18 años,

que más bien parecía una celestial virgen que belleza natural.

No duda en alistarse para la contienda el apuesto espadachín. Pero es que carece de todo medio menos el valor.

Quiso la suerte que un acaudalado señor llamado Artus se ofrece para proporcionar el equipo completo: equipo, armas y dinero, repartiendo en su caso el trofeo mitad por mitad.

Se celebra el torneo y Oliveros resulta vencedor.

Al punto recibe todos los trofeos y la hermosa joven en matrimonio como la oferta prometía. De la vida ambulante y precaria, pasa Oliveros a vivir en palacio con toda comodidad, siendo agraciado con una niña y un niño, como caídos del cielo para la mayor felicidad.

Así transcurren los años hasta que un inesperado día aparece el señor Artus reclamando su parte, concertada en su día. No duda Oliveros en cumplir el pacto de su trofeo con fidelidad hasta tropezar con el reparto de su mujer. Sin darse cuenta, se rompe en dos trozos su corazón. ¿Cómo va a partir en dos su propia esposa en particular?

Como en el caso de Salomón, no duda en contestar al señor Artús que se quede con todo.

El poder y generosidad de este señor, con el corazón más grande que la cabeza, hace que Oliveros se quede con todo y recupere la felicidad que por unos momentos había cedido sin vacilar.

De allende nuestras fronteras

El Nilo: genio de la fecundidad

Recopilado por **Rosy Tejeiro**

La Mitología de los antiguos egipcios está estrechamente relacionada con el Nilo, que era y sigue siendo espina dorsal de su país. No en balde fue llamado por Herodoto: "El dios Nilo".

La importancia vital de este río para el desarrollo de cualquier actividad propició que adquiriera una dimensión religiosa.

Así, el Nilo fue venerado por los antiguos egipcios como un servidor de los dioses, un genio favorable que habitaba en una gruta subterránea situada más allá de la isla Elefantina. Una cueva remota y escondida de donde emanaban las aguas de su caudal. Precisamente el enigma de sus fuentes alimentó durante siglos todo tipo de teorías y leyendas, e incluso hubo quien pensó que llegaba a unirse con el Indo, si bien las expediciones de Alejandro Magno desmintieron tal afirmación.

Sin embargo, el río también era temido por la variedad de sus cocodrilos y, principalmente, por sus ruinosas crecidas, por lo que adoptó la imagen de un dios bisexual, maternal y fecundo pero insospechadamente fiero.



El Delta del Nilo

Ser abuelo es

Por **Anselmo Prada León**

*Ser abuelo es:
una ilusión soñada
que brota con la edad,
un tesoro incalculable
muy difícil de igualar.
Es un placer del tiempo
que acaricia el azar,
una ilusión encantada
que trae la felicidad;
es un trono de sabiduría
adornado con la edad,
es un sostén, una alegría,
una anciana enfermedad.*

*Ser abuelo es:
una sensación extraña
que tranquiliza las penas,
es fertilizar la vía
con la sangre de las venas,
es paciencia y tranquilidad,
es querer y acariciar,
es esperar y amar,
es un concierto familiar
que acaricia la amistad.*

*Ser abuelo es:
sentir el aliento
del niño que lleva dentro,
es respirar el contento
con aroma de cariño.
Es una encorvada silueta
que llega a la meta
entre arrugar y placeres
para conquistar la ilusión
de conseguir el eterno amor.*

*Ser abuelo es,
recordar y desear,
es querer y amar
con lágrimas silenciosas
que humedecen los ojos
y acaban por llorar,
es silencio y bondad,
es el eterno consejo
que el abuelo puede dar.
Es la ilusión del espíritu
que acaricia la tranquilidad
de la historia interminable
que aguarda la eternidad.*

*Ser abuelo es:
un don de la inteligencia,
que suspira por el olvido
y armoniza la paciencia
con todo lo que ha vivido .
Es un paraíso de la razón
que la felicidad esconde,
un orgullo de la generación
que su descendencia responde.
Es el portavoz de su nombre,
un testigo de su esencia,
un caminar por la vida
del brazo de su conciencia.*

*Ser abuelo es:
trazar por el vacío
para traspasar las quimeras
con su fantasía de sombras
y su fantasía de niebla,
es ofrecer los tesoros
del sacrificio de la vida,
es sonreír a las penas
con su fatiga confundida.*

*Ser abuelo es:
una deliciosa blancura
en la cumbre de su vida,
es como el dulce ocaso
que eterniza la caricia.
Es un museo de años
con imborrables huellas,
un recuerdo de suspiros
que la eternidad esperan.*

*Ser abuelo es:
un consuelo del espíritu,
una fervorosa creencia,
es esperar que el cariño
acaricie su conciencia.
Es la esperanza soñada
que busca el ansiado premio
de ser acariciado
en la tierra y en el cielo*

*Yo que ya he llegado a la vejez
he tenido siempre presente,
que la juventud de la vida
se asoma al balcón de los años,
para ver llegar el futuro
acompañado por el presente
que van hacia la gloria,
por el camino de la vida.*

Buscando

Por **Manuela Rejas**

*Sin descanso recorro lentamente
por ciudades y pequeñas aldeas
voy buscando sin cesar indicios
de que en realidad valió la pena
tanto luchar y tanto sacrificio.
Voy rogando sin cesar al Padre
que me ayude a comprender al mundo
pues aunque pongo voluntad en ello
más desánimo y dolor encuentro*

*Todo parece diferente a como esperaba
parece que mi sangre derramada
perdió su fuerza tragada por los hombres.
Desde mi cruz les llamo y no responden
Señor dime hasta cuando...*

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

agenda

Seguimos con los aniversarios

Tras un año dedicado machaconamente a celebrar el V Centenario de la publicación del Quijote, que dejó bastante en la sombra otras conmemoraciones que habrían tenido como protagonistas a autores como Andersen o a libros tan próximos a nosotros como La Pícarra Justina, nos encontramos en un nuevo año lleno de eventos entre los que destacan las figuras de Cristóbal Colón, en el plano más nacional, y de Wolfgang Amadeus Mozart en el más internacional.



Viajes del Imsero 2005-2006

En las últimas publicaciones de la revista La Panera hemos pasado de largo los comentarios que en otras se han publicado con referencia a los viajes vacacionales del IMSERSO. Algunos socios de los Centro de Mayores se han interesado por estas informaciones. Para ellos, y cuantos también tienen interés en este tema, vamos a tratar brevemente de informar algo sobre los viajes programados aún para la actual temporada 2005-06.

El tema de solicitudes sigue como años anteriores, no sé ha cambiado nada en cuanto al proceso a seguir. Se siguen asignando las tres fechas diferentes. Una primera fase para solicitar los dos primeros días, desde que se comienzan las peticiones en las agencias

de viajes; una segunda acreditación para los días terceros y cuartos, en éstas informan al peticionario que tienen plaza ase-



Viajar nos permite disfrutar a la vez de nuevos lugares y nuevos amigos. Una forma de sacarle provecho a nuestra jubilación

gurada para disfrutar de vacaciones en lugares y fechas que hubiera vacantes. Y una tercera y última acreditación en la que informan que puedes pasar por cualquier agencia de viajes autorizada de tu provincia, para ver si en la misma queda alguna plaza vacante. En este caso no garantizan plaza, es decir que éstos pasarían a la reserva o nada.

En un principio se pensaba que al haber cambio de sistema también se cambiaría el método que se viene arrastrando desde tiempos atrás. Pues nada de nada. Seguimos con más de lo mismo, vamos bien en la burra y echando balones fuera: asignando las prioridades por lo que se percibe de la pensión de jubilación, reiterando que esto, está desfasado totalmente al no aplicar al sistema por la DECLARACIÓN DE LA RENTA de los beneficiarios del año anterior, insistiendo en que hay

personas que por cobrar algo más de pensión, por haber cotizado más en su vida laboral, pasan al último lugar, y muchos del primero y segundo, que cobran la pensión mínima pero que se encuentran en posesión de propiedades varias de fincas, viviendas y otros, son los que disfrutaban de los mejores derechos.

En cuanto a los lugares que en esta etapa se han asignado, más o menos como de costumbre. Sin ninguna novedad relativa. No sé para otras regiones, lo que sí está claro es que para nuestra provincia seguimos igualito.

La novedad que sí nos han programado en el presente curso ha sido una nueva modalidad llamada EXPERIMENTAL DE OCIO Y CULTURA, algunas de éstas sin incluir viajes, éstos por cuenta de los viajeros, sin transporte.

Nueva regularización del sistema de pensiones

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, tiene previsto afrontar en el transcurso de este año, la presentación a la mesa de negociación de una serie de medidas para reformar el Sistema de la Seguridad Social.

Entre ellas se encuentra la de incentivar el retraso de la jubilación después de cumplir los 65 años, siempre y cuando que al cumplir esta edad tenga consolidada la pensión por haber cotizado al menos 35 años. Ello permitirá seguir cotizando y aumentando su cuantía en un porcentaje por

cada año hasta cumplir los 70, estableciéndose como límite de percepción el de la pensión máxima. Por otra parte, se prevé unificar los tipos y requisitos para las jubilaciones anticipadas, exigiéndose un mínimo de 30 años cotizados.

También las reformas afectarán a las pensiones de viudedad para adecuarlas a las nuevas realidades familiares.

Como es lógico, estas medidas no afectarán en modo alguno a los pensionistas que en el momento que entren en vigor las reformas, tengan consolidada su pensión.

La próxima Ley de Dependencia

El “Estado del Bienestar” está próximo a ganar una nueva batalla, en el sistema de la protección social: A los tres pilares básicos, la Seguridad Social, la Educación y las Pensiones, viene ahora a complementar el de la Dependencia, con el Anteproyecto de Ley estatal de Atención a las Personas dependientes, es decir, las que no pueden valerse por sí mismas.

Los servicios de atención, preferentemente públicos y concertados, se integrarán, según se prevé en el Anteproyecto de la LEY, en el nuevo Sistema Nacional de la

Dependencia, el cual se financiará con las aportaciones de las Administraciones Central y Autonómicas y el copago de los beneficiarios, según su renta y patrimonio.

Tendrá una **IMPLANTACIÓN GRADUAL**, arrancando el sistema en el año 2007 (200.000 personas atendidas entre las de mayor nivel de dependencia). En el año 2008, se sumarán otras 160.000 con dependencia severa, y en el año 2009, otras



Las mujeres tienen un papel predominante en el cuidado de personas dependientes

213.000 más, hasta llegar al año 2015, una vez completado y consolidado el Sistema, en que se prevé atender a 1.373.000 personas dependientes.

Tendrán DERECHO A LA ATENCIÓN todos los españoles mayores de tres años que no puedan valerse por sí mismos, que tienen derecho a ser asistidos por el Estado accediéndose al Sistema en igualdad en todo el territorio.

Los beneficiarios contribuirán a sufragar los servicios de forma equilibrada y justa mediante el sistema de COPAGO. La cantidad que se abonará dependerá de la renta y el patrimonio de cada uno (incluida la vivienda) y, por lo tanto, a mayor capacidad económica, menor ayuda y viceversa.- Se asegura que nadie dejará de tener asistencia en el Sistema por falta de recursos.

CUIDADORES FAMILIARES CON SUELDO.- Se calcula que unas 300.000 personas (80 por cien mujeres), que atienden a familiares dependientes, podrán recibir la prestación económica prevista para los cuidadores familiares y podrán darse de alta en la Seguridad Social

BAREMO DE CALIFICACIÓN DE LA DEPENDENCIA.- Se clasificarán en tres grados:

1º.- Los dependientes moderados que necesitan ayuda al menos una vez al día para realizar las actividades básicas.

2º.- Los dependientes severos, que precisan ayuda varias veces al día

3º.- Los que necesitan ayuda continua del cuidador.

TIPOS DE ATENCIÓN.- Cada persona dependiente tendrá un programa integral de atención personalizada. - Las atenciones previstas en el Anteproyecto de Ley, se concretan en las siguientes: La Ayuda a Domicilio, la Teleasistencia, Los Centros de Mayores y las Residencias.

Se calcula que cada usuario costará a las arcas del Estado unos 375 Euros de media al mes. De cada 100 Euros que se destinen a dar servicio a los dependientes, 66 los desembolsará el Estado y las Comunidades Autónomas, y el resto los usuarios. Ello no significa que cada uno de los dependientes tenga que pagar forzosamente esa cantidad, sino que tendrá derecho a los servicios que precise y a los que contribuiría conforme a su renta y patrimonio. En asistencia en Residencias, se establecerá un porcentaje de financiación pública y esta cuantía, junto a la cofinanciación privada del usuario, debe cubrir el total del servicio.



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

Asesoramiento Jurídico y Psicológico para las Personas Mayores

toma nota...
...te sacará
de dudas

