

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

NUESTRO TEMA:

LOS MAYORES Y EL MEDIO AMBIENTE



PÁGINAS 15 A 22

en el interior

El pulpo en
nuestra cocina PÁGINA 7

El juego
de la peonza PÁGINA 9

Nueva asociación
de enfermos
de Parkinson PÁGINA 13

Pon vida a los años:
Semana dedicada
a los mayores PÁGINA 13

Ruta de
senderismo PÁGINA 14

Sobre felicidad
y verdad PÁGINA 23

Estudios recientes
sobre las
demencias PÁGINA 26

Programa de excursiones:
verano 2006 PÁGINA 31

Semana cultural
de los Centros
León I y León II PÁGINA 32

Plan de Fomento
de la lectura PÁGINA 34

¡NO ABANDONES A LOS DESIERTOS!
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE • 5 de junio de 2006
DESIERTOS Y DESERTIFICACIÓN

sumario

PÁGINA

EL EDITORIAL

- Chalets adosados. *Por Taurino Burón Castro* 03

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN. *Por Sarita Valladares*

- La costurera 05
La corsetera 06
NOTA DE PARTICIPACIÓN 06

Parte 2: COCINA TRADICIONAL

- El pulpo en nuestra cocina. *Por M.G. Rojo* 07
Sobre el pulpo curado. *Por Ángel Sánchez del Palacio* 08
Pulpo a la gallega, *recogida por Emilia González* 08

Parte 3: JUEGOS TRADICIONALES

- El juego de la peonza. *Por Jesús M. Herrero* 09

HOY ESCRIBE... EL PADRE ALBANO

- Sobre los nidos de cigüeñas en las torres de iglesias, ermitas y santuarios 10

NOTICIAS BREVES

- Entrega de diplomas cursos de iniciación informática 12
Entrega de diplomas de internet 12
Pon vida a los años: Semana dedicada a los Mayores 13
Nueva Asociación de Enfermos de Parkinson 13
Ruta de senderismo desde Foncebadón a Molinaseca 14

NUESTRO TEMA: LOS MAYORES Y EL MEDIO AMBIENTE

- La importancia de cuidar el Medio Ambiente. *Por Fely Barrio* 15
Por qué la celebración del Día mundial del Medio Ambiente y otros.
Por Mercedes G. Rojo 19
Algunos consejos útiles para colaborar individualmente en la mejora
de nuestro medio ambiente 22

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

- Sobre felicidad y verdad. *Por M^a Jesús Prieto Villarino* 23
Viajar. *Por Fernando Franco* 25

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Estudios recientes sobre las demencias. *Por Emilia González* 26
Sólo se vive una vez. *Por Virgilia Prieto* 26

SECCIÓN CULTURAL

FRASES PARA PENSAR

- De la carta del indio Seattle al presidente de los Estados Unidos 27

PARA SABER MÁS. *Recopilado por Rosy Tejeiro*

- Agua abandonada, agua compartida 28
Transparente como el hielo 28

PÁGINAS DE CREACIÓN

- Mi iglesia. *Por Manuela Rejas* 29
Canto al Parque de Quevedo. *Por Virgilia Báñez* 30

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

- Programa de excursiones: Verano 2006 31
Semana Cultural de los Centros León I y León II 32
Inscripciones para las actividades del próximo curso en el Centro León I 32

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

- Sobre "prestaciones médicas" 33
Plan de fomento de la lectura de la Junta y aniversario de Samuel Beckett 34

- TELÉFONOS ÚTILES 35

LA PANERA

N.º 14 - Junio 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:

Marcos de la Cuesta García
Mercedes González Rojo
Jesús Martínez Herrero
Ángel Sánchez del Palacio
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

Chalets adosados

Por **Taurino Burón Castro**

Frecuentemente, cuando nos aproximamos a una ciudad de cierta importancia se nos advierte su proximidad con una agrupación homogénea de edificios alineados. En viajes al extranjero podemos comprobar idéntico fenómeno y, por tanto, que se trata de una modalidad universal o figura de globalización, como se diría hoy día. Esta presencia la podemos observar en casi todos los márgenes de vías de comunicación que se internan en nuestra ciudad. Su disposición longitudinal, similar altura, formas y colores, nos sugiere que sería más apropiada la calificación de “casas en serie”. Pero no pretendemos, ni mucho menos, modificar una terminología que refleja una realidad social aceptada; sí dejar constancia del contraste que produce la despoblación de los núcleos rurales con estos sistemas de vivienda apiñados.

*...su disposición longitudinal,
similar altura, formas y colores,
nos sugiere que sería
más apropiada la calificación
de “casas en serie”...*

Muchos de los habitantes actuales de las ciudades disfrutamos antaño de espaciosas viviendas, bien soleadas, aireadas y azotadas por todas las inclemencias del tiempo en los cuatro aires. Plenas estaban también estas casas de vitalidad compartida entre varias generaciones, cuya ayuda y asistencia mutuas hacían innecesarias las tan buscadas residencias y guarderías de hoy día. Bien es cierto que estas experiencias positivas se alternaban con otros inconvenientes,



"Muchos de los habitantes actuales de las ciudades disfrutamos antaño de espaciosas viviendas, bien soleadas, aireadas y azotadas por todas las inclemencias del tiempo en los cuatro aires".

carencias y falta de confort, que están también presentes en la mente de todos.

No entramos en las posibles causas sociales y económicas que han promocionado este tipo de construcciones. No creemos que se deban a la falta de espacio, tantas veces aducido por regidores y constructores, puesto que suelen situarse en amplias explanadas, márgenes de vías despobladas o laderas recuperadas para urbanizar.

Tales edificaciones significan un gran contraste en lo que afecta a los sistemas de viviendas y habitación que han existido en los poblados de nuestra provincia. De la paja autóctona, pasando por las grandes villas romanas, palacios, casas señoriales de los siglos posteriores, o las casas conven-



"Plenas estaban también estas casas de vitalidad compartida entre varias generaciones, cuya ayuda y asistencia mutuas hacían innecesarias las tan buscadas residencias y guarderías de hoy día".

cionales del siglo XX, pocos elementos hay que se puedan comparar, en cuanto de su disposición, con los chalets dotados de control remoto para encender la calefacción, o provistos de conexiones inalámbricas, por ejemplo.

Pero no todo son inconvenientes. El chalet adosado ofrece una serie de ventajas en cuanto a las elementales comodidades para la escasa permanencia en los mismos de quien lo habita. Espacios comunes mínimos, buhardillas aprovechadas, escaleras caracoleadas, minijardines donde apenas puede crecer el césped, consiguen sacar el rendimiento máximo de un espacio exiguo.

La idea fundamental de esta colaboración podría resumirse en un título poco más extenso: Chalets adosados... casas rurales vacías o en ruinas. Esta es la realidad que ha de preocupar más a nivel social y económico.

Si de nosotros dependiera plantear soluciones, se nos ocurre proponer que trabajos

burocráticos o manuales se propusiera practicarlos por los agentes empresariales en el ámbito rural y doméstico a través de nuevas tecnologías, como internet. Podrían sustituir a la programada disminución de la agricultura y ganadería. Son experiencias que ya existen en otros países, logrando así estabilizar población en el campo y crear nuevas estructuras adaptadas a nuevas realidades.

Sin embargo, no queremos ser pesimistas al enjuiciar un fenómeno que produce tantas satisfacciones a quienes tienen la dicha de adquirir un chalet como primera vivienda.

Finalmente, nos daríamos por contentos si la etimología de "adosado", que significa "unido por la espalda", dejara de ser un símil del sistema de convivencia que impera tan frecuentemente hoy día, bastante distinto de la relación de solidaridad, concordia y armonía que dominaba en el hoy decrepito ámbito rural.

La costurera

Por **Sarita Álvarez Valladares**

Con el paso del tiempo, el avance de la civilización y sobre todo por la tecnología, se han perdido algunos oficios femeninos que, dados los signos de los tiempos, sólo van a ser recuperados en la memoria y en la historia escrita que nos quede en algunos medios de comunicación, como en este ejemplo admirable de la revista La Panera.

En León, uno de estos oficios es el de costurera corsetera. Lo mantenían las necesidades de costura en las casas que eran familias numerosas y en algunas otras que, por sus diversas ocupaciones o por estar bien acomodadas, podían permitirse la atención de estas personas, que por otra parte eran consideradas como un medio de atracción y socialización dentro de la familia. Su llegada era temporal. La figura típica de la tranquila costurera que parecía no tener nunca prisa, que no tenía horario, era una más de la familia, algo así como la segunda abuela.

...unas cestas de mimbre altas guardaban las prendas que durante el año se habían deteriorado y necesitaban reparación...

Su recorrido se repetía durante el año. Aún recuerdo su nombre, se llamaba Salomé y siempre la vi en casa de la tía Manuela de Rucayo por el invierno, cerca de las fechas de la matanza del cerdo, cuando ella llegaba procedente del pueblo anterior, Quintanilla (hoy bajo las aguas del Pantano del Porma). Se hacía presente al mismo tiempo que en los picos aparecían las primeras nieves.



"La Costurera" de Velázquez.

En la cocina montaba su lugar de trabajo. Se sentaba al calor de la trébede. Unas cestas de mimbre altas guardaban las prendas que durante el año se habían deteriorado y necesitaban reparación. Frecuentemente eran sábanas a las que se las remendaba, hacían también arreglos de camisas, les daban la vuelta al cuello, así como también confeccionaban algún camisón, refajo o calzón.

En las largas veladas del invierno los pequeños y mayores disfrutábamos de sus cuentos a modos de filandones, que siempre terminaban con algún "bollico" y la toma de alguna copita de orujo o anís, algo así como los chupitos de ahora.

La corsetera

Por **Sarita Álvarez Valladares**

No solamente existían estos oficios en los pueblos. También en la ciudad eran conocidas y apreciadas. Se las esperaba como si fuera un acontecimiento para la familia. Algunas se habían especializado en corsetería, que suponía una dificultad más, dentro del aprendizaje.

Recuerdo una dentro de nuestra ciudad, en el entorno de la calle Padre Isla, que fue pionera y competente en su profesión. Trabajó en la corsetería de Doña Carmen y Doña Paca, en la calle de Ordoño II, hacia el número 4. Era viuda y emprendedora. Fue la que “diseñaba”, con la confección de sus prendas, los más bellos cuerpos de las señoras leonesas de aquella época y de alguna coqueta amante, cuyo nombre quedó grabado en su recuerdo.



Por su amena conversación y su bondad Teotista Andrés Andrés (1909-2004) ha dejado en nuestra ciudad una huella de su profesión artesana.

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.

El tema de la próxima revista seguirá siendo **“Los Mayores y el Medio Ambiente”**.

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: **18 de septiembre** 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.

El pulpo en nuestra cocina

Por **M.G. Rojo**

A pesar de encontrarnos en una región totalmente de interior es curioso observar como uno de nuestros platos más típicos tiene como base un producto totalmente marítimo. Ni más ni menos que el pulpo.

Tal vez se deba a la influencia arriera de una de las comarcas que antaño más comerciaron con las tierras costeras de la zona de Galicia, trayendo productos del mar desde sus costas, por toda la geografía leonesa, de camino hacia tierras capitalinas. Sea cual sea su origen, lo cierto es que en nuestras comarcas se puede degustar el pulpo gallego a lo largo de todo el año, y ya no solamente en las ferias de los diferentes pueblos y rincones de nuestra geografía.

¿Qué por qué “gallego”?, porque además de ser el pulpo “a feira” una de las recetas más extendidas, la variedad de pulpo elegido para ellas es la del pulpo atrapado en dichas aguas, mayor que el mediterráneo o de otras zonas y caracterizado por dos filas de ventosas en sus tentáculos frente a la fila única que presentan otras variedades.

...es curioso observar como uno de nuestros platos más típicos tiene como base un producto totalmente marino...

A lo largo de los últimos meses, me he visto involucrada en diversos comentarios acerca de producto tan extendido. Uno de ellos me llamó sobremanera la atención, pues he de reconocer que nunca había oído hablar de tal presentación. Hablando de formas de conservar y de la utilización de algunos elementos en dichos procesos surgió un

comentario que me sorprendió. En un pueblo de Zamora, muy próximo a comarcas leonesas y en plena zona de influencia de ferias tradicionales y por tanto de la degustación del pulpo, alguien comentó, al hilo de la introducción de agua en los pescados congelados para que pesen más:

”si es que las cosas ya no son como antes, porque entonces hasta el pulpo crecía”.

Naturalmente yo me lo tomé a risa y bromeé tratando de exagerada a la persona que realizó el comentario. Fue entonces cuando se produjo por parte de ella la explicación pertinente.

Y es que hace años, el pulpo no llegaba congelado (no había cámaras para ello) si no seco. Por dicha razón, cuando se metía en remojo antes de poder cocinarlo efectivamente crecía y no mermaba como en el caso del pulpo fresco, o del congelado que es el que ahora más se consume.

Después de este comentario, nuestro colaborador Manuel Peñamil, recordando las comidas navideñas de antaño en El Bierzo, volvió a nombrar esta variedad de conservación, y cuando al preparar este nuevo número apareció la receta de pulpo que a continuación añadimos, surgió recordar el comentario del que había sido testigo y la vivencia de uno de nuestros compañeros que sí recordaba este producto presente en su infancia.

Así que ahí va todo ello.

Sobre el pulpo seco

Por **Ángel Sánchez del Palacio**

Este molusco tan sabroso, que es cocinado con muchas recetas, en la actualidad se comercializa y vende congelado para su mejor conservación. Sin embargo, allá por las décadas de los años cuarenta y cincuenta del pasado siglo XX, para conservarlo en el tiempo se utilizaba el procedimiento de curado al aire y se comercializaba cuando se encontraba seco, presentándose al cliente colgado en lugar visible del establecimiento.

Así lo recuerdo yo en las pescaderías de Astorga, donde por entonces vivía, principalmente en la conocida como pescadería Generoso, colgados con su color violáceo negruzco de unos ganchos sujetos a una barra que recorría el mostrador de lado a lado, compartiendo espacio y protagonismo con otro de los productos más típicos de la

cocina leonesa, unos enormes congrios de gran longitud y grosor que hoy ya no se ven en el mercado.

El pulpo lo había de media curación o seco del todo. Dependiendo de la misma, había que mantenerlo en remojo más o menos tiempo.

Para cocinarlo, previamente había que tenerlo sumergido en agua a temperatura normal y durante un tiempo determinado. Transcurrido dicho tiempo, se maceraba golpeándolo contra la meseta del fogón varias veces, para ablandarlo (de ahí viene lo de asustar el pulpo antes de prepararlo). Cuando se estimaba que estaba a punto, se procedía a cocinarlo.

Entonces era cierto que el pulpo, consumido de esta manera, en vez de mermar, crecía.

Pulpo a la gallega

Receta facilitada por **Emilia González**

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 pulpo grande
1 patata mediana con piel
Agua
Aceite de oliva
Pimentón dulce o picante
Sal gorda



ELABORACIÓN:

Se pone al fuego una cazuela con abundante agua con sal. Cuando comience a hervir, se “asusta” el pulpo tres veces, y se pone a cocer junto con la patata bien lavada y sin pelar. A los 20 minutos aproximadamente, la patata ya está cocida y el pulpo estará en su punto. Dejarlo reposar brevemente.

Retirar el pulpo del agua, cortarlo en pequeños trozos y colocarlos, junto con la patata cortada en rodajas o en cachelos, sobre el plato típico de barro (aunque si no se tiene, sirve otro). Sazonar con la sal y el pimentón y rociar con aceite de oliva virgen.

Juego de la peonza

Por **Jesús M. Herrero**

Este juego era uno de los más corrientes allá por los años cuarenta, cuando aún éramos niños. Es más, pienso que de entre los nacidos del año mil novecientos veinticinco al mil novecientos cincuenta aproximadamente, sobre todo en los pueblos, pocos serán los varones que no practicaron este juego en sus diferentes modalidades. En la actualidad se sigue jugando.

Para practicarlo era necesario un elemento llamado **Peonza** o **Piuca**, según los lugares, una pieza de madera en forma de pera con un rejo de hierro en su base que servía para que éste girara o, como se decía más habitualmente, **bailara** al lanzarlo hacia el suelo. Para conseguir este efecto también era necesario un trozo de cuerda de más o menos un metro y que era una cordel especial para ello. En cuanto al juego, no tenía límite de participantes.

*...entre los nacidos del año 1925
al 1950, sobre todo en los pueblos,
pocos serán los varones que
no practicaron este juego...*

El terreno donde se jugaba tenía que ser blando, normalmente de tierra. En ésta se marcaba una circunferencia y en el centro de la misma se colocaba la peonza de un participante. El que lanzaba, al tirar, trataba de dar a la peonza que estaba en corro; si le daba, luego, tenía que recoger con la mano su peonza bailando por entre los dedos y, sin dejar de bailar la misma, tenía que dar otros dos rejonazos más para no perder.

El que no lograba hacer esto, en el siguiente juego le correspondía poner su peon-



Algunos niños siguen practicando, hoy en día, este tradicional y divertido juego de la peonza.

za en el círculo, y así se seguía jugando hasta que algún otro no daba los tres rejonazos y le tocaba poner.

Otra modalidad del juego era **jugando dinero**, monedas de cualquier valor. Éstas se colocaban en el centro del círculo marcado en el suelo de tierra.

Comenzaba el primero a tirar después de un sorteo previamente realizado para establecer los turnos. Lanzaba la peonza hacia las monedas; si era hábil y acertaba en las mismas y las sacaba del corro marcado, ya eran para él; al mismo tiempo, luego, tenía la opción de recoger la peonza bailando con la mano y sin que dejara de bailar la misma, empujando las monedas, las que pudiera sacar también serían para él, siempre que la peonza continuase bailando.

Las que no sacara éste, a continuación, las intentaba sacar otro de la partida, tratando de llevárselas con el baile de su peonza. Y así sucesivamente hasta que se sacaban todas las monedas del corro. Cuando se agotaban, se volvía a poner dinero y a seguir jugando.

Sobre los nidos de cigüeñas en las torres de iglesias, ermitas y santuarios

En principio no soy avífobo, ni caninicontra, pero sobre algunos métodos de cría, guarda y paseo de los animales, sí soy contrario. Perros que campan a sus anchas por las aceras o a lo más sujetos por una correa, que por algo será. Bulldogs, dogos, alanos y de otras razas en el piso más céntrico de la comunidad de vecinos. Pregunten a la mayoría de los vecinos.

...en cuanto nos enteramos que los niños no los traía la cigüeña, ya cambió lo de la simpatía...

Las cigüeñas no son perros, ni palomas, pero las palomas y las cigüeñas son aves ponedoras y REPONEDORAS. Palomas en palomar, vivan los palomares. Palomas por las aceras, las prefiero enjauladas, y eso que ahora vivo en una calle que se llama La PALOMA, porque hubo palomares. Pero en este sentido, prefiero el Barrio del Ejido, donde también viví.

PRIMERO, SIMPATÍA POR LAS CIGÜEÑAS

Sin olvidar lo relativo a las palomas, esta vez va contra las cigüeñas. Conste que desde pronto y algo después la cigüeña me resultó simpática y agradable. Fue durante el tiempo en que creíamos lo que nos decían de que los niños los traía la cigüeña o que venían de París. Pero en cuanto nos enteramos que los niños no los traía la cigüeña, ya cambió lo de la simpatía. Y mucho más por la cuestión de sus nidos sobre torres o espadañas de iglesias, ermitas o santuarios.

AL MENOS EN CUATRO IGLESIAS DE LEÓN

De cuatro iglesias de León recuerdo haber visto nidos de cigüeña sobre la torre o espadaña de San Salvador del Nido, Santa Ana, Santa Marina y San Lorenzo.

El colmo de invasión de nidos de cigüeña fue la torre de Santa Ana. ¡Con el cuidado y miramiento que pusieron los Suárez Gavilanes al hacer la espadaña en el siglo XVIII, para que las señoras zancudas vinieran a chafar la línea neoclásica con el emplasto de sus nidos! Menos mal que recientemente algunos que consienten conmigo han llegado a quitar los nidos y la torre ha vuelto a mostrar su airosidad y limpieza, ¡Va Vd. a comparar entre una situación y la otra!

¿Y LO DE SANTA MARINA?

Sólo por respeto a la memoria de D. José M.^º Barrero me voy a contener en este caso. ¡Los dimes y diretes y los disgustos que hubo de sobrellevar D. José María! No digo que el nido de la cigüeña fuese la causa del desplome de la media naranja de la iglesia, pero que influyó, sí.

Sobre el caso de la antigua iglesia de San Salvador del Nido, es cosa de tiempo pasado. No creo que los asistentes y parroquianos de la nueva iglesia del Salvador añoren la instalación de un nido de cigüeña sobre las cumbres de la iglesia, lo digo sin meterme a interpretar gustos ni apreciaciones.

Sobre el nido de la cigüeña en el apéndice de la torre de la también moderna iglesia de San Lorenzo no me voy a enfrascar en



Nido de cigüeñas en Valverde de la Virgen.

comentarios, porque me afecta directamente. Pero sí digo que hubiera preferido que el ruido de las campanas u otro reverbero hubiera impedido plantar a la cigüeña su nido sobre el remate de la torre.

LA BANDADA SOBRE LA CATEDRAL

Habrán muchas personas que lo recuerden todavía, pues no hace muchos años. Me refiero a la bandada de cigüeñas que un día se plantó sobre los botareles de la catedral. Eran como mínimo ocho o diez, naturalmente con la intención de instalar su correspondiente nido sobre su particular botarel.

Como escena para fotografía, muy bonita, pero imaginar aquel intempestivo sombrero o empalizado cobertizo cubriendo las emergencias góticas del ábside de la catedral, era para asustarse. Tanto más cuando un nido de cigüeña ya había arrancado un botarel... Menos mal que la sensatez se impuso y hasta los ecologistas más celosos de-

bieron comprender. La invasión cigüeñal se quedó en paso de bandada.

Sin duda que hay sitios y lugares donde las cigüeñas pueden plantar sus nidos. El no querer verlas anidar sobre torres y espadañas, no quiere decir desterrarlas.

*...hubiera preferido que el ruido
de las campanas u otro reverbero
hubiera impedido plantar
a la cigüeña su nido...*

A estas alturas de mi exposición espero haberme ganado el consentimiento de maneras de ver sobre mi modo de pensar. Quizá también la contradicción de alguno. Sobre gustos y maneras de ver siempre cabe el dialogo y la discusión. Sobre el hecho de la implantación y asiento de nidos de cigüeña sobre torres y espadañas de iglesias, ermitas o santuarios, pienso que es razonable adoptar una postura en contra.

Entrega de diplomas Cursos de Iniciación Informática



Los alumnos del curso de Iniciación, con su profesor y parte de los voluntarios.

El día 15 del pasado mes de marzo, en el Aula de Informática del Centro de Día León II (San Isidoro), tuvo lugar el acto de entrega del correspondiente diploma, acreditativo de haber superado el curso de INICIACIÓN INFORMÁTICA, a 14 socios, tanto del Centro donde se desarrolló el mismo, como del

Centro León I (Colón). Al acto asistieron, además de los receptores del diploma, la profesora del curso y parte de los voluntarios de informática de los Centros de Día de León, que fueron los encargados de hacer entrega de los mencionados diplomas a los 14 socios que superaron el Curso.

Entrega de diplomas de Internet

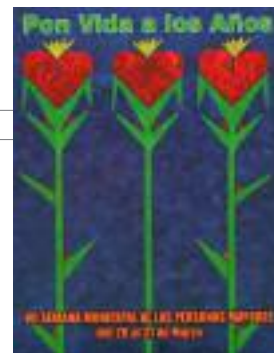


Los alumnos del curso de Internet con su profesora y algunos voluntarios de informática.

El día 26 de marzo pasado, en el Aula de informática del Centro de Día León II, se llevó a cabo la entrega de los correspondientes diplomas de INTERNET, a los alumnos y alumnas que superaron el curso. En este acto estuvieron presentes, además de

la profesora que impartió las clases, una representación de los voluntarios de Informática de esta capital, que colaboraron asistiendo a los alumnos en la realización de las prácticas que complementan este curso de Internet.

Pon vida a los años: Semana dedicada a los Mayores



La última semana del pasado mes de marzo se celebró en León la VII Semana Municipal de las Personas Mayores, con el patrocinio del Ayuntamiento de León y otras firmas colaboradoras.

En la plaza de San Marcelo se instaló una carpa donde se realizaron las actividades para todos los Mayores que quisieran participar en ellas, con un programa muy completo: un rincón de la salud, donde se hacían pruebas médicas de diabetes, tensión y osteoporosis; actividades de pintura; cuentacuentos intergeneracionales; algo de humor; un programa radiofónico; visitas guiadas a la Casa de Botines, la Colegiata de San Isidoro, el Museo de la Catedral y el MUSAC (Museo de Arte Contemporáneo de Castilla y León); conferencias sobre la depresión en las Personas Mayores; conciertos para recordar el 250 aniversario del naci-

miento de Mozart; teatro; tai-chi; expresión corporal; espectáculo de magia; un rincón virtual y un movimiento de memoria. Los participantes fueron los integrantes de los Centros de Mayores.

La clausura la puso un completo programa de actividades, realizado el último día, que comenzó con un desfile intergeneracional en el Recreo Industrial, en el que participaron socias de los Centros de Mayores, mostrando trajes y peinados de las firmas patrocinadoras, junto con sus nietos. Se finalizó el acto con la lectura de un relato seleccionado en un concurso intergeneracional, de un niño a su abuelo, para culminar la jornada, ya en la tarde-noche, con un baile con orquesta en la carpa, donde todas las personas mayores pudieron disfrutar bailando las jotas y los pasodobles que recordaban su juventud pasada.

Nueva Asociación de Enfermos de Parkinson

El pasado mes de abril se constituyó la Asociación de enfermos y familiares de Parkinson, denominada "Asociación de Enfermos Parkinson San Marcelo, León", en principio formada por una veintena de personas y que, de momento, tiene su sede en el Centro de Día León II (San Isidoro), calle Fernando González Regueral N.º 7.

Esta enfermedad, de carácter neurodegenerativa del sistema nervioso central y con tendencia invalidante, se manifiesta por la pérdida progresiva de la capacidad para coordinar los movimientos y afecta, principalmente, a personas mayores.

La asociación, sin ánimo de lucro, tiene por misión mejorar la calidad de vida de los enfermos a través de talleres, cursos de formación y ayuda mutua, con la finalidad de, además de aportar información, facilitar asesoramiento médico-sanitario, apoyo emocional y atención especializada.

Tiene también por objeto representar los intereses de los afiliados ante entidades públicas y privadas y la sociedad en general, así como tratar de sensibilizar a la sociedad sobre la problemática en que se encuentran inmersos los enfermos de Parkinson y sus familiares.

Ruta de senderismo desde Foncebadón a Molinaseca

Cuando este escrito sea publicado en La Panera N.º 14, prácticamente estarán finalizadas, hasta después del verano, la mayoría de las actividades de talleres. Sólomente, salvo imprevistos, nos quedarán los viajes programados para esta temporada veraniega, como todos los años.

Todas las actividades del organigrama se han realizado satisfactoriamente y con muy buena participación. Además, también se han realizado algunas actividades extra. Pero en lo que nos vamos a centrar en esta ocasión es en el comentario de la última ruta de senderismo realizada.

El pasado día 30 de Marzo se realizó una nueva ruta de senderismo: la etapa del Camino de Santiago que va desde la Cruz de Ferro, en Foncebadón, hasta Molinaseca, ya en tierra berciana, con un recorrido aproximado de unos 20 kilómetros.

Con la asistencia de una treintena de participantes, que se desplazaron desde León en autobús, se comenzó a caminar hacia las 10,30 horas. No habíamos caminado nada más que tres kilómetros cuando el tiempo nos jugó una mala pasada y se puso a llover. Lluvia acompañada por viento, más



Aunque el día no acompañó todo lo que se hubiera deseado, el grupo de senderismo disfrutó, una vez más, de una hermosa etapa del Camino de Santiago.

molesto aún que el mismo agua. Pasamos el pueblo de Manjarín sin detenernos, y llegamos al pueblo del Acebo, donde realizamos una parada para tomar un café.

A la hora de continuar, la lluvia era más intensa y del conjunto total sólo unos catorce nos pusimos en camino. El resto continuó ruta en el bus.

Los restantes, con más pena que gloria, seguimos caminando hasta el final del trayecto programado, en Molinaseca, donde la aventura de caminar dio fin con una buena comida que en este lugar se tenía apalabrada para todo el grupo.

En breve se prevé realizar por ambos Centros, la Ruta del Cares, así como otra etapa del Camino Santiagués, en esta ocasión de Molinaseca a Cacabelos.

PNUMA

(Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente)

Londres, 22 de mayo - Más del 70% de la superficie terrestre de la Tierra podría verse afectada por el impacto de carreteras, minería, ciudades y otros desarrollos de infraestructura en los próximos 30 años a menos que se adopten medidas urgentes. Para 2032 más de la mitad de la población mundial podría vivir en áreas con un gran estrés por falta de agua. La degradación de la calidad ambiental también supone un mayor riesgo para la salud. La polución de los mares por las aguas residuales ha precipitado una crisis sanitaria de enormes proporciones, dice el informe. Se calcula que el consumo de marisco contaminado provoca 2,5 millones de casos de hepatitis infecciosa anualmente, lo que causa 25.000 muertes y el que otras 25.000 personas sufran incapacidad a largo plazo como resultado del daño causado en el hígado.

La importancia de cuidar el Medio Ambiente

Por **Fely Barrio**

La educación ambiental es eficaz para lograr cambios de conducta de la población en el cuidado del medio ambiente; es el camino indispensable para frenar el deterioro a que está sometido. Es por esto que la educación para la conservación del medio ambiente está dirigida a todas las edades y grupos sociales, incluidos en ellos los representantes de la llamada tercera edad, portadores de una gran experiencia que pueden transmitir a niños, jóvenes y adultos sobre el cuidado de su entorno.

Más de 1.000 expertos afirman que el planeta se halla en una confluencia crucial, con el futuro en nuestras manos, según las

decisiones que adoptemos hoy, y que afectarán principalmente a bosques, océanos, ríos, montañas, fauna, flora y otros sistemas de apoyo a la vida, de los que dependerán las generaciones actuales y futuras. A nuestros hijos debemos dejarles un planeta menos contaminado.

Es casi seguro (por la edad) que nosotros no padecemos las consecuencias del uso indiscriminado de sustancias tóxicas que contaminan el aire, los bosques y los ríos en la misma medida que ellos. Sin embargo, ello no quita para que hagamos juntos una campaña encaminada a aportar algo que mejore la calidad de vida de las generaciones venideras.

DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE • 5 de junio de 2006
 DESIERTOS Y DESERTIFICACIÓN



¡NO ABANDONES A LOS DESIERTOS!

Desde nuestros hogares podemos hacer más de lo que pensamos para frenar un problema que nos compromete a todos nosotros, pero también a nuestros hijos y a nuestros nietos. Simplificando, podemos tener en cuenta las reglas básicas para la mejora del medio ambiente basadas en la tan traída y llevada “Ley de las tres R” que se concreta en tres palabras:

REDUCIR, REUTILIZAR y RECICLAR

que encierran muchos aspectos relacionados con los residuos, el ahorro y la contaminación.

REDUCIR el uso de materiales no renovables como los plásticos, envoltorios, papel y básicamente la ENERGÍA. Compremos en lo posible productos frescos en lugar de congelados envasados, usemos menos cantidad de detergentes que, aunque digan que son biodegradables, dañan los ecosistemas acuáticos.

REUTILIZAR todos los productos en la medida que sea posible. Usemos siempre, por ejemplo, las pilas recargables, ya que las otras son muy nocivas para la ecología.

Compremos artículos cuyos envases se puedan realmente **RECICLAR** y que puedan ser transformados en nuevos productos, y facilitemos este proceso a través de la RECICLADA SELECTIVA de nuestros desechos.

También en esta línea es trascendental para nosotros CUIDAR EL AGUA. Nuestro planeta se compone en su mayor parte de agua. Pero el 97 por ciento de este elemento es agua salada. Del resto, aproximadamente el uno por ciento es agua dulce que se purifica para consumo humano.

El agua que consumimos debe ahorrarse en lo posible usando retretes con cargas mínimas, duchas con pulverizadores, programas cortos en lavadoras y lavavajillas, tratando que estos electrodomésticos estén siempre llenos.

Los ayuntamientos deberían limpiar las fuentes y pozos y fomentar el uso de sus

aguas cuando no se necesita para consumo humano e incluso exigirlo en aquellas licencias de obras que prevean algunos de estos usos.

Así mismo es primordial que inviertan en el mantenimiento y renovación de las redes de distribución ya que, según estudios realizados al respecto, se consigue un 85% de eficiencia.

No se puede tener la fuerza moral suficiente para instar al consumidor al ahorro de agua cuando en demasiadas ocasiones hemos visto varios días una alcantarilla derramando agua.

Contribuir a la mejora del Medio Ambiente debemos hacerlo las gentes de a pie, pero nada conseguiremos si las grandes potencias contaminantes no cumplen:

- El protocolo de Kyoto no se respeta por la mayor parte de los países que lo firmaron.
- Se siguen introduciendo especies extrañas en mares y ríos.
- No se controlan las fugas de petróleo, el lavado de los tanques de los petroleros,

no se depuran los vertidos de aguas residuales ni de fertilizantes.

- No se controla la excesiva explotación forestal, cuyos métodos comerciales son a menudo destructivos y amenazan a los bosques de manglares, defensa natural del mar. (En África occidental, se destruyen alrededor de 2 metros cúbicos de árboles para producir un metro cúbico de troncos).
- La extracción excesiva de agua subterránea.
- La edificación incontrolada...

Se ha mejorado la calidad de los ríos y del aire en lugares como América del Norte y Europa. El esfuerzo internacional para reparar la capa de ozono es otro éxito notable. Pero en general se ha dado una degradación continua en el medio ambiente, sobre todo en grandes zonas del mundo en desarrollo. Los desastres relacionados con la climatología han aumentado, y algunos expertos vinculan este hecho al cambio climático



Garganta del Cares.



Villamanín.

debido a las emisiones realizadas por el ser humano. En la década de los 90, el 90% de los fallecidos fueron víctimas de inundaciones, huracanes y sequías.

La erosión del suelo es un factor clave en la degradación de la Tierra. Unos 2.000 millones de hectáreas de suelo, equivalentes al 15% de la capa de tierra del planeta o a un área mayor que los Estados Unidos y México juntos, están hoy clasificadas como degradadas a causa de la actividad humana. Alrededor de una sexta parte de esta cantidad, un total de 305 millones de hectáreas de suelo están “intensa o extremadamente degradadas”. El suelo extremadamente degradado está tan dañado que no puede recuperarse.

Los costes por enfermedades relacionadas con el agua se dividen como sigue: 2.000 millones de personas corren el riesgo de contraer malaria, con 100 millones afectadas en cualquier momento y hasta 2

millones de muertes anuales. Se dan alrededor de 4.000 millones de casos de diarrea y 2,2 millones de muertes al año, lo que equivale a 20 accidentes de Jumbo al día. Las infecciones por parásitos intestinales afectan al 10% de la población del mundo en desarrollo. Alrededor de 6 millones de personas son ciegas a causa del tracoma, una enfermedad ocular contagiosa...

Merece, pues, la pena que pensemos en el destino que le espera al planeta Tierra dentro de 30 años. Aunque nosotros no estemos, tenemos la obligación de dejar a las generaciones venideras un planeta limpio y habitable, ya que ellas no han contribuido a su deterioro. En este empeño debemos ir juntos: gobiernos, industrias y ciudadanos individuales.

Los niveles de dióxido de carbono podrían, con la suficiente voluntad pública y privada, empezar a estabilizarse en la atmósfera para 2032.

Por qué la celebración del Día Internacional del Medio Ambiente y otros

Por **Mercedes G. Rojo** (Educatora Ambiental)

En fechas paralelas a la publicación de este nuevo número de La Panera que, por casualidad, dedica su tema central a los Mayores y el Medio Ambiente, coinciden tres celebraciones ligadas a este aspecto que nos gustaría reseñar para que nos sirvan, al menos, de punto de reflexión.

La más conocida de todas ellas, por el mayor énfasis de que se la ha dotado desde su comienzo, es la del Día Mundial del Medio Ambiente. Pero hay otras dos muy próximas en el tiempo que no por más desconocidas son menos importantes. Como ya hemos comentado en otras ocasiones respecto a la celebración de días especiales, ¡ojalá no tuviéramos necesidad de celebrarlos!, pues ello indicaría que todo va bien. Pero ya que eso no es así, al menos que nos sirvan de llamada de atención y como punto de reflexión para tratar de aportar nuestro granito de arena a la mejora del mundo en que vivimos.

Día Mundial del Medio Ambiente: se celebra el 5 de junio, desde la resolución adoptada por la ONU, el 15 de diciembre de 1972 en su Asamblea General. Se eligió tal fecha porque ese día se había iniciado la conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Humano, celebrada en Estocolmo también en 1972, y a raíz de la cual se creó el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA).

Veinte años después, los países se volverían a reunir, ese mismo día, en Río de Janeiro, en La Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo, con el fin de adoptar todas las decisiones nece-



Es necesaria la cooperación internacional para luchar contra la desertización y los efectos de la sequía.

sarias para reavivar las esperanzas que la Conferencia de 1972 había infundido y tratar de hacer frente al desafío de lograr un equilibrio viable y equitativo entre medio ambiente y desarrollo.

La finalidad de tal celebración es, pues, dar a conocer mejor la necesidad de conservar y mejorar el medio ambiente. Nuestro mayor error hasta ahora mismo ha sido creer que dicho proceso es tarea de las instituciones o, si no directamente de ellas, sí de cualquier otro que no seamos nosotros mismos. ¿Dónde quedan las labores de entresaca de nuestros bosques que, además de aportarnos recursos para nuestra vida diaria, mantenían limpios nuestros montes y más lejos de ellos la amenaza de los incendios forestales? ¿Dónde quedan las hacenderas, facenderas o concejos que limpiaban nuestras fuentes, levantaban puentes acordes con el paisaje o arreglaban los elementos más importantes de nuestro patrimonio arquitectónico?

Hoy los modos de vida han variado y el



El desierto avanza imparable desde el sur y a España nos toca muy de cerca.

dinero ha venido a sustituir la voluntad de los vecinos. Pero al menos que no desaparezca la inquietud por mantener en condiciones nuestro entorno, por más que los medios para ello hayan cambiado. Porque seguimos siendo parte del medio y el paisaje marca nuestra calidad de vida mucho más de lo que creemos.

Día Internacional de la Diversidad Biológica: Se celebra el día 22 de mayo como conmemoración de la firma de la Convención sobre Diversidad Biológica, aunque con anterioridad y desde el 19 de diciembre de 1994 la Asamblea General de la ONU había proclamado el 29 del mismo mes como fecha de entrada del Convenio sobre la Diversidad Biológica que trata de prever, prevenir y atajar en su fuente, las causas de reducción o pérdida significativa de la diversidad biológica, debido a su valor intrínseco y a los valores de sus componentes medioambientales, genéticos, sociales, económicos, científicos, educativos, culturales, recreativos y estéticos, tratando de pro-

mover para ello la cooperación entre los Estados miembros y las organizaciones intergubernamentales.

En este punto me gustaría destacar que precisamente en la diversidad está la riqueza a todos los niveles, además de la posibilidad de poder escoger.

El día que dicha diversidad haya desaparecido ya no habrá oportunidad de elegir. Todos tendremos que comer lo mismo, estaremos sometidos a los mismos procesos de salud, veremos los mismos paisajes vayamos donde vayamos,... ¿Merece la pena la pérdida de dicha biodiversidad? Pues nosotros también podemos contribuir a que no se generalice intentando mantener los entornos naturales de nuestros hábitats con las especies vegetales y animales autóctonas, buscando los productos locales para su consumo, etc. Un pequeño esfuerzo que redundará en beneficio de la Naturaleza y de nosotros mismos.

Día Mundial de Lucha contra la Desertificación y la Sequía: se celebra el 17 de junio desde que el día 19 de diciembre de 1994, la Asamblea General de la ONU proclamó dicho día como tal, puesto que en él se había aprobado la Convención de las Naciones Unidas de lucha contra la desertificación en los países afectados por sequía grave o desertificación, en particular África. Con ello se invitó a los Estados a que dedicaran el Día Mundial a sensibilizar a la opinión pública respecto de la necesidad de cooperación internacional para luchar contra la desertificación y los efectos de la sequía y respecto de la aplicación de la Convención correspondiente.

Pudiera parecernos éste un problema ambiental muy alejado de nuestro día a día, pero el desierto avanza imparable desde el sur y a España nos toca muy de cerca. La inconsciencia de nuestro consumo influye en nuestro problema ambiental: la tala indiscriminada de árboles destruye masas forestales que ya no pueden atraer la humedad de



Acciones indiscriminadas por nuestra parte, como el excesivo consumo de papel, el abuso de envoltorios y envases, la compra de elementos que utilizan en su fabricación maderas nobles o de lento crecimiento, etc., contribuyen día a día al avance de dicho problema.

las nubes y, cuando éstas descargan, no hay nada en el suelo que retenga esa agua caída que avanza arrastrando consigo el poco suelo fértil que pueda quedar. Acciones indiscriminadas por nuestra parte como el excesivo consumo de papel, el abuso de los envoltorios y envases, la compra de elementos que utilizan en su fabricación maderas nobles o de lento crecimiento, etc..., la construcción masiva de casas para uso como segunda vivienda en zonas de expansión de las ciudades, la necesidad cada vez mayor de nuevas vías de comunicación o la aparición indiscriminada de nuevas zonas recreativas como los campos de golf, contribuyen día a día al avance de dicho problema.

Después de todo lo dicho, es importante tener en cuenta la necesidad de celebrar estos días, habida cuenta que en las últimas

semanas estamos asistiendo a fenómenos meteorológicos muy extremos. Dicen los expertos que el cambio climático es un proceso normal en la vida de la propia Tierra, pero lo que no es normal es la velocidad a la que esos cambios se están produciendo, en la que inciden, sin lugar a dudas, el comportamiento humano y las acciones que éste ejerce sobre la naturaleza, con un exceso de industrialización, etc.

Como ciudadanos de a pie también podemos aportar nuestro granito de arena: el exceso de consumo de bienes innecesarios, el derroche energético, y otras muchas acciones diarias son aspectos que nosotros SÍ podemos controlar.

A continuación exponemos algunos consejos útiles que pueden ayudarnos en ese proceso de colaboración con el intento de frenar la degradación de nuestro medio ambiente. Para los que estén menos concienciados al respecto, que piensen en los beneficios que tienen muchos de ellos directamente sobre su salud, y muchos otros sobre el ahorro económico que pueden suponer en nuestra economía cotidiana.

Algunos consejos útiles para colaborar individualmente en la mejora de nuestro Medio Ambiente

ASPECTOS GENERALES:

- Al barrer, no levantar polvo, porque este se incorpora a la atmósfera. Una media en el cepillo de barrer recoge la suciedad sin levantar polvo.
- No usar la bocina si no es necesario.
- No provocar ruidos molestos durante la noche.
- Usar a un volumen prudente los equipos de música, radio, televisión...
- Depositar los desechos o basuras en los recipientes dispuestos para ello.
- Colocar filtros especiales en las chimeneas para evitar emanaciones contaminantes.
- Evitar tener vehículos motorizados detenidos con su motor funcionando.
- Respetar la restricción vehicular.
- Utiliza bombillas de bajo consumo, ahorrarás dinero.



EN RELACIÓN CON EL AGUA:

- Usar detergentes con bajo contenido de fosfato.
- No derramar aceites de autos, ya que un litro de este elemento contamina aproximadamente un millón de litros de agua.
- No tirar por el lavaplatos o al inodoro basura, colillas de cigarrillos, grasas, plásticos, trapos o restos de género.
- Mantener las llaves de agua bien cerradas y en buen estado de funcionamiento.
- No tirar basuras a los ríos, estanques o lagos.
- Al limpiar un automóvil, utilizar un recipiente con agua, no la manguera.
- Regar los jardines en la tarde. A esa hora se evitará la evaporación del agua y se mantendrá el suelo húmedo por más tiempo.
- Para realizar cultivo de flores y vegetales, utilizar un suelo cubierto con tierra de hoja, que necesita menos agua.
- No quemar hojas o basuras, ya que su combustión origina contaminantes hacia la atmósfera.
- Regar los suelos agrícolas con aguas que no contengan basuras, desechos humanos o industriales.

Sobre felicidad y verdad

Por **María Jesús Prieto Villarino** (Licenciada en Filosofía)

Seguramente usted, que está leyendo estas líneas, ha sentido más de una vez el sinsabor nostálgico del cuerpo joven y vigoroso que fue. Quizá cuando, agotado, se sienta en el sofá, después de algún trabajo extra, o cuando al regresar de la visita médica comprueba un recorte más en los manjares que le gustan...

¡Qué tiempos aquellos! Después de **bel-dar** todo el trigo aún quedaban energías y ganas de baile... Ahora, algunas de aquellas hazañas dan dolor de huesos sólo con pensarlas, ¿verdad? Y en este estado, es cuando usted, como todos nosotros, solemos preguntarnos si la felicidad se escapará a la vez que se instalan los años y las limitaciones. Saber, o elegir, la respuesta a esta pregunta tiene mucho que ver con la calidad de vida que tendremos el resto de nuestra vida.

Un estudio sobre la felicidad de las personas mayores dirigida por el psiquiatra y neurocientífico Dr. Dilip V. Jeste en la Universidad de California⁽¹⁾ demostró que la actitud positiva, el "ver con buenos ojos la vida", es mucho más importante para la felicidad, que el estado físico. Y nuestra experiencia corrobora el estudio: todos conocemos personas con muchos años y achaques tremendamente optimistas y felices, y otros con menos motivos de queja, amargados y refunfuñones. ¿Dónde está entonces el truco para vivir feliz la mayor parte de nuestros días? ¿Cómo es este arte?

Nos pasamos la vida persiguiendo deseos, y la realidad, a base de capones, nos en-

seña que las posibilidades son limitadas. Sin embargo, al mismo tiempo comprobamos que la inteligencia (cuyo gran objetivo es la felicidad) es nuestra aliada.

Pues bien, haciendo uso de esta inestimable inteligencia aliada, el filósofo Gonzalo Fernández de la Mora⁽²⁾, nos propone un sencillo método felicitarario, punto intermedio (prudente) entre los dos extremos de la teoría práctica sobre la felicidad, "caminar tras el puro placer, o buscar sólo la ascesis y la renuncia" que nos ayudará a conseguir este buen vivir.

La felicidad es, según este filósofo español, el sentimiento de equilibrio entre lo que se desea y lo que se tiene. Definida de este modo, abre dos grandes puertas para alcanzarla: atemperar los deseos anhelados o modificar las posibilidades, hasta que los términos de la fórmula "Deseos = Posibilidades" se equilibren. Ambas tareas requieren esfuerzo, pero no siempre son igualmente posibles, porque ni se puede vivir sin deseo alguno, ni lo que se puede poseer es asequible siempre.

Ambas vías, complementarias, se resumen en "potenciar las posibilidades reales y paralelamente atemperar las exigencias subjetivas". El equilibrio obtenido, no es estático, sino dinámico, porque las posibilidades reales cambian a lo largo de nuestra vida, al cambiar nuestro cuerpo, al aumentar nuestra sabiduría, al variar nuestro poder económico... Por eso la felicidad es resultado de una actividad continua de reflexión, búsqueda y elección, intentando que la ba-

(1) Investigación con 500 voluntarios entre 60 y 98 años, con diversas enfermedades, realizado por el Sam and Rose Stain Institute for Research on Aging. Universidad de California, San Diego.

(2) FERNÁNDEZ DE LA MORA, Gonzalo: **Sobre la felicidad**, Ed. Nobel, Oviedo 2001.

lanza no se incline hacia uno u otro lado siguiendo estos criterios:

Para actuar sobre las posibilidades: deberemos tener en cuenta, primero, la realidad que nos circunda, siendo conscientes de lo que realmente es posible para:

- un sujeto determinado (que soy yo);
- en un lugar concreto, (donde estoy y vivo);
- en un tiempo concreto (con mi edad, en este instante);
- con unas posibilidades económicas y de mercado, para adquirir un bien;
- con unas posibilidades vitales concretas.

Y, tras este ajuste, habremos de decidir si el esfuerzo necesario para alcanzar el deseo anhelado nos merece realmente la pena, utilizando los criterios que cualquier cuestión evaluativa exige, de utilidad, estética y moralidad. Es decir, si mi ferviente deseo es subir al Everest, tengo 70 años, vivo en el Cerrato, y el pico más algo que he subido es un páramo, mi pensión está bien, pero escasa para afrontar un viaje de 2 meses a China... evidentemente este deseo no se ajusta a la realidad posible para mí, y sería poco inteligente, por mi parte, empecinarme en lograr este objetivo. Ahora bien, si mi deseo es transmitir mis conocimientos enológicos, dando unas conferencias en las escuelas de diferentes pueblos, sobre las viñas y cómo se elabora el vino, eso sí puedo hacerlo. Debo esforzarme para lograrlo, llevando al máximo mis posibilidades. Preparar los contenidos, elaborar el material, viajar... pero si estoy dispuesto, es posible.

Para actuar sobre el deseo, hemos de aceptar que no es posible suprimirlo completamente porque "existir es necesitar", pero sí es factible seleccionar, moderar e incluso renunciar a ciertos anhelos. Esta selección es de suma importancia porque los objetivos marcados en nuestra vida, -y los deseos

son su nacimiento-, son guía y fundamento del sentido de nuestra existencia y, por tanto, de nuestra felicidad. En el lenguaje cotidiano, este camino pasa muchas veces por aprender a "aguantarse", sin que esto nos amargue la existencia. Hay tantas cosas que no podremos hacer, o saber, o disfrutar que amargarse por una más o menos en nuestro escaso tiempo de existencia, es hacer alarde de estupidez. Saber elegir, o sustituir unos deseos por otros más adecuados, es otra importante tarea de nuestra inteligencia aliada. Nada hay más triste que un empecinado frustrado. El psiquiatra Carlos Castilla del Pino lo define muy bien: consiste en desear lo que podemos.

Resumiendo todo lo dicho anteriormente ¿qué hacer para intentar vivir felizmente el mayor tiempo de nuestros días? Según lo diseñado hasta ahora, comencemos con un estudio profundo y serio sobre nosotros mismos, de lo que efectivamente podemos alcanzar, teniendo en cuenta este sujeto que soy yo, de cincuenta y todos y algún año más, con unas aptitudes, salud, y poder adquisitivo concreto. Después reflexionaremos sobre el deseo que queremos alcanzar, y decidiremos si estamos dispuestos a trabajar para conquistarlo, llevando al máximo nuestras posibilidades. En caso afirmativo, ¡adelante! Y en caso negativo, cosa bastante común, modificaremos o sustituiremos el deseo por otro más asequible a nuestras posibilidades. Siempre intentando lograr ese equilibrio donde nace el sentimiento de felicidad más racional posible.

Esta práctica, además, nos descubre placeres y posibilidades nuevas, que en el impetuoso joven pasaron desapercibidas. El sosiego, la atemperancia, nos regala bellezas invisibles en tiempos anteriores. Felicidad y edad van de la mano, si se acompaña del uso racional de nuestra inteligencia. Sólo necesitamos un poco de método y decisión. A trabajar pues: el bienestar y la felicidad obtenida, bien merece el esfuerzo.



El Museo del Louvre, en París, es uno de los más visitados. La pirámide que hoy en día constituye una de sus imágenes más características nos insinúa un avance de los restos de la civilización egipcia que vamos a encontrar en su interior.

Viajar

Por **Fernando Franco**

La Tierra está ahí. Y sus habitantes... ¿la conocemos? De ella, la naturaleza cada día la vamos descubriendo, porque cuanto más viajes, más te gusta.

Encuentras en la naturaleza cosas dignas de ver, como nuestros mares, los valles, los ríos, millones de cuevas existentes -ya sean naturales o hechas por los hombres para resguardarse de las inclemencias del tiempo-, las fuentes con su agua que sin ella se acabaría la vida del planeta, las montañas habiendo infinidad de tipos...

Pero también al viajar te encuentras con edificios que ha ido haciendo la mano del hombre a lo largo de los siglos, como catedrales, palacios, iglesias, museos...

De estos últimos, podemos destacar:

- El de San Petersburgo, que ocupa cinco palacios, lo construyeron los Zares para

veranear y ¡ojo!, posee más de tres millones y medio de piezas que respetaron los comunistas.

- El del Cairo, con piezas de siete mil años antes de Jesucristo que son una maravilla.
- Los de Londres, que son numerosos y todos ellos museos maravillosos.
- El Louvre de París, que en un día solamente te da tiempo para ver lo más importante, porque es inmenso.

Hablando de países, uno de mis destinos favoritos es Cuba. Allí a los españoles la población nos ofrece muchísimo, y como hablamos el mismo idioma, nos acosan a preguntas. Viajar a tierras de Hispanoamérica es maravilloso por lo que nos quieren y el respeto con que nos tratan por esos mundos.

Estudios recientes sobre las demencias

Por **Emilia González**

Sobre la demencia senil y otras clases de degeneración neuronal, hay muchos estudios publicados, pero en este artículo vamos a tratar de dos recientes que se han realizado en EE.UU. para luchar contra estas enfermedades.

El primero apareció en el Anuario de Medicina Interna de Estados Unidos, y dice que las personas mayores que hacen ejercicio físico tres o más veces por semana, tienen entre un 30 y un 40 por ciento menos de probabilidad de desarrollar demencia senil y otros tipos de demencia, como la del tipo Alzheimer. Esto se apoya en varias investigaciones dirigidas por el doctor Eric Larson: a lo largo de 9 años, vigilaron la evolución de 1.740 personas de más de 65 años, y comprobaron que el 77% que no padecía esta enfermedad, era porque hacía ejercicio físico todas las semanas.

El segundo estudio, proviene de Australia. Relaciona el ejercicio con la salud del cerebro, en este caso se refiere a la actividad o ejercicio mental. Su director, el Sr. Michael

Valenzuela, lo dice bien claro: **el cerebro, o lo usas o lo pierdes**. Apoya dicha afirmación en 22 trabajos anteriores, que cubren en total a 29.000 pacientes. Los resultados de estos estudios aseguran que las personas mayores con una vida activa y una alta estimulación mental, con ocupaciones intelectuales, tenían un 46% menos de riesgo de sufrir demencia senil y otras enfermedades neurodegenerativas.

No se preocupen si ustedes, mayores, no hacen lo que nos dicen estos estudios. Muestra también otra investigación, cómo cinco semanas de ejercicios mentales, son suficientes para que aparezcan en una parte del cerebro, en el hipocampo, marcadores moleculares opuestos, a los que surgen en enfermos de Alzheimer.

Con que ya lo saben: aún no es tarde, y haciendo ejercicio físico, lo que pueda cada uno de ustedes, a la semana, y leyendo un poco cada día, tendrán menos probabilidad de tener Alzheimer o demencia senil.

Sólo se vive una vez

Por **Virgilia Prieto Báñez**

Felicitar a la Sra. Ministra de Sanidad en su lucha contra el tabaco, darle atentamente las gracias por esta labor tan humanitaria.

Ahora sólo falta que los fumadores se lo agradezcan y tengan mucha fuerza de voluntad para dejarlo a un lado, cosa que tanto daño está haciendo.

De algo nos tenemos que morir, comentan muchos, pero la vida es muy agradable y sólo se vive una vez. Algunos fumadores son

muy jóvenes y tienen una vida por delante, y no se dan cuenta de que la salud es lo más bonito que hay, no se sabe lo que es hasta que se pierde.

Fumadores en general, tened en cuenta que quién está escribiendo esto vio marcharse a muchos seres queridos a consecuencia de la nicotina. Sed fuertes, luchad por la vida, lo tenéis al alcance.

Un abrazo y espero que me lo tengáis en cuenta. Gracias.

Frases para pensar

En esta ocasión hemos querido que el material que tenemos recopilado para estas secciones se ajuste a nuestro tema central. Todas las frases están sacadas del mensaje que el Indio Seattle envió al entonces presidente de los Estados Unidos, cuando pretendió comprarles las tierras por una miseria y que su pueblo se recluyese en una

reserva. Hoy, esta carta, ha sido reconocida por la O.N.U. como uno de los mejores cantos al Medio Ambiente...

Hemos seleccionado, para esta sección, algunas de sus frases más emblemáticas para que nos ayuden a reflexionar sobre lo que le está pasando hoy a nuestro medio y a nuestro futuro.

**...cada brillante aguja de pino,
cada grano de arena de las playas,
cada gota de rocío de los sombríos bosques,
cada calvero, el zumbido de cada insecto...
son sagrados en memoria y experiencia de mi pueblo...**

**...somos parte de la tierra
y ella es parte de nosotros.
Las flores perfumadas,
el venado, el caballo,
el gran águila, son nuestros
hermanos... Las cumbres
rocosas, los prados húmedos,
el calor del cuerpo de los
potros y de los hombres, todos
somos de la misma familia...**

**...todos los seres
comparten el mismo aliento:
el animal, el árbol, el hombre...,
todos respiramos el mismo aire.
El hombre parece no notar el aire
que respira. Como un moribundo que
agoniza desde hace muchos días,
es insensible a la pestilencia...**

**...también los blancos desapareceréis,
quizás antes que las demás razas.
Continuad ensuciando vuestro lecho
y una noche moriréis asfixiados
por vuestros propios excrementos.**

PARA SABER MÁS:

Agua abandonada, agua compartida

Información seleccionada por **Rosy Tejeiro**

Los aborígenes australianos, acostumbrados a sobrevivir apenas sin beber, saben que el agua se encuentra en todos los seres, por lo que, al comer, participan también de su agua. Por otra parte, son capaces de encontrar agua allí donde no hay ningún rastro de humedad.

Cuando tienen sed, se tienden sobre la arena confiando sentir el agua bajo sus cuerpos, y acaban introduciendo una cánula en el suelo para saber de una fuente que aparentemente no existe. Asimismo pueden notar la presencia de agua por los vapores

que exhala la tierra, o por el olor de la brisa. Sin embargo, cuando encuentran una fuente, lo prioritario es no contaminar el agua con el propio olor que asusta a los animales, a los cuales también pertenece el agua, incluso si las reservas de la tribu son escasas. Normalmente almacenan ese agua que han encontrado, porque el agua abandonada es agua compartida con los otros seres que también tienen sed, y la avidez no tan solo es indicio de egoísmo, sino que puede poner en peligro la supervivencia del grupo y de todo el frágil sistema.

Transparente como el hielo

Información seleccionada por **Rosy Tejeiro**

Un proverbio "inuit" recomienda: "Sé como el hielo, transparente pero capaz de atraparlo todo en tu interior". Para los "inuit", el espíritu del reino de los hielos se llama Sedna y vive en el fondo del mar. En un pasado remoto, fue una bella muchacha pretendida por todos los jóvenes de su aldea; sin embargo, ella decidió casarse con un perro, lo que encolerizó a sus pretendientes, que, despechados, la ataron y la lanzaron al mar desde un bote. Como Sedna intentaba agarrarse al bote, le cortaron los dedos, que, al caer al agua, se convirtieron en las primeras focas y bajaron con Sedna al fondo del mar.

Desde allí, la madre de todos los seres marinos gobierna la abundancia de caza y pesca, y también tiene conocimiento de casi todo, pues según los "inuit" los pecados de los hombres atraviesan el agua y anidan en sus cabellos...



"Los inuit son el pueblo conocido hasta ahora como esquimales, término que a ellos no les gusta y que actualmente ha caído en desuso. Con origen en el noroeste de Asia, hoy se localizan en las tundras del norte de Canadá, Alaska y Groenlandia con una población en torno a las 100.000 personas. Hasta ahora han venido desarrollando una vida nómada siguiendo las migraciones de los animales que cazan. Su mitología es muy rica y presenta un carácter fuertemente animista".

Mi iglesia

Por **Manuela Rejas**

*Mi iglesia ya no es la misma
ya no es la misma mi iglesia
para enderezar su torre
por miedo a que se cayera
han destruido su nido
a mi amiga la cigüeña.*

*Mi iglesia ya no es la misma
ya no es la misma mi iglesia
ahora por las mañanas
desde mi silla de ruedas
asomada a mi ventana
ya no veo las cigüeñas.*

*Mi iglesia ya no es la misma
ya no es la misma mi iglesia
solo hay un hueco vacío
sin unas ramas siquiera
para poder hacer nido.*

*Mi iglesia ya no es la misma
ya no es la misma mi iglesia
el día que la tiraron
y toda la semana entera
ellas revoloteaban
desde el campo hasta la iglesia
su nido estaba tirado
a la puerta de la iglesia
ya no miro hacia la torre
no quiero verla desierta
y por mis mejillas corren
lágrimas de rabia y pena.*



*Mi iglesia ya no es la misma
ya no es la misma mi iglesia
¿por qué tiraron su nido?
¿qué daño hacían ellas?*

*Bajo el amparo de Dios
criaban su descendencia
yo como cada día
sigo rezando por ellas
aunque esto haga reir...
iyo... quería a las cigüeñas!*

*Mi iglesia ya no es la misma
ya no es la misma mi iglesia
mas yo seguiré esperando
hasta el día que me muera
ver de nuevo en la torre
el nido de mis cigüeñas.*

*¡Mi iglesia... ya no es la misma...!
sin mis queridas cigüeñas.*



Canto al Parque de Quevedo

Por **Virgilia Prieto Báñez**

*Hace unos cuantos años
que yo viví en el Crucero
al lado de Obras Públicas
junto al Parque de Quevedo.*

*Salíamos por las tardes
muchos días de paseo
para visitar a los pavos
y también a los jilgueros.*

*Mi vista preferente
que yo hacía por las tardes:
cruzaba la calle la Magdalena
y me dirigía al parque.*

*El aroma de los pinos
también el de los rosales
agua fresca de las fuentes
igual que la del estanque.*

*donde se bañan los patos,
gallinas y otros muchos animales.
Y allí refrescan sus colas
los bonitos pavos reales.*

*Cantando van de mañanas
y cantando van de tardes
y a la hora de dormir
van subiéndose a los árboles.*

*Eso es una maravilla
que en León tanta belleza
lo que nos puso el Señor
y también la Naturaleza.*

*Con la ayuda de los hombres,
con ellos también contamos,
ya que con sus sacrificios
este parque conservamos.*

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

agenda

Programa de excursiones: Verano 2006

Adjuntamos los puntos de destino de las distintas excursiones programadas por cada uno de los dos Centros de Personas Mayores, durante los meses de verano de 2006.

En general, para asistir a dichas excursiones, los excursionistas deberán ir provistos del DNI y de la Tarjeta Sanitaria.

Para más detalles consultar el boletín con el programa específico de cada centro.

Desde el Centro León I “Colón”

Mes de Junio:

- Días 6, 7 y 8: Teruel-El Maestrazgo-Cuenca-Ciudad encantada.
- Día 14: Convivencia provincial.
- Día 22: Peña de Francia-La Alberca.
- Día 29: Cistierna-Posada de Baldeón-Riaño.

Mes de Julio:

- Día 6: La Franca.
- Día 13: Gijón Playa.
- Día 20: San Vicente de la Barquera.
- Día 27: Gijón Playa.

Mes de Agosto:

- Día 3: Colunga.
- Día 7: Feria de Muestras de Gijón.
- Día 17: Gijón Playa.
- Día 24: Luanco.
- Día 31: Museo de la Sidra (Nava)-Covadonga-Ribadesella.

Mes de Septiembre:

- Días 5, 6 y 7: Ruta del Quijote (Almagro-Ciudad Real-Manzanares-Valdepeñas-Ruidera-Daimiel-El Toboso).
- Día sin confirmar: “Las Edades del Hombre”, en Ciudad Rodrigo.

Desde el Centro León II “San Isidoro”

Mes de Junio:

- Día 7: Valdehuesa-San Isidro.
- Día 14: Convivencia en Carrizo.
- Día 21: Médulas-Villafranca del Bierzo.
- Día 28: Zamora-Fermoselle.

Mes de Julio:

- Día 5: Salinas.
- Día 12: Rodiles.
- Día 19: Candás.
- Día 26: Covadonga-Ribadesella.

Mes de Agosto:

- Día 2: Aguilar-Cudillero.
- Día 7: Gijón-Feria de Muestras.
- Día 16: Colunga.
- Día 23: Luanco.
- Día 30: San Pedro de Ribera.

Mes de Septiembre:

- Día 13: Truchas-La Baña (Cabrera).
- Día 6, 7 y 8: Cantabria (Cabárceno-Santander, Castro Urdiales-Laredo-Santoña-Isla Santillana-Comillas-San Vicente de la Barquera y Llanes).
- Día 19: Oviedo.

Mes de Octubre:

- Día 18, 19 y 20: LA RIOJA: Burgos-Santo Domingo de la Calzada-San Millán de la Cogolla-Nájera-Logroño-Cenicero-Haro-Briones-La Guardia-Ruta del Vino y Calahorra.



Semana cultural en los Centros de Mayores León I y León II

Un año más, como clausura del curso académico, se va a llevar a cabo la Semana Cultural de los Centros de Personas Mayores León I y León II. En esta ocasión, las fechas elegidas son del 29 de mayo al 2 de junio.

Cuando esta revista ha entrado en máquinas, aún no estaba definitivamente cerrado el programa final de actos, pero sí podemos reseñar los datos más importantes de la semana.

En este año, las exposiciones de talleres y trabajos se realizarán en las instalaciones

de los correspondientes centros. Durante toda la semana se irán sucediendo diversos actos culturales para llegar al cierre de la Semana el día 2 de junio con las habituales actividades de homenaje a los abuelos de más edad, convivencia y baile final. Todos los actos de este día se llevarán a cabo en la Candamia y tendrán su broche final con un baile amenizado por la Orquesta "Dúo Latino" que comenzará a las 17'00 horas.

Para más información acudid a los respectivos centros.

¡Qué disfrutéis!

INSCRIPCIONES PARA LAS ACTIVIDADES DEL PRÓXIMO CURSO EN EL CENTRO LEÓN I

Desde la dirección del Centro de P. Mayores León I (Colón) nos informan que el periodo de inscripciones para las actividades del curso 2006-2007 permanecerá abierto **del 21 de agosto al 15 de septiembre** próximos, para comenzar las actividades a primeros de octubre, tras el previo sorteo de plazas que se realizará en las mismas fechas.

La recogida de solicitudes y mayor información sobre las actividades que se pondrán en marcha, en la propia sede del Centro.

SOBRE “PRESTACIONES MÉDICAS”:

1. Cartera de Servicios

A principios del año en curso, el gobierno y las comunidades autónomas se reunieron para debatir sobre el Real Decreto de Cartera de Servicios Comunes del sistema nacional de Salud, que sustituirá al vigente desde 1995.

Este nuevo proyecto incluirá, como prestación de la Salud Pública, contemplar un conjunto de técnicas y procedimientos para hacer efectivas las prestaciones sanitarias de salud pública, atención primaria, atención especializada, urgencias, prestación farmacéutica, ortoprotésica, etc., de las que puedan beneficiarse los ciudadanos españoles, independientemente del lugar de su residencia. Su objetivo es garantizar condiciones comunes para una atención integral, en condiciones de equidad en todo el territorio nacional.

2. Chequeos médicos gratuitos

Durante el presente año, la Comunidad de Andalucía tiene previsto llevar a cabo una iniciativa para llevar a cabo chequeos médicos gratuitos a personas mayores de 65 años, con el fin de detectar y prevenir, precozmente, posibles enfermedades.

Otra iniciativa a este respecto, es extender las consultas de mamas de los 65 a los 75 años para poder realizar un diagnóstico precoz sobre posible enfermedad cancerosa.

3. Medidas de prevención del cáncer

La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Murcia ha presentado un programa de prevención de cáncer de colon y recto, dirigido a personas con edades comprendidas entre los 50 y 69 años.



Plan de Fomento de la Lectura de la Junta y aniversario de Samuel Beckett

Hace unos días leímos en la prensa regional que la Junta, dentro de su Plan de Fomento a la Lectura, se va centrar especialmente en dos grupos de población que son los que menos leen. Uno de ellos es el colectivo de mayores de 65 años.

Claro que no se dice nada de en qué va a consistir este programa de actuaciones, ni si se ha realizado un estudio de por qué esta realidad está ahí. Tal vez para saberlo solo tenemos que echar un vistazo a alguno de los artículos que salieron en nuestra revista anterior, o a nuestro propio interior si estamos en el caso de los que no leemos exageradamente un libro.

Pero no es este el tema que queremos abordar, sino que esta noticia nos ha servido de disculpa para hacer alusión (como ya tenemos por costumbre en esta sección) a un nuevo aniversario. En esta ocasión se

trata de la celebración del centenario del nacimiento del gran escritor Samuel Beckett (1906-1989).

Aunque desconocido por la gran mayoría, fue este autor Premio Nobel de Literatura en el año 1969, escribiendo alternativamente en inglés o francés. No es ciertamente un autor de lectura fácil, pero recompensa ampliamente a quienes deciden acometerlo. Novelista y autor teatral, es más conocido internacionalmente en esta última faceta, fundamentalmente por su obra *Esperando a Godot*.

Como siempre, tal vez sea esta celebración el momento que estábamos esperando para descubrir a un nuevo autor, que puede aportarnos visiones diferentes de la literatura y la realidad.

Y visitar las bibliotecas puede ser un primer paso de acercamiento a su obra.

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

