

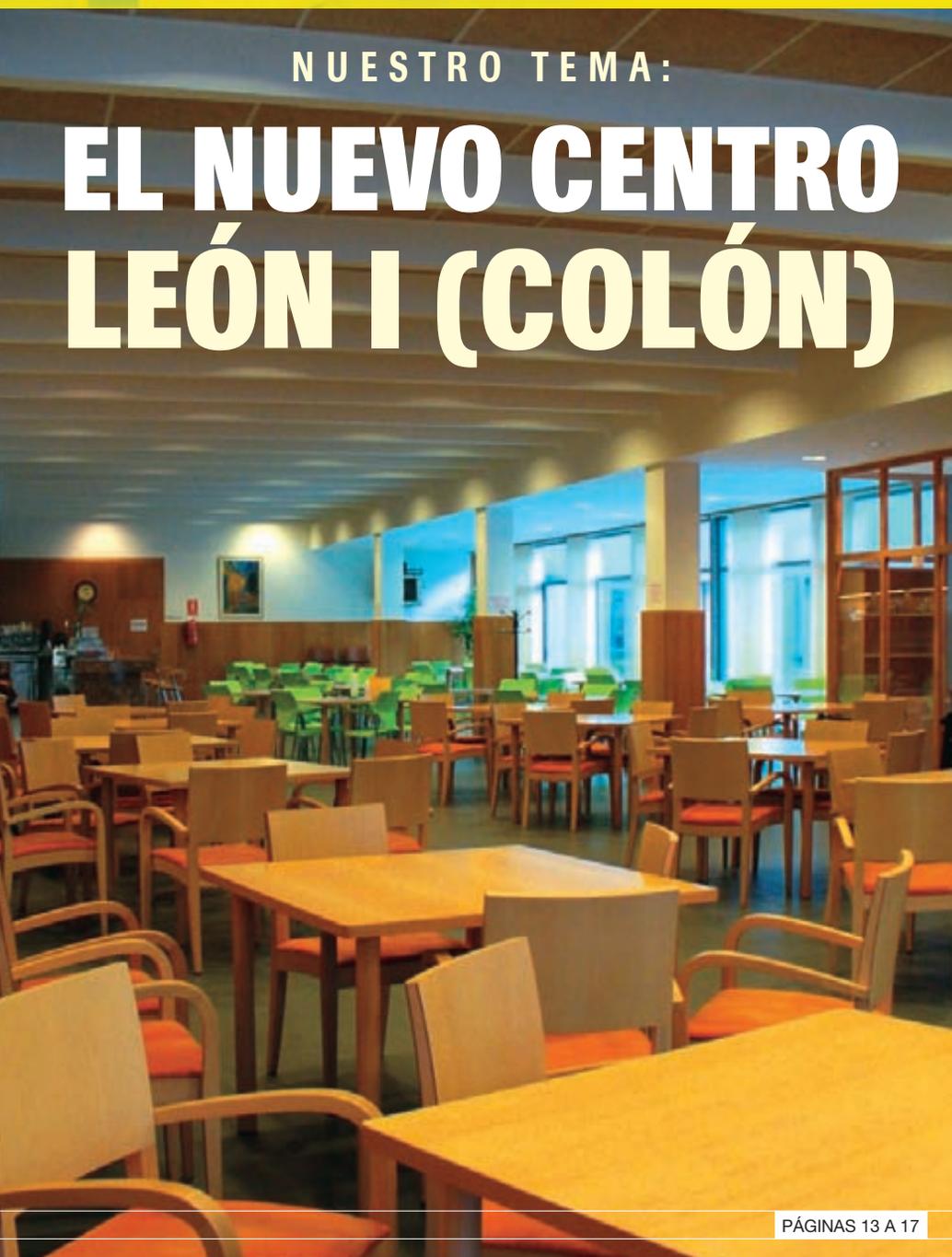
LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

NUESTRO TEMA:

EL NUEVO CENTRO LEÓN I (COLÓN)



PÁGINAS 13 A 17

en el interior

Oficios que se pierden:

aquellos **criados** PÁGINA 4

Cocina de **navidad**,
para compartir
momentos PÁGINA 6

Juegos tradicionales:

el fútbol **chapa** PÁGINA 8

Celebración del

día del **mayor** PÁGINA 10

El Premio **Cervantes**
para un poeta
leonés PÁGINA 12

El servicio de

estancias
diurnas (S.E.D.) PÁGINA 17

75 aniversario del

voto de la mujer
en España PÁGINA 18

Se nos fué

el Padre **Albano** PÁGINA 20

26 de julio: el día

de los **abuelos** PÁGINA 21

El siglo de

la **mujer**.
cronología PÁGINA 29



Junta de
Castilla y León

sumario

PÁGINA

El editorial

¿De verdad les integramos día a día en nuestras vidas? <i>Por Iñaki Pérez de los Ríos</i>	3
-------------------------------------------------------------------------------------------	---

Cultura y tradiciones

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

Aquellos criados. <i>Por Prisciliano Castillo Arredondo</i>	4
-------------------------------------------------------------	---

Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Cocina de Navidad, para compartir momentos	6
Pavo relleno asado	6
Mazapán	7
Mazapán económico	7
Turrón de Alicante	7
Compota "festiva" de pera caruja	7

Parte 3: JUEGOS TRADICIONALES

El fútbol chapa. <i>Por Jesús M. Herrero</i>	8
Nota de participación	8

Noticias breves

Crónica de la celebración del Día del Mayor 2006	10
Bodas de oro de otro de nuestros redactores	11
El Premio Cervantes para un poeta leonés	12

Nuestro tema: El nuevo Centro León I (Colón)

Los Ordenanzas: un recibimiento personalizado. <i>Por Ángel S. del Palacio</i>	13
El cambio: Centro viejo - Centro nuevo	15
El Servicio de Estancias Diurnas (S.E.D.)	17

Opinión y participación

75 Aniversario del voto de la mujer en España. <i>Por Fely Barrio</i>	18
Se nos fue el Padre Albano. <i>Por Jesús M. Herrero</i>	20
26 de julio: Día de los abuelos. <i>Por Fernando Rodríguez Peláez</i>	21
Cómo nació la revista "La Panera". <i>Por Emilia González</i>	22
Hay que ver... <i>Por Virgilia Prieto</i>	24

Salud y calidad de vida

Agua y equilibrio físico. <i>Por Fernando Rodríguez Peláez</i>	25
Proyección social de la jubilación, una forma de encontrarnos más sanos emocionalmente. <i>Por Mercedes G. Rojo</i>	26

Sección cultural

PARA SABER MÁS

El siglo de la mujer. Cronología.	29
-----------------------------------	----

PÁGINAS DE CREACIÓN

Al hogar del pensionista. <i>Por Modesto Marcos</i>	31
Mensaje en el móvil. <i>Por Sarita Valladares</i>	32

Agenda y datos de interés

ACTIVIDADES Y OTRAS

Conmemoraciones para el 2007	33
Les deseamos Feliz Navidad	33

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Seguimiento de los últimos proyectos en materia de política social	34
--------------------------------------------------------------------	----

TELÉFONOS DE INTERÉS

	35
--	----

LA PANERA

N.º 16 - Diciembre 2006

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

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

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

IMÁGENES CEDIDAS POR:

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

¿De verdad les integramos día a día en nuestras vidas?

Por **Iñaki Pérez de los Ríos** (Técnico en Protocolo)

Hola a todos/as: Siempre es grato poder dirigirme a unos lectores tan especiales como los que siguen esta revista de La Panera desde que empezó a editarse y que se ha centrado en un colectivo muy importante, el de las Personas Mayores.

Desde mi modesto puesto de trabajo actual, y otros que he desempeñado no hace mucho tiempo, tengo mucho trato con personas mayores a diario y hay frases que se me han quedado grabadas en entrevistas realizadas a políticos, como por ejemplo:

“Envejecer es inevitable, crecer es opcional. Crecer en el sentido de enriquecerse personalmente, crecer en conocimientos, crecer como personas, para mejorar nuestra calidad de vida.”

La población de mayores cada vez es mayor. Un dato de referencia: al día de hoy, en nuestra capital y provincia existen más de 30.000 personas mayores. Las instituciones están obligadas a mejorar la calidad de vida de todos los ciudadanos y el de las personas mayores es un colectivo muy importante al que hay que prestar una especial atención, como lo realizan las personas que acercan diferentes temas en esta revista que con tanto mimo se prepara.

Se están llevando a cabo muchos programas de atención a nuestros mayores, un colectivo denominado Tercera Edad, con el objetivo de favorecer su autonomía personal y que puedan seguir viviendo en su entorno, cerca de los suyos. A diario leemos en la prensa los diferentes programas de teleasistencia domiciliaria y de ayuda a domicilio que realizan las asociaciones, ayuntamien-



tos y otros organismos; pero aquí viene lo más importante... Estos programas de ocio, formación y ayuda lo realizan las instituciones, pero ¿nos hemos puesto a pensar qué hacemos nosotros (familiares) por ellos día a día?

*...el de las personas mayores
es un colectivo muy importante
al que hay que prestar
una especial atención...*

Unos somos más egoístas y les queremos para que cuiden a nuestros hijos, otros, sólo los mantienen contentos los domingos llevándoles los nietos a cambio de..., en fin no quiero ser malo, pero ¿DE VERDAD LES INTEGRAMOS DIA A DIA EN NUESTRAS VIDAS?

Aquellos criados

Por **Prisciliano Castillo Arredondo**

Hoy los llamamos trabajadores u obreros agrícolas; aunque mucho han cambiado, en poco se parecen. En primer lugar, entonces *se ajustaban* por un año completo; era un trato que se hacía (después de un regateo, que a veces se prolongaba durante varios días) normalmente entre el amo y el padre del muchacho, pues en su mayoría eran jóvenes entre quince y veintitantos años, procedentes del mismo pueblo o de los pueblos limítrofes.

En segundo lugar, la relación con la familia de los amos no tenía nada de servilismo, ni de denigrante; era de completa integración; se le consideraba como un miembro más de la familia en todo y para todo; participaban en los acontecimientos de la familia como uno más. Luego estaba la plena disponibilidad las veinticuatro horas del día y todos los días de la semana. Se contaba lo de aquel optimista que decía: *“Esto ya está casi liquidado; total sólo faltan once meses, tres semanas y lo que queda de aquí al domingo”*; era un lunes.

Normalmente tenían su habitación; digo normalmente porque en mi caso, vivíamos en una casa pequeña para los que éramos: los abuelos maternos, los padres y ocho hermanos, por lo que en aquella casa los criados dormían en la cuadra, en la *pajera*; ésta era un espacio de forma rectangular, cercado por unas paredes de adobe de un metro de alto, por dos de largo y uno de ancho; se mantenía llena de paja de centeno para *abonar* los animales; los rapaces pequeños nos encargábamos de que estuviera siempre así. Sobre la paja se ponían las sábanas y las mantas y se dormía perfectamente, mullido y calentito. Largas temporadas también dormimos más de un chaval,

para la parte de los pies (en las camas normales también dormíamos unos para la cabecera y otros para los pies). ¡Ah! ¿el olor?, pues no lo había, o no se notaba; por dos razones: primero porque entonces, como los animales se alimentaban de paja, harina, hierba y alfalfa, sus boñigas y cagajones, tenían un olor muy poco desagradable; luego porque entonces, al estar en contacto con todos los olores de la naturaleza, *ése*, pasaba desapercibido. Con los piensos compuestos ya cambió la cosa y el olor empeoró bastante. Recuerdo cuando viví en Sevilla, en la plaza Virgen de los Reyes, donde estacionaban los coches de caballos, lo desagradable que era el ambiente en toda la zona por lo que dejaban los caballos. Muchas veces, en las largas noches del invierno, en vez de estar en la cocina, los chiquillos nos íbamos a pasar la velada en la cuadra; se estaba más caliente.

*...se le consideraba como
un miembro más de la familia
en todo y para todo...*

Además que la primera labor del criado, de madrugada, era echar los piensos al ganado. En la cuadra había tres parejas de vacas, una de caballos y una burra, (la pocilga de los cerdos estaba en otra parte); cada animal tenía dos pesebres y uno más grande en el medio; se les daba dos piensos: tres buenas ambuestas (lo que se coge con las dos manos a la vez) de paja de trigo, y tres puñados de harina en cada pesebre pequeño; se revolvía todo bien y se espolvoreaba un poco por encima para que les fuera más atrayente; después de cada pienso,



Mantenerse atento a las necesidades del ganado era una de las tareas que a diario desempeñaban estas personas.

se les limpiaba los pesebres de las pajas gordas que habían dejado y se echaba en el pesebre del medio; eso se echaría en el pesebre de la burra; a ella todo le venía bien. Se les sacaba luego al agua, al caño del pueblo, y como postre, un buen brazado de hierba o alfalfa. Bueno, pues mientras comían los piensos, el criado limpiaba la cuadra, sacando el abono con la carretilla al muladar, a un lado del corral; a continuación abonaba con abundante paja sacándola de la pajera. Así estaba la cuadra siempre limpia y aseada.

Este trabajo era prácticamente exclusivo de ellos; muy absorbente, pues los animales tienen la mala costumbre de comer todos los días y no distinguen los domingos de los demás días; además tiene que ser a la misma hora. Contaba alguien que un paisano se quejaba a otro: “¿Por qué mis vacas están más canijas que las tuyas si las cuidó bien?”. A lo que el otro le contestó: “Es que yo madrugó todos los días, siempre a la misma hora y, antes de darles de comer, las meo en el morro”; quería darle a entender que al ganado hay que atenderle bien y siempre a la

misma hora. Algún domingo por la tarde el amo o alguno de los chavales mayores liberaba al criado de esta tarea para que fuera al baile tranquilamente.

Tengo muy gratos recuerdos de casi todos los criados que pasaron por casa; siguieron teniendo buenas relaciones con la familia.

*...algún domingo por la tarde
el amo o alguno de los chavales
mayores liberaba al criado
de esta tarea para que fuera
al baile tranquilamente...*

Entonces muchas casas tenían criado; de unos sesenta vecinos que tenía Jabares, había unos veinticinco criados, casi más que mozos; luego estaban los pastores, que hacían un grupo aparte.

Pues queriendo hablar de los criados, he hablado de casi todo; son mis recuerdos de aquellas décadas de los cuarenta y cincuenta.

Cocina de Navidad, para compartir momentos

Por **M.G.R.**

Una vez más se acerca la Navidad, unas fechas en las que si hay algo que destaque en los últimos años, por desgracia, es el enorme consumismo que las acompaña. Pero aún quedan pequeños resquicios a través de los cuales podemos rescatar sentimientos en los que primen la calidad y el tiempo compartido. Un buen momento para ello puede ser el dedicado a la cocina, buscar lo artesanal frente a lo que nos ofrecen ya rea-

lizado, un momento en el que las distintas generaciones pueden agruparse en torno a una misma tarea que además se verá recompensada por productos de mayor calidad en los que también estará presente el sabor a cariño compartido.

Por si alguien se anima, os ofrecemos algunas recetas para disfrutar juntos los sabores de la Navidad, previamente hechos con nuestras manos.

Pavo relleno asado

Receta facilitada por **Consili Díez Morilla**

INGREDIENTES:

<i>Un pavo de dos kilos y medio</i>
<i>150 gr de carne de ternera picada</i>
<i>2 salchichas blancas</i>
<i>1 pimiento rojo de lata</i>
<i>1 manzana</i>
<i>1 huevo cocido</i>
<i>1 huevo crudo</i>
<i>2 cucharadas de miga de pan mojada en leche</i>
<i>Ajo y perejil</i>
<i>Vino blanco</i>
<i>Una copa de cognac</i>

PREPARACIÓN:

Con todos los ingredientes, menos el pavo, bien picado se hace una mezcla que se une con el huevo crudo para conseguir el relleno.

Se salpimenta el pavo y se rellena con esta mezcla, y se cose para que no se salga.

Se pone en una cazuela o asador (mejor si es de barro).



En una sartén, con un buen chorro de aceite, se fríen unos ajos. Cuando se hayan dorado se retiran y se vierten sobre el pavo.

Se añade el vino blanco y se mete al horno, fuerte al principio, después moderado, dándole vuelta cada media hora y regándolo con el jugo para que se vaya pasando y dorando.

A media cocción se riega con una buena copa de coñac o whisky.

Tarda unas dos hora y media en asarse.

Mazapán

INGREDIENTES:

300 gr de almendras molidas

300 gr de azúcar glas

1 huevo y 1 limón

PREPARACIÓN:

Mezclar las almendras molidas con el azúcar, añadir unas gotas de zumo de limón y la clara del huevo; revolver bien hasta obtener una masa homogénea.

Formar figuritas o bolitas y ponerlas en una fuente refractaria; meterla en el horno precalentado durante 15 minutos a temperatura suave.

Mazapán económico

INGREDIENTES:

250 gr de almendras molidas

250 gr de azúcar glas

125 gr de puré de patata

PREPARACIÓN:

Mezclar los tres ingredientes y dejar reposar de 10 a 15 minutos

Formar figuritas diferentes y disponerlas en una placa de horno previamente untada con mantequilla. Pintarlas con huevo y hornear a 180º, unos 10-15 minutos.

Turrón de Alicante

INGREDIENTES:

450 gr de almendras crudas peladas

350 gr de miel y 200 gr de azúcar

2 claras de huevo

3 cucharadas de agua y la piel rallada de un limón

PREPARACIÓN:

Cocer la miel a fuego lento, añadir el azúcar y el agua, mezclar.

Agregar las claras y remover hasta que tome el punto de caramelo.

Incorporar las almendras partidas y la ralladura de limón. Mezclar y rellenar los moldes para turrón con una oblea debajo.

Cubrir con otra oblea, y presionar con una tablilla y un peso encima.

Compota “festiva” de pera caruja

INGREDIENTES:

Pera caruja

Azúcar al gusto

Canela en rama

Agua

Vino blanco

Nata para montar

Pasas y nueces

PREPARACIÓN:

Se pelan las peras y se cortan en lonchas más o menos gruesas.

Se ponen a cocer con agua y vino blanco (aproximadamente mitad por mitad) que las cubra, azúcar al gusto y un palito de canela, hasta que estén hechas pero no blandas.

Por otro lado, se monta la nata con azúcar al gusto (no abusar del dulzor), y se pelan las nueces si no lo estuviesen ya.

A la hora de servir, se pueden servir frías o templadas. Se escurren y se colocan en un bol o en una copa ancha, de helado. Se cubren con una montañita de nata montada y se decora la copa con unas pasas¹ y dos o tres nueces².

¹ Si no nos gusta encontramos las pepitas de las uvas, escoger uvas de Corinto, aunque éstas suelen ser más insípidas y tener más pellejo.

² También se pueden sustituir las nueces por otro fruto seco que nos guste: piñones, avellanas tostadas, almendras tostadas, pistachos...

JUEGOS TRADICIONALES

El fútbol chapa

Por **Jesús M. Herrero**



Además del fútbol, había otras muchas modalidades de jugar con las chapas.

Continuamos hoy con alguno de aquellos juegos de nuestra niñez, allá por los años cuarenta, que han pasado a la historia sin pena ni gloria. Aquellos tiempos no tenían nada que ver con los actuales. Por entonces las carencias y penurias se notaban bien, por ello cualquier cosa nos valía para consumir el tiempo que teníamos para divertirnos.

Había toda una larga serie de juegos que practicábamos los niños, entre ellos jugar al fútbol, a los santos, a las tabas y, principalmente, al fútbol con los *chapetes* o chapas que servían de tapón a las botellas de gaseosa, cervezas y otros.

Entonces, como en la actualidad, cada uno tenía simpatía por su equipo. En los

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 se dedicará a **“La Semana Santa y sus tradiciones”** y se recogerán aspectos diversos sobre el mismo.

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 febrero** 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.



En Astorga, de unos años para acá se ha recuperado la modalidad ciclista de las chapas (foto de la izquierda) en la denominada "Vuelta chapista", donde las imágenes de futbolistas son reemplazadas por las de ciclistas y se realizan circuitos en tierra con curvas, elevaciones de toda índole, etc. Hoy en día algunos niños siguen coleccionando chapas (foto arriba a la derecha), pero en ocasiones las fotografías ya vienen incluidas en el interior de la misma. Hoy se sigue practicando el fútbol chapa (foto abajo a la derecha) pero la reproducción del terreno de juego es más sofisticada y no tan auténtica como antaño.

kioscos vendían las fotografías de los mismos, Atlético Aviación, Bilbao, Madrid... Se recortaban las caras de los jugadores de esos equipos, se colocaban dentro de la chapa pegados, se marcaba en la acera con cal u otra pintura un campo de fútbol de unas dimensiones que podrían ser más o menos de un metro y medio de largo por sesenta centímetros de ancho todo completo, incluso con porterías.

Se colocaban los once jugadores de cada equipo en su campo y una bolita que sirviera de balón. Se empujaba con los dedos la chapa para que diera al balón hacia la portería contraria y el contrario a defender y al mismo tiempo también a avanzar. El que marcara más goles era el que ganaba. Todo esto en un tiempo estipulado o por goles de uno y de otro, se entiende en dar los mismos golpes al *chapete* de uno y otro bando.

También en los recreos de los colegios se jugaba al fútbol unos niños contra otros. Los equipos podían ser tanto de seis contra seis, como de diez contra diez, eso daba igual.

...si era el tiempo de las matanzas de los cerdos, la pelota se hacía con las vejigas de los mismos...

La característica más importante de este fútbol, consistía en que la pelota o balón se hacía de trapos. Otras veces, si era el tiempo de las matanzas de los cerdos, se hacía con las vejigas de los mismos, ya que por entonces las pelotas y balones como los actuales no se podían comprar para jugar. Con los trapos teníamos bastante.

El juego que se realizaba era todo a ras del suelo puesto que el balón no botaba. Y de esta forma nos divertíamos.

Crónica de la celebración del Día del Mayor 2006

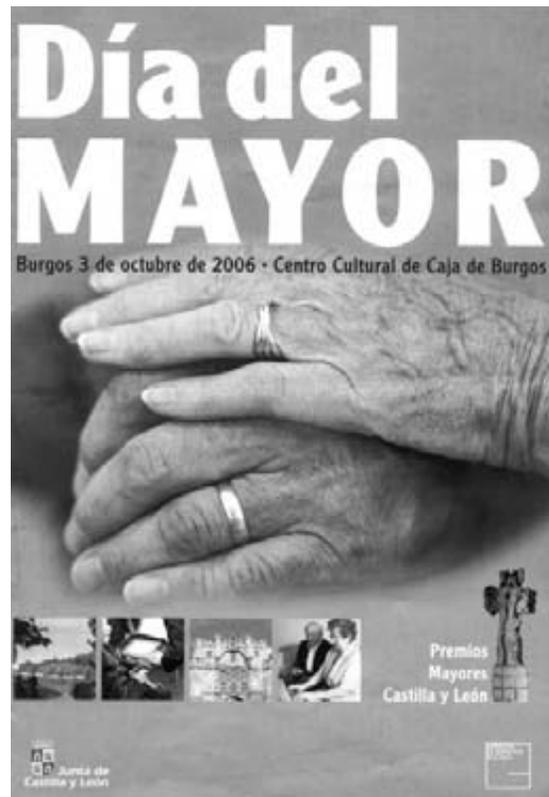
Crónica realizada por **Ángel S. del Palacio**

En esta ocasión el Día del Mayor, que se viene organizando desde hace años por la Junta de Castilla y León, se celebró en la ciudad de Burgos el día 3 octubre último, con asistencia de grupos de personas mayores de todos los centros de día de la Comunidad.

Este año, además de servir de homenaje a nuestros centenarios, de los que asistieron una representación, se introdujo la novedad de iniciar concesión de los **“Premios a Mayores de Castilla y León”** con el fin de galardonar a quienes han destacado por su labor solidaria y altruista y aquellos que han sabido vivir de forma plena y activa. Hemos de constatar que la jornada se distinguió por una intensa actividad, con un programa variado y pleno de agradables sorpresas y perfectamente organizado.

Al llegar al punto de encuentro en la ciudad de Burgos, nos estaban esperando personas mayores voluntarias para este evento, portadoras de un letrero con el nombre de la ciudad de origen, obsequiando a cada participante un pañuelo para que lo lleváramos al cuello como distintivo. Seguidamente y a pie, por separado los de cada lugar, nos dirigimos hacia la Catedral, en cuya entrada nos esperaba una guía exclusiva para cada grupo, con el fin de mostrarnos las maravillas del interior de la misma.

Terminada la visita subimos de nuevo a los autocares para trasladarnos a un restaurante situado en las afueras de la ciudad, donde todos degustamos un succulento almuerzo y, al término del mismo, retomamos los autocares con dirección al Centro Cultu-



ral de la Caja de Burgos, lugar de la celebración del acto.

Siguiendo el programa establecido, fuimos recibidos por el coro del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos, con sede en Miranda de Ebro, que interpretó como bienvenida una serie de selectas canciones.

Seguidamente, y una vez constituida la mesa presidida por el Presidente de la Junta de Castilla y León acompañado por la Consejera de Familia, el presidente de la Diputación de Burgos, el Gerente de lo Social de la Junta y el presidente de la Aso-

ciación de Pensionistas, se procedió al acto de homenaje a los mayores centenarios, entregando una placa de honor a los cuatro que asistieron al acto, que contaban con 106, 105, 103 y 101 respectivamente. A continuación se procedió a la entrega del Premio "Mayores de Castilla y León", en su primera edición, a cuatro mayores por su destacada labor a lo largo de su trayectoria vital, en cuestiones relacionadas con su extensa y fructífera expresión de su proyección en su actividad profesional y su solidaridad con el prójimo. El premio consistió en una escultura alusiva y un obsequio, que les fue entregado por el propio Presidente de la Junta.

...el Presidente de la Junta puso de relieve su decidida voluntad de dirigir sus actuaciones a la mejora de la situación de las personas mayores...

En seguida, tomó la palabra el Presidente Sr. Herrera Campo, para resaltar la labor

realizada por los premiados, expresándoles su agradecimiento por haber contribuido con su esfuerzo y dedicación a la situación en que ahora nos encontramos y al propio tiempo puso de relieve su decidida voluntad de dirigir sus actuaciones a la mejora de la situación de las personas mayores, mediante políticas de familia, igualdad de oportunidades, dependencia y actividad vital.

Después de la clausura del acto a cargo de las Autoridades y su despedida y, como colofón, los presentes fuimos obsequiados con la actuación del Ballet Clásico y Español Antología de Burgos dividido en tres partes: la primera, "Fantasía Bolera", una recreación con música del Concierto de Aranjuez de Rodrigo y Fernández Shaw; la segunda, titulada "Inolvidable Gardel", con música de cuatro de los más famosos tangos de Carlos Gardel y por último, como no, "la Zarzuela", con un breve repertorio de piezas de famosos autores de nuestro "género chico" con lo que se cerró el acto, regresando a nuestros lugares de origen.

Bodas de Oro de otro de nuestros redactores

Desde nuestra revista queremos hacernos eco de la celebración de las Bodas de Oro de nuestro compañero del equipo de redacción Fernando Rodríguez Peláez y su esposa M^a Ángela Rey García, que celebraron dicha efemérides el pasado 27 de octubre en la Basílica de San Isidoro, con la renovación de promesas y recuerdos que se hicieron en el año 1956, ahora acompañados de sus hijos, nietos, hermanos y familiares.

Vaya para ellos nuestra más sincera enhorabuena y el deseo de que continúen juntos aún por muchos años.



El Premio Cervantes para un poeta leonés

Cuando esta revista se encontraba ya en proceso de impresión nos ha llegado una noticia que no hemos querido dejar de celebrar con todos nuestros lectores, especialmente con aquellos más amantes de la Literatura y, sobre todo, de la Poesía.

En la edición de este año del Premio Cervantes, el más importante de las Letras en lengua castellana (muchos lo definen como el Nobel español), el galardón ha recaído en un importante poeta leonés a quien seguramente muchos de nuestros lectores conocerán incluso personalmente. Se trata de Antonio Gamoneda que, a sus setenta y cinco años de edad, después de toda una vida de intenso trabajo literario, se encuentra en un magnífico momento de reconocimiento de su obra.

En 1985, fue reconocido con el Premio Castilla y León de las Letras y en el año 1988 se le otorgó el Premio Nacional de Poesía, con su libro "Edad", en el que recoge toda su obra poética hasta 1987. En 1993 estuvo también nominado al Premio Europa con su obra "Libro del frío", magnífica antología que lo afianzaría como uno de los poetas más importantes en lengua castellana.

Ahora, concretamente el día 30 de noviembre, la importancia de su obra es reconocida por dos importantes premios que tienen en cuenta toda la trayectoria de los autores galardonados. Ese mismo día recogería el XV Premio Reina Sofía de Poesía Iberoamericana, sólo unas horas después de que se hiciera pública la concesión a Antonio Gamoneda del Premio Cervantes, que en su XXXI edición lo coloca al lado de nombres tan importantes de la literatura en



lengua castellana como Jorge Guillén, Gerardo Diego, Rafael Alberti, Torrente Ballester, Mario Vargas Llosa, Jorge Luis Borges, y un largo etcétera de grandes literatos hasta completar los treinta y un nombres que componen la lista de galardonados desde el año 1975 en que se instauró este premio.

Desde estas páginas queremos unirnos a la larga lista de felicitaciones que sin duda recibirá el poeta. Y para todos nuestros lectores incluimos una lista de algunas de sus obras más importantes: "Sublevación inmóvil" (1960), "Descripción de la mentira" (1977), "León de las miradas" (1979), "Blues castellano" (1982), "Lápidas" (1986), "Libro de los venenos" (1995), "¿Tú?" (1998), "Sólo luz" (2000), "Arden las pérdidas" (2003), "Celia" (2004)...

Y que este premio sea para todos una buena ocasión para revisar su obra si ya la conocíamos o de acercarnos a ella si aún no la habíamos descubierto.

Los Ordenanzas: un recibimiento personalizado

Entrevistas realizadas por **Ángel S. del Palacio**

Tras unos meses de funcionamiento del Nuevo Centro Colón que estrenamos a finales de la pasada primavera, nos ha parecido que ya ha pasado un tiempo prudencial para:

1. Profundizar en los diversos aspectos relacionados con el mismo.
2. Tantear el sentir de usuarios que pasan parte de su tiempo disfrutando de sus instalaciones.
3. Conocer más de cerca de las personas que día a día son los encargados de recibir a dichos usuarios y de atenderles en sus diversas peticiones.

Por todo ello hemos querido reservar un espacio importante para conocer un poco más de cerca a las personas que, entre otras cosas, se encuentran a cargo de nuestra recepción cuando nos acercamos al Centro. Se trata de los ordenanzas. Y hablamos en plural porque son tres las personas que se turnan por mantener atendido este puesto. A ellas nos hemos acercado para charlar y conocer que es lo que piensan de las nuevas instalaciones y de otros aspectos relacionados con el funcionamiento de las mismas y con la actitud de nosotros, los usuarios.

Pero antes comencemos por conocerles por sus nombres y lo haremos por orden de antigüedad. Todos llegaron a este puesto por oposición pública, Georgina Cienfuegos Robles lo hizo en 1986, seguida por Antonio Mata Fernández que lo hizo en 1990 y por Miguel Suárez González que fue el último en incorporarse en noviembre de 1992.

Entre sus cometidos: atender a los usuarios y visitantes, el teléfono, las preguntas de los socios y tomar nota de las solicitudes y peticiones de los usuarios para cada una de las actividades del centro y en general, atender al control del centro, aspectos de su trabajo que realizan en el mismo horario que existía en las anteriores instalaciones: de 10,00 a 13,30 y de 15,00 a 20,30 horas, aunque éste es solamente el horario de atención al público, ya que hay servicios dentro del Centro que funcionan desde horas más tempranas.

...consideran que se realiza un gran trabajo de equipo entre todos y que están muy conexas...

Según todos ellos **las actividades que más solicitan los socios**, dentro de un abanico de posibilidades que coincide con las que eran ofertadas en el centro anterior sólo que dirigidas a un mayor número de personas, son el servicio de podología y las actividades físicas en general. Ahora se solicitan más los periódicos, así como informes sobre vacaciones. En el verano lo que se solicita sobre todo son las excursiones. En realidad el tipo de solicitudes sigue siendo bastante parecido sólo que con el cambio de instalaciones se ha incrementado considerablemente el número de socios y por tanto el número de solicitudes de todo tipo que atender.

Preguntados por **los problemas que planteamos las personas mayores en el**



Centro es curioso reseñar como, aunque explicado de forma distinta, todos ellos hacen alusión a la falta de educación demostrada cuando se tiene que esperar turno y así lo expresan como “falta de respeto de unos para con otros en relación a los turnos”, “la existencia de socios que piensan que solamente tienen derechos pero ninguna obligación”, “la impaciencia y pesadez a la hora de realizar las peticiones que lleva a aglomeraciones frente al mostrador que a veces tienen que llegar a llamadas de atención frente a tales comportamientos”. (Tal vez esto debería hacernos reflexionar sobre nuestro propio comportamiento, en personas que continuamente estamos criticando la impaciencia y falta de educación de los más jóvenes).

En líneas generales, no notan ninguna diferencia **en el trato recibido por parte de los usuarios**. En general es bueno, aunque esporádicamente pueda producirse algún roce. La única diferencia la sigue marcando el creciente número de usuarios que acude a las nuevas instalaciones. En todo el tiempo que ha durado su trabajo, apenas han contado con problemas importantes planteados por los socios. Sólo destacan entre los mismos el intento de agre-

sión que uno de ellos sufrió por una socia del Centro, y alguna llamada al servicio de urgencia por enfermedad de alguno de los usuarios.

Todos ellos están de acuerdo en que **las nuevas instalaciones mejoran la calidad de su trabajo**, por su mayor amplitud y una mayor comodidad de las instalaciones en muchos sentidos, y consideran que ello redundaría también en una mejor calidad hacia los socios por el hecho de permitirles trabajar más a gusto. Pero, como muchas otras voces relacionadas con el Centro, también consideran que hay aspectos que se podrían haber hecho mejor.

Y en cuanto a su **relación con la dirección del Centro**, todos coinciden en destacar su satisfacción en cuanto a sus relaciones, considerando que se realiza un trabajo de equipo entre todos y que el mismo es un equipo muy cohesionado.

Y hasta aquí este primer acercamiento al personal del Centro que en primera instancia atiende a todos cuantos nos acercamos a disfrutar de los servicios e instalaciones que el mismo nos ofrece y a quienes agradecemos desde aquí su amabilidad al facilitarnos la información para realizar este pequeño trabajo de presentación.

El cambio: Centro viejo - Centro nuevo

Cuando el equipo de redacción de la revista nos propuso escribir un artículo sobre los cambios que hemos notado al pasar de un Centro viejo a uno nuevo, lo primero que pensamos es precisamente en el hecho de que es "nuevo", después de trabajar tantos años en un edificio singular pero poco funcional y muy pequeño.

La diferencia más notable entre ambos edificios está en la amplitud, la luz, el color que se deja notar nada más acceder por la puerta principal. Pasillos amplios, paredes de colores cálidos y alegres, mobiliario a juego con ellas, y un patio central que da vida, alegrando todo este ambiente con el sonido del agua que mana de un pequeño estanque situado en un lateral del patio.

Si bien es verdad que el nuevo Hogar es más amplio, con más salas y posibilidades de poder realizar actividades simultáneamente, también es cierto que el hecho de tener nuevas instalaciones y de existir una mayor inquietud en la población, ha atraído a un número elevado de pensionistas. Así, en este primer año desde el traslado, los socios se han incrementado considerablemente, superando algunos meses el número de 100 nuevas inscripciones. Este incremento en la afluencia y la consiguiente demanda de actividades hace muy difícil dar respuesta a todas las propuestas, resultando insuficiente este y cualquier Centro.

Para poder atender las demandas del mayor número posible de personas, hemos





distribuido las distintas salas donde se realizan actividades dependiendo del tipo de tarea a desarrollar, con el fin de coordinar éstas con los servicios del Centro.

...contamos con una sala dedicada a la recuperación psico-motora para aquellas personas con patologías susceptibles de recuperación...

De esta forma, una de ella está destinada a sala de actividades “mentales”. Aunque se encuentra situada en una zona de paso, queda bastante aislada para poder cumplir su cometido.

La sala que se encuentra situada en cafetería, y que a su vez hace las veces de salón de actos, se dedica a actividades físicas, siendo prioritariamente utilizada por las mañanas. Para evitar interferencias en esta sala, no se permiten los juegos de mesa en horario matinal, como venía siendo habitual en el Centro antiguo, ya que esta decisión

permite a los socios que diariamente vienen a leer la prensa y a charlar con los amigos ante un café, poder disfrutar de este tiempo sentados tranquilamente en una mesa y respirando silencio.

También hay que destacar, que en este nuevo Centro contamos con una sala dedicada a la recuperación psico-motora para todas aquellas personas con patologías susceptibles de recuperación. Aunque queremos aclarar que en ningún momento pretendemos ser un servicio de rehabilitación

Otro cambio a destacar en cuanto a los servicios que ofrece el Centro es que actualmente el servicio de peluquería es común a hombres y mujeres, destinándose las mañanas a la población masculina y las tardes, a las señoras.

Por último, decir que el nuevo Centro cuenta con un Servicio de Estancias Diurnas, que en el antiguo local no pudimos tener por falta de espacio e importantes barreras arquitectónicas. Detallamos este Servicio, dada su importancia, en este mismo número de la revista, en el artículo siguiente.

El Servicio de Estancias Diurnas (S.E.D.)

En los Centros de Día para Personas Mayores, dependientes de la Gerencia de Servicios Sociales se han ido implantando en los últimos años los Servicios de Estancias Diurnas (S.E.D.).

Por este motivo, el nuevo Centro de la Plaza de Colón cuenta también entre sus instalaciones con este Servicio; con una capacidad para 20 personas.

El S.E.D. presta atención integral durante el día a personas que presentan limitaciones en su capacidad funcional. Por una parte, tiene como objetivo mantener su nivel de autonomía personal a través de la atención individualizada y de carácter sociosanitario; y por otra, servir de apoyo a las familias que han decidido mantener a sus mayores en el propio entorno.

Para la consecución de estos objetivos, el Servicio cuenta con un Equipo Multidisciplinar, formado por:

- Personal técnico

- Director del Centro
- Trabajador Social del Centro
- Médico
- A.T.S.
- Terapeuta Ocupacional
- Fisioterapeuta

- Personal de Atención Directa

- Dos Auxiliares de Clínica

Los usuarios llegan al Centro a las 11 de la mañana, aproximadamente, abandonando éste a las 6 de la tarde.



Existe un Servicio de Transporte para aquellos que residen lejos del Servicio; las personas que viven cerca son acompañados, en la mayoría de los casos por sus familiares, otras veces, por personas de confianza de éstos.

Para poder llevar a cabo los objetivos propuestos, se elabora un programa de actividades en el que hay que destacar:

- Actividades de mantenimiento
- Actividades de habilidades físicas
- Actividades de habilidades psíquicas

Después de un año de funcionamiento, nuestra experiencia es positiva, especialmente en el apartado familiar, por el grado de satisfacción que experimentan los hijos al sentirse respaldados, apoyados y ayudados en su difícil tarea.

75 aniversario del voto de la mujer en España

Por **Fely Barrio**



Clara Campoamor (a la izquierda) defendía el sufragio universal, mientras que Victoria Kent (a la derecha) se oponía.

“Tenéis el derecho que os ha dado la ley, la ley que hicisteis vosotros, pero no tenéis el Derecho Natural, el Derecho fundamental que se basa en el respeto de todo ser humano, y lo que hacéis es detentar un poder; dejad que la mujer se manifieste y veréis como ese poder no podéis seguir detentándolo...”

(Clara Campoamor, en el Congreso de los Diputados el 1 de octubre de 1931)

El 1 de octubre de 1931 fue aprobado en el Congreso de los Diputados el sufragio universal por el que la mujer española consiguió el derecho a votar. Por lo tanto, hace 75 años. La voz y el coraje de Clara Campoamor, conocida como *“la sufragista española”*, fueron fundamentales en este proceso. Ella no imaginó la dura batalla que tendría que librar para lograr el voto femenino. El 30 de septiembre comenzó el debate donde tuvo fuerte discusión con Victoria Kent que se opuso al derecho al voto de las mujeres pues, según ella pensaba, estaban influidas por la Iglesia y no votarían a la República. Este argumento fue apoyado por la derecha, y rebatido por Clara Campoamor, quien proclamaba el derecho al voto femenino, independientemente de que gustase o no su orientación. Así Clara Campoamor y Victoria Kent, *La Clara* y *La Yema*, como se les apodó en la prensa de la época, se enzarzaron en un amplio debate.

Pero el voto femenino salió adelante. En la Constitución de 1931 el artículo que lo reconocía quedó así: **“Los ciudadanos de uno y otro sexo, mayores de 23 años,**

tendrán los mismos derechos electorales conforme determinen las leyes”.

España se convirtió en la primera nación latina que concedía igualdad de derechos al hombre y a la mujer. Las españolas votaron en las Elecciones Generales de 1933, paradójicamente, el año en que tanto Clara Campoamor como Victoria Kent perdieron su escaño.

...Victoria Kent se oponía al derecho al voto de las mujeres pues, según ella pensaba, estaban influidas por la Iglesia y no votarían a la República...

Isaías Lafuente publicó un libro sobre Clara Campoamor cuyo título es *LA MUJER OLVIDADA*. Y en efecto, esa luchadora incansable por la emancipación de la mujer, a la que tanto debemos las mujeres españolas, está prácticamente olvidada.

Nació en Madrid, en el seno de una familia humilde en el año 1882, y murió en Lausana en 1972, después de fracasar to-



La mujer española ejerció el derecho a votar en unas elecciones por vez primera en las Elecciones Generales de 1933.

dos sus intentos por venir a España pues su nombre, como tantos otros republicanos, figuraba en las listas de los condenados por el franquismo.

Abandonó pronto la escuela para llevar un sueldo a la escasa economía familiar.

A los 32 años empezó el bachillerato, que terminó en 2 años. A continuación hizo la carrera de Derecho, que finalizó en otros dos. Empezó a ejercer como licenciada, siendo la primera mujer que intervino ante el Tribunal Supremo.

En 1928 funda, con compañeras de diversos países europeos, la Federación Internacional de Mujeres de Carreras Jurídicas, que aún sigue funcionando y cuya sede está en París.

La dictadura de Primo de Rivera la empujó al Partido Radical, republicano, liberal, laico y democrático. Siendo leal a sus principios rechazó la oferta que le hizo el régimen de formar parte de la Junta del Ateneo de Madrid, institución muy acreditada e influyente. Leal a sus ideas republicanas, rechazó también la cruz de Alfonso XII, que le

fue concedida por ser premio extraordinario de carrera.

Clara Campoamor defendió jurídicamente a los capitanes republicanos Fermín Galán y Ángel García Hernández, implicados en la revolución de Jaca el 12 de diciembre de 1930.

A partir de 1932, ya aprobada la ley del divorcio en las Cortes (debate parlamentario en el que intervino vivamente) dedicó la mayor parte de su tiempo a este tipo de causas, llevando dos casos muy notables en aquellos años: el divorcio de Concha Espina y Ramón de la Serna y el de Josefina Blanco y Ramón M^a del Valle-Inclán.

No quiero terminar sin mandar un caluroso saludo a los componentes del Ayuntamiento de Zamora por su homenaje a las 23 concejales que han pasado por la institución desde la corporación democrática de 1979, conmemorando el 75 aniversario del sufragio femenino, representando dos actrices zamoranas a Clara Campoamor y a Victoria Kent en el famoso debate ante las cortes por el derecho al voto de las mujeres en España.

Se nos fué el Padre Albano

Por **Jesús M. Herrero**

En los días finales del pasado mes de agosto, cuando el verano apretaba con unas temperaturas que se pasaban de lo normal, nos dejó un importante colaborador de nuestra REVISTA. Esta persona entrañable, colaborador que se ha de echar mucho de menos por el equipo de redacción y los lectores de esta revista, se nos fue dejándonos un inmenso vacío en nuestras páginas. Era el PADRE ALBANO.

No quiero pasar sin dedicarle estas letras al maestro de las mismas, recordando el momento que surgió esta colaboración allá por el mes de febrero del año dos mil tres, cuando una mañana gélida en esta nuestra ciudad me decidí a realizar una visita a la calle Santa Teresa de Jesús (Parroquia de San Lorenzo), con la pretensión de poderme entrevistar en su residencia con el Padre Albano.

Llamo a la puerta de la residencia, me preguntan que es lo que deseo, me identifico al mismo tiempo que, anunciando las pretensiones que me habían llevado hasta allí, expreso el deseo de poder conversar con el Padre. La respuesta no se hizo esperar. Al momento ya tenía la puerta abierta y al Padre Albano ante mi presencia. Me presento, aún cuando en dos anteriores ocasiones había tenido ya el placer de haber hablado con él en compañía de personas conocidas por ambos. Aquí comenzó el diálogo. Acto seguido le pongo en conocimiento de nuestra recién estrenada REVISTA, y que sería un honor para nosotros que su pluma colaborara en la misma si tuviera un pequeño tiempo para dedicarnos. La respuesta no se hizo esperar. Al momento me prometió que, ya que se trataba de una causa no lucrativa y de personas mayores, con mucho gusto se prestaba a colaborar

en esta digna causa, sin interés alguno, tratando de que su participación sirviera para plasmar aspectos culturales ligados a nuestra provincia.

A partir de esta fecha, marzo de 2003, nos dedicó los siguientes textos, repartidos por los diferentes números de nuestra revista:

- "Sepamos del Padre Isla", revista n.º 1.
- "Sobre el nombre e historia de la Panera para niños y jóvenes", revista n.º 3.
- "Vivir el Lugar", revista n.º 5.
- "Vivir el lugar II", revista n.º 6.
- "Sobre los nidos de las cigüeñas en las torres de las Iglesias", revista n.º 14.

Ésta fue la última colaboración que pienso que tenía "in mente" como su despedida, donde la simpatía que en algún tiempo tuvo a estas zancudas, cuando como muchos aún creía que traían de París a los niños, se tornó en cierta antipatía de la mano de los destrozos que sus nidos causan en las espadañas de las iglesias.

*...su fecha me recuerda como otro
28 de agosto un toro de lidia se
llevó al famoso torero Manolete...*

Llegó el verano y pasó. Con el mes de agosto se lo llevó Dios a su seno, y su fecha me recuerda como otro veintiocho de agosto un toro de lidia se llevó al famoso torero Manolete. Tiempo de finalización del verano, cuando también las cigüeñas de las que nos habló en su última colaboración emigran para otros lares.

Nuestro deseo más ferviente es que el Señor le haya acogido en sus dominios y le colme de venturas eternas, en premio a su paso por esta tierra leonesa donde tantas iglesias visitó.

26 de julio: Día de los abuelos

Por **Fernando Rodríguez Peláez**

26 de julio: El día de los abuelos. Un día muy especial para ellos.

No está de más recordar a los lectores de esta Revista que el día 26 de julio de cada año, festividad de San Joaquín y Santa Ana –padres de la Virgen María– se celebra “El día de los abuelos”.

Es de justicia rendir un homenaje a esos hombres y mujeres –los abuelos– que tanta importancia tienen en la vida, máxime en esta época en la cual todos estamos de acuerdo en que la familia es la base y los cimientos de la Sociedad.

La figura del abuelo, padres de nuestros padres como diría un nieto, está siempre presente en la cercanía–lejanía de la infancia.

Los abuelos para con sus nietos son la primera referencia de los primeros actos de toma de conciencia, los primeros pasos, los primeros juegos, las primeras desobediencias, las primeras alegrías, los primeros castigos, los primeros cumpleaños, y tantos eventos y sensaciones más...

ABUELO SIGNIFICA “AMAR”

Las expresiones abuelo, abuelito, abelo, lalo, yayo..., todos son nombres de amor.

El cariño entre el nieto y el abuelo es un intercambio de dones. Y, antes de que “uno se lance al mar” y el abuelo “busque el puerto”, cada uno se enriquece con el otro, cada uno vive el corazón del otro.

ABUELO SIGNIFICA “COMPARTIR”

No hay sitio mejor para el sueño de un nieto pequeño que las rodillas del abuelo que dormita... Se necesitan el uno al otro. Dice el nieto: “tú me cuentas tus “batallitas” de otros tiempos y yo te explico cómo funcionan los ordenadores”.



Los abuelos vivimos de los recuerdos y, al recordar, compartimos las vidas de todos, desde el hijo mayor al nieto más pequeño.

ABUELO SIGNIFICA “EVOCAR”

No hay nada más reconfortante que saber que al dar la mano al abuelo, esa misma mano llevaba la de papá o mamá cuando eran de mi misma edad.

“Abuelo –dice el nieto– anota todo, por favor. Las cosas más corrientes, las que siempre creíamos que no cambiarían, pronto solo existirán en tu memoria. Escríbelas para mí, para mis hijos y para los hijos de mis hijos”.

iii GRACIAS POR TODO !!!

– Gracias a los abuelos vinieron a la vida los padres.

– Gracias a los abuelos por la vida, los cuidados, los trabajos, los desvelos, el derroche de amor y cariño hacia nosotros.

– Gracias por lo que nos habéis enseñado.

– Y, sobre todo, porque el mundo se compone de abuelos, padres, hijos y nietos, más que de razas muy distintas...

Volvemos a repetir GRACIAS POR TODO. Su gran corazón se lo merece.



De izda. a dcha. y de arriba a abajo: Fely Barrio, Emilia González, Manuel Peñamil, Jesús M. Herrero, Ángel Sánchez y Fernando Rodríguez siguen conformando el actual equipo de redacción de la revista bajo la coordinación permanente de Mercedes G. Rojo que aún el trabajo de éstos con el de otros colaboradores. Unos se han ido y otros se han incorporado, pero la revista sigue adelante con buen ritmo y mucha ilusión.



Cómo nació La Panera

Por **Emilia González**

Empezaba un nuevo curso en los Centros de Mayores León I y II con un programa de actividades para todos los socios que quisieran apuntarse, el 2000-2001. Yo me había apuntado en el hogar de San Isidoro a Tertulias Literarias, ya que siempre me ha gustado la literatura y todo lo que sea aprender y tener mas cultura.

Al terminar el curso, la profesora nos dijo que le había comunicado la directora que iban a hacer una nueva revista que sería escrita por mayores y leída también por ellos y para todo el público en general. Los alumnos que íbamos a clase de literatura, quienes quisimos, nos apuntamos a un taller específico para que una profesora especializada nos enseñara como hacerla.

Este proyecto estaba patrocinado por la Junta de Castilla y León y La Caixa. Empeza-

ba el curso en el 2001 y con él las clases de preparación para la revista, que nos las daban en el Centro de Colón. Fuimos muchas las personas que nos apuntamos a este primer encuentro, aunque no todas continuaron en la segunda fase del proyecto.

...y con mucho esfuerzo y ganas de trabajar salió adelante un equipo de redacción para dar comienzo a una nueva revista...

A la profesora, Mercedes G. Rojo, yo personalmente ya la conocía, pues coordinó otra revista para el Consejo Social de un ayuntamiento en la cual yo también participé realizando algunos trabajos.

Volviendo al tema que nos ocupa, comenzamos las clases y Mercedes nos fue enseñando diversos aspectos relacionados con el mundo de la prensa, hasta que llegamos a cómo se organiza una revista y cómo se puede orientar hacia temas que estén relacionados o puedan resultar de interés para los mayores.

...el equipo de redacción es pequeño pero la coordinadora lo lleva muy bien y sacamos buenos trabajos...

Y con mucho esfuerzo y ganas de trabajar salió adelante un equipo de redacción para dar comienzo a una nueva revista. Era el momento de decidir qué nombre se le iba a poner y, después de varios nombres que habíamos elegido, nos decidimos por el de "La Panera".

Una compañera que conocí en la Universidad de la Experiencia se sumó también a este proyecto, ya que le gusta escribir como a mí.

Por fin salió el primer número de La Panera, el nº 0, en el año 2002. Fue muy bien acogida y leída por todas las personas mayores que las iban repartiendo a sus amigos y familiares. Se trata de una revista gratuita que se encuentra a disposición de todo el público en los Centros de Personas Mayores, incluso se envía algún ejemplar a otros Centros de la provincia y de la Comunidad.

Hoy en día, a punto de finalizar el año 2006, vamos ya por el decimoséptimo ejemplar (se sacan cuatro números al año), y todo el equipo que trabaja en la revista trata de buscar día a día temas que sigan resultando interesantes a nivel de información, cultura y otros aspectos. El equipo de redacción es pequeño pero la coordinadora lo lleva muy bien y sacamos buenos trabajos.

Pero la revista también está abierta a todos los que quieran escribir para ella, como lo han hecho ya muchos compañeros a lo



Portada del número 0 de La Panera que salió en el año 2002.

largo de su andadura, aunque el equipo de redacción se reserve la decisión final sobre la idoneidad de publicación de los artículos. Y por esa razón, desde estas líneas quiero animaros a todos los que os guste escribir a contarnos cosas que consideréis de interés. Ya sabéis donde estamos. Es suficiente con entregar vuestras colaboraciones en los Centros León I y II.

...mi agradecimiento a todos los que habéis colaborado con nosotros en este tiempo y a los que seguís colaborando en esta revista...

No quiero terminar sin mostrar mi agradecimiento desde estas líneas a todos los que habéis colaborado con nosotros en este tiempo y a los que seguís colaborando para que salga adelante esta revista con tanto éxito como hasta ahora.



Estas prendas son las que se conocen hoy como "trajes regionales".

Hay que ver...

Por **Virgilia Prieto**

***Hay que ver, hay que ver
la ropa que hace un siglo
llevaba la mujer.***

Hoy, viendo unos desfiles de moda en la televisión y observando la cantidad de dinero que se gasta en ellos, se me ocurrió esta reflexión sobre la "moda" de antaño.

Doy gracias a Dios de que todo haya cambiado tanto en este aspecto, de que las cosas estén mejor y la vida siga progresando, porque antaño nuestros antepasados tenían una "chambra" para todo el año, la lavaban y la ponían y vuelta a lo mismo (y eso si era gente de clase media alta).

Si querían una chaqueta tenían que recurrir a la lana, tejer, teñir... Y gracias también al lino con el cual hacían faldas, enaguas, camisas,... tanto para hombre como para mujer.

Las mujeres hacían "rodaos" de estameña y para los hombres la famosa capa española de "anguarina", con un "fajín" a la cintura y el "tapabocas", una manta de lana, mientras las mujeres –si eran de buena posición–, acompañando al rodado, llevaban las "polkas", el pañuelo merino a la cabeza y otro en los hombros llamado "tiber". Del cuello colgaban unos collares, compuestos principalmente de coral.

Esto es lo que se conoce hoy como traje regional.



Agua y equilibrio físico

Recopilado por **Fernando Rodríguez Peláez**

El agua, que es fundamental para el organismo, se encuentra en los tejidos y constituye dos tercios de nuestro peso corporal.

MITOS Y VERDADES

El agua engorda y retiene líquidos, dicen unos. Otros aseguran que adelgaza. Mejor tomarla entre horas.

Los científicos tratan de explicarlo:

El agua hidrata, es la única verdad, decir que adelgaza es una "aberración". La retención de líquidos se debe a un aumento anormal de su cantidad en los tejidos, en los que queda atrapada.

Se debe de beber agua en las comidas o entre horas. Si no hay enfermedades o alteraciones que lo impidan, se puede tomar el agua que se quiera. En ayunas es un excelente diurético y contribuye a una buena hidratación. Entre horas se absorbe muy bien y se elimina excelentemente. Cuando se toma en las comidas, se favorece la solubilidad de los alimentos y, por tanto, su absorción.

Si lo que se pretende es limitar la absorción de grasas, sería sólo en teoría una buena opción, pero se estaría limitando la absorción de todos los nutrientes.

LA SED ES UNA SEÑAL DE ALARMA (y hay que hacerle caso)

Regular la cantidad de agua que se suministra al cuerpo es especialmente importante para cualquier individuo, pero puede resultar decisivo para los ancianos.

El Presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología explica que, conforme se avanza en edad, el porcentaje de agua en el individuo desciende, y esta regla biológica se une al hecho de que las personas mayores pierden la sensibilidad de la sed.

Ante la misma pérdida de agua y las mismas necesidades, la sensación de querer beber aparece mucho más tarde. Por eso hay que estar pendientes y no esperar que te pidan un vaso de agua.

Los ancianos necesitan mucha más cantidad de líquido para eliminar los mismos residuos que una persona más joven y la capacidad de filtrar sustancias a los 70 años es la mitad que a los 30.

Y, finalmente, decir que la situación se complica porque algunos de los ancianos presentan "disfagias", es decir, les resulta difícil tragar líquidos.

Proyección social de la jubilación, una forma de encontrarnos más sanos emocionalmente

Por Mercedes G. Rojo

Para abordar el tema que este título encierra, hay que tener en cuenta tres términos importantes que son los que van a poner el marco a la reflexión que sobre el mismo vamos a realizar. Son, sin lugar a dudas, jubilación, proyección social y tercera edad, términos todos ellos que se conjugan para dar lugar a toda una serie de deliberaciones que tienen que ver con un aspecto de la salud del ser humano al que en muy pocas ocasiones prestamos atención y que, sin embargo, es sin duda un apartado muy importante dentro del proceso de búsqueda del equilibrio de la misma: la salud social.

La realidad que nos comienza a rodear en estas etapas de la vida hace que, a pesar de la necesidad de prestarle un especial cuidado, ésta se vea resentida por toda una serie de factores de muy diversa índole. Las pérdidas familiares y de amigos, la separación de la familia y, por qué no, las rarezas que comienzan a manifestársenos en estas etapas son algunas de las causas que pueden incidir en este proceso de deterioro, haciendo de las personas más mayores, personas solitarias, hurañas a veces, desilusionadas de la vida y de lo que ésta es aún capaz de ofrecerles. Por ello, tal vez resulte interesante reflexionar sobre algunos aspectos que pueden ayudarnos a darle un nuevo enfoque a ese tiempo que aún nos queda por vivir.

Según el diccionario de la Real Academia Española, la "jubilación" supone el cese de una persona en su trabajo, por razón de vejez, largos servicios o imposibilidad para seguir ejerciendo su trabajo. Hay también una connotación negativa que se extiende a las cosas pero que algunas personas parecen trasladar a los jubilados considerándolos

los como tal, cosas, trastos viejos que se apartan y se desechan porque ya no sirven para nada.

Por otro lado, tenemos el hecho de que, hoy en día, la edad de jubilación llega cada vez más pronto; ahora son los 65 años en la generalidad de los casos, incluso antes si venimos del trabajo de la mina, hemos arrastrado una enfermedad durante un tiempo o nos encontramos dentro de alguno de esos colectivos laborales en los que se ha ido consiguiendo la posibilidad de la prejubilación.

Y como hemos vivido en una sociedad donde el ciclo vital parece haberlo marcado el trabajo, cuando llega la jubilación parece que la vida de pronto está a punto de concluirse. Si uno se distrae y cae en esta trampa, durante un tiempo se siente un vacío que puede reducir nuestra esperanza de vida. *Y es que mientras haya ganas de vivir habrá futuro. Y el secreto está en sentirse útiles.*

El jubilado se encuentra, desde mi punto de vista, en el mejor momento para hacer llegar a los más jóvenes las ganas de vivir y toda su sabiduría de la vida, adquirida durante tantos años y con tanto esfuerzo. El secreto está en encontrar el cauce adecuado.

Es necesario hablar de la jubilación desde una perspectiva diferente a la que se ha venido utilizando hasta ahora en muchos ámbitos porque, pese a lo que en algunos de ellos pueda pensarse, es la etapa vital en la que se comienza a disfrutar de más tiempo libre y de todas las ventajas que ello puede traer consigo. Tiempo para nosotros, para nuestros hobbies, para esas pequeñas cosas que siempre quisimos hacer y para las cuales no encontrábamos el tiempo. Y si



Seres sociales por naturaleza, los mayores aún pueden conseguir que sus actos y conocimientos trasciendan a los demás.

tenemos tiempo para dedicarlo a nosotros mismos, también podemos tener tiempo para los demás.

Es llegados a este punto donde podríamos unir el concepto de jubilación con el de “proyección social”:

- Proyección de “extendernos hacia...” **(ampliar nuestra actividad, nuestra vida, dirigiendo nuestro propósito hacia alguien).**
- Social, por el carácter de implicación en la sociedad que nos rodea, con sus correspondientes estamentos o grupos: familia, barrio, pueblo..., infancia, juventud, adultos...

Si tenemos en cuenta que gran parte de la vida del ser humano y de los actos que durante ella realiza abarcan no sólo a nosotros mismos si no a las personas y grupos que nos rodean, habremos encontrado el sentido de esa “proyección social” a la que hago referencia. Hombres y mujeres somos seres sociales por naturaleza, y hay momentos de la vida en los que necesitamos que nuestros actos trasciendan a los demás, con

el fin de “**sentirnos**”, sentirnos útiles, sentirnos reconocidos, sentirnos queridos, sentirnos acompañados... Por eso el ser humano vive en grupos, en pareja, en familia, dentro de una comunidad (pueblo)...

En cuanto al término “3ª edad” ¿qué decir?. Si una mayoría generalizada habla de este estado de la vida como del colectivo de personas (*mayores de 65 años, jubilados*) considerados *clases pasivas* por el hecho de no ejercer ya un trabajo remunerado y considerado útil dentro de la sociedad...; si una gran parte de la sociedad utiliza este término con un carácter un tanto compasivo, dirigiéndose a personas que ya han cumplido su tarea en la vida y a las que ahora sólo les queda apartarse para no estorbar...; si, en definitiva, se les aparca, acordándose sólo de ellos en señaladas ocasiones –*quién sabe por qué ocultos motivos*–...; considero que es un trato inadecuado.

La *Tercera Edad* (término que, por otro lado, a mí no me gusta nada) cuenta con la importancia de tener el tiempo y la sabiduría suficientes para convertirse en asesores del resto de la sociedad, haciéndonos ver



Hay que abrirse a las innovaciones para envejecer con calidad, pero tampoco hay que dejar morir la "memoria" que conforma nuestra propia historia.

los errores en los que a menudo caemos por no mirar nuestro pasado. Me gustaría aquí incluir una opinión que en una ocasión leí en un artículo de periódico:

Un hombre de 75 años de edad, integrante de una asociación de Tercera Edad de Madrid, comentaba a la prensa que, a sus 75 años, no se consideraba "tercera edad" aclarando que más bien se sentía "juventud acumulada".

Y, como creo que ya he apuntado antes, este debería ser el espíritu con el que se mirase ese estado de la vida. ¿Por qué nos vamos a conformar con convertirnos en seres pasivos si hay aún tantas cosas que aprender, tantas que enseñar y demostrar a los demás, tantas oportunidades en la vida de divertirnos, de realizarnos, que no podemos dejar escapar?

Y esa proyección social a la que aludía puede hacerse a través de un sinfín de actividades y aprovechando las distintas propuestas que la vida nos ofrece para ello. Porque aún nos queda mucho tiempo por vivir y esa vida puede ser una vida plena,

más allá de la salud física que es solo una de las facetas que todo ser humano debe perseguir en su búsqueda del equilibrio personal.

Y no quisiera terminar sin hacer alusión a un par de citas escuchadas recientemente. Una persona de casi ochenta años, desplazada hasta una tribu india sudamericana para realizar con ellos un estudio, se reconoció así mismo como "una persona vieja". La respuesta que recibió por parte de estos indígenas (poseedores de una sabiduría natural que los occidentales a menudo hemos olvidado) fue la de que él no era un "viejo" sino un "anciano" ya que vieja es aquella persona que –independientemente de la edad– ha perdido la ilusión por vivir y anciana es aquella persona que, contando con una considerable edad, siente aún deseos de vivir, de aprender y de compartir con los demás sus propias vivencias. La otra reflexión, escuchada en nuestro propio entorno, hacía alusión al hecho de que la vejez llega cuando uno mismo le cierra las puertas a cualquier innovación que se pretenda incluir en nuestras vidas, por nimia que ésta sea.

No nos es difícil darnos cuenta de que dos reflexiones tan lejanas entre sí en el espacio y en el entorno cultural del que proceden, se juntan sin embargo en cuanto a significado se refieren, acercando posiciones en torno al proceso de la capacidad del aprendizaje a cualquier edad.

Volviendo a la proyección social, siendo aún una niña una "maestra" que tuvo nos dijo un día que la vejez no se llevaba en la edad si no en el corazón. Esta frase, que nunca he olvidado, se ha ido haciendo más presente en mí con el tiempo y la experiencia de relación y trabajo con personas mayores. Y así he podido también comprobar como la búsqueda de situaciones en las que poder realizar una proyección social de uno mismo es sin duda uno de los medios más efectivos de mantener un espíritu joven por más que éste se encuentre dentro de un cuerpo cada vez más viejo y achacoso.

El siglo de la mujer. Cronología

Como complemento a la reflexión sobre el 75 aniversario del voto de la mujer en España, les ofrecemos un rápido recorrido por las fechas más significativas en la historia de las reivindicaciones femeninas.

- 1789.** Durante la Revolución Francesa, las mujeres solicitaron por primera vez en la historia, el derecho al voto.
- 1848.** Declaración de Séneca Falls (Nueva York), donde se proclama la igualdad y la libertad de las mujeres, su derecho al voto y a la participación ciudadana.
- 1866.** Durante el primer Congreso de la Unión Internacional de Trabajadores, se aprueba una resolución que reivindica la condición de trabajadora para la mujer. De este modo se reconoce la igualdad de las mujeres y los hombres dentro del mundo laboral.
- 1893.** Nueva Zelanda concede el derecho al sufragio a las mujeres, convirtiéndose en el primer país del mundo donde las mujeres obtienen este derecho.
- 1903.** Marie Curie, primera mujer premiada por la academia sueca, recibe el Nobel de Física por sus descubrimientos de los elementos químicos polonio y radio.
- 1906.** Finlandia concede el voto femenino, convirtiéndose en el primer país europeo donde las mujeres pueden ejercer este derecho.
- 1908.** El 8 de marzo, mueren más de un centenar de obreras en un incendio en una fábrica textil de Nueva York, mientras se movilizaban para reclamar la igualdad de condiciones laborales con los hombres. Ese día quedó en el recuerdo, y es la fecha en que se celebra el Día de la Mujer.



A la izquierda Marie Curie, primera mujer que recibe el Premio Nobel. A la derecha la sufragista Carmen Burgos.

- 1911.** En el primer Día Internacional de la Mujer, se sucedieron las manifestaciones en contra de la discriminación laboral y política de la mujer.
 - 1912.** Se aprueba la "Ley de la silla" en España, promovida por la inspectora de trabajo y concejal del Ayuntamiento de Madrid, María de Echarri, que permite a las mujeres trabajadoras de la industria y el comercio disponer de una silla para sentarse cuando sus labores se lo permitan.
 - 1918.** Se funda en Madrid, la Asociación Nacional de Mujeres Españolas (ANME), fundada por Clara Campoamor y Victoria Kent, e integrada por maestras, escritoras, universitarias y otras mujeres interesadas en promover el sufragio femenino.
- El Parlamento Británico se ve forzado a aprobar el sufragio femenino para las mujeres mayores de 30 años.
- 1919.** Se reforma la Constitución de Estados Unidos para permitir el voto femenino a todas las mujeres mayores de edad.
 - 1920.** Primera manifestación española de mujeres sufragistas en Madrid. La promovió la periodista Carmen de Burgos desde la asociación feminista "Cruzada de Mujeres Españolas".

1926. En el Código de Trabajo, se permite por primera vez que la mujer española cobre directamente su sueldo, sin intermediación del marido.

1928. La mujer participa por primera vez en unos juegos olímpicos, fue en los juegos de Ámsterdam, y fue Elizabet Robinson (USA), velocista de 100 metros la primera campeona olímpica de la historia.

1930. Victoria Kent, primera abogada en el mundo que defiende un caso ante un Tribunal Supremo. Un año después y como diputada republicana fue designada Directora General de Prisiones, el primer cargo directivo público de una mujer en España.

1931. Se aprueba en España el Seguro de Maternidad, por el que se estipula un periodo de baja maternal y una atención sanitaria a las mujeres trabajadoras.

La Constitución Española de la II República concede el derecho de sufragio a las españolas mayores de edad (23 años). Además favoreció totalmente la igualdad de derechos en lo relativo a la vida familiar y conyugal. La principal promotora de estos logros fue la diputada radical Clara Campoamor que ese mismo año fundó la "Unión Republicana Feminista". Clara Campoamor, Margarita Nelken y Victoria Kent se convierten en diputadas del congreso durante la II República española. Las mujeres españolas entran en masa en todos los estratos de la Administración Pública (correos, prisiones, ministerio del ejército, sanidad, etc.).

1932. Se dicta La Ley del Divorcio en España, bajo el gobierno de la II República.

1938. En el Fuero del Trabajo emitido por el gobierno franquista se prohibía el trabajo femenino. Desgraciadamente, la mujer española también perdió todos los derechos obtenidos hasta el momento, como el divorcio y el voto.

1960. Dolores Ibárruri es nombrada presidenta del Partido Comunista de España, convirtiéndose en la primera mujer española que ocupa un cargo semejante. Aparece la píldora anticonceptiva.



A la izquierda Dolores Ibárruri, "la Pasionaria", primera mujer en España en presidir un partido político. A la derecha la primera mujer astronauta, la rusa Valentina Tereshkova.

1963. La rusa Valentina Tereshkova fue la primera mujer astronauta, viajó por el espacio durante tres días para demostrar la igualdad de condiciones físicas de la mujer en los viajes espaciales.

1975. Se anula la Licencia Marital en España, por la que una mujer necesitaba el permiso firmado del marido para ejercer derechos tales como firmar contratos de trabajo, cobrar su salario, sacar el carnet de conducir o el pasaporte y abrir e intervenir en cuentas bancarias, etc.

1978. Se despenaliza el uso de anticonceptivos en España, hasta ese momento la mujer sólo podía utilizarlos en circunstancias de enfermedad demostrada.

1981. Se aprueba la Ley del Divorcio en España.

1985. Nace la primera Ley de despenalización del aborto en España, con tres supuestos: por violación, malformación del feto y enfermedad o peligro de vida para la madre.

1990. Ingresan las primeras mujeres militares en el Ejército Español.

2002. La mujer militar profesional puede acceder por fin a aquellos únicos cuerpos que estaban reservadas a los hombres, en consideración de su dureza física, la Brigada de La Legión, Operaciones Especiales y Brigada Paracaidista.

2002. Las mujeres afganas se liberan del burka, después de la caída del gobierno talibán.

Al hogar del pensionista

Por **Modesto Marcos** (de Sahagún de Campos)

*Aquí tienes la conquista
que con esfuerzo has logrado
compañero jubilado:
El HOGAR DEL PENSIONISTA.*

*Este HOGAR tan deseado
que se hacía imprescindible
ha podido ser posible
gracias al trabajo honrado.*

*Este HOGAR de tus amores
lo cuidarás como a un niño
que necesita el cariño
de las personas mayores.*

*Este HOGAR que has levantado
con el sudor de tu frente
tienes que tener presente
lo mucho que te ha costado.*

*Es como un hijo alumbrado
con sacrificio y dolor
que has de tratar con amor
y tenerlo bien cuidado.*

*En él podrás descansar
y te podrás distraer,
si quieres, puedes jugar
y si no podrás leer.*

*Si no quieres diversión
y te quieres distraer,
también lo puedes hacer
viendo la televisión.*

*Aquí podrás olvidar
los pasados malos ratos
y hasta, a veces, malos tratos
que hubiste de soportar.*



*Respetando a los demás
serás también respetado
y tu nombre venerado
por los que vengan detrás.*

*Serás correcto al jugar.
Es mejor, según yo entiendo,
ganar amigos perdiendo,
que perderlos por ganar.*

*No es que te dejes perder
por conservar un amigo
más bien, lo que yo te digo
es que cumplas tu deber.*

*Evita, si puede ser,
toda riña o discusión
aunque tengas tu razón
Debes saber ceder.*

*Cuando hayas de marchar,
hacia otra vida mejor,
procura dejar tu honor
en el más alto lugar.*

*La siembra la hiciste bien hecha
con tu trabajo y constancia
aquí tienes la ganancia
de tu excelente cosecha*

*La Gloria, con mucha vista,
creyó, sería preciso hacer
otro HOGAR DEL PENSIONISTA.*

*No te consideres viejo
ni te pese tu pasado
pues has hecho tu camino
con lo mucho que has andado.*

*TU YA ANDUVISTE LO TUYO
HOY TE TOCA DESCANSAR
QUE EL CAMINO NO SE HACE,
SE HACE CAMINO AL ANDAR.*

Hasta la redacción de esta revista nos ha llegado, de una de nuestras colaboradoras, esta original "felicitación de Navidad" que ella ha deseado hacer

extensiva a todos nuestros lectores. Haciéndonos eco de sus deseos navideños la publicamos para compartirla con todos.

Mensaje en el móvil

Por **Sarita Valladares**



Soy Jesús...
Hacia el mundo voy
soy un emigrante
con muy buen talante
mis buenos padres
legalizaron papeles
cual mandan las leyes
y yo vuestro hermano
dentro de muy poco

ya seré humano.
Ese feliz día
busco compañía
pues estaré solo
con José y María
la mula y el buey
la noche es fría...
cantad con los ángeles
con inmensa dicha
y pedid con ellos
cese de la guerra
y paz en la tierra.
Espero seáis alguno
de los pastores
que se acerquen aquel
portalillo
llevando en los hombros
blanco corderillo
a aquella rústica aldeana
que me entregue un gallo
dentro del serillo
o tal vez un rey de oriente
que mirra me ofrende
ya que oro no quiero
pues ¿dónde lo guardo
si no tengo banco?
Luego un rey tirano
persigue a los niños
(se van con mi padre
me han precedido
icoronas de rosas
gotas de rocío!
Yo emigraré de nuevo

con burro y hatillo
Egipto me espera
no imagina nada
de esta vida oculta
sencilla y callada
carpintero el padre
madre recatada
nadie nos distingue
nadie nos reclama.
Yo voy a la escuela
mi padre trabaja
mi madre nos limpia
cocina y nos ama
y cuando va a la fuente
bella y sonriente
habla con la gente.
Después de algún tiempo
volvemos a casa
ya no reina el Rey
sí reina la calma.
Empieza otra vida
de ejemplo y palabra
y un día de nuevo
dejaré este suelo
y volveré al cielo
dejando ahí abajo
excelente ejemplo
de vida y trabajo.
Si queréis, seguidme
lead con cariño
este mi mensaje
Y aprended, hermanos,
cómo contestarme.

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

agenda

Conmemoraciones para el 2007

Como el año que ahora despedimos, el 2007 se augura cargado de eventos y conmemoraciones. Entre todas las que se pueden ir produciendo, desde aquí queremos hacernos eco de una que afecta a uno de los elementos más destacados de nuestra literatura.

Efectivamente, el próximo año se cumplirán los 800 años del Cantar del Mío Cid, fechado en 1207 y que supone una de las cumbres de la literatura épica europea, además del único ejemplar de "cantar de gesta hispánico" que ha llegado casi completo hasta nuestros días.

Son muchos los enigmas que rodean la autoría de este Cantar que no por ello deja de ser tan importante.

El Consorcio "Camino del Cid" es una entidad que trata de afianzar dicho camino como eje vertebrador entre el interior de Castilla y el Mediterráneo, tratando de poner de relieve la diversidad y riqueza de los recursos patrimoniales y medioambientales existentes a lo largo del mismo.

De cara a dicha celebración prepara un ambicioso calendario de eventos y celebraciones al que tal vez sea interesante estar atentos.

Les deseamos Feliz Navidad

Como cada año por estas fechas sale este nuevo número de LA PANERA próxima a unos días muy especiales, las Pascuas Navideñas. Es ésta, al mismo tiempo, época de alegrías y tristezas. Las primeras por los reencuentros familiares, las segundas por el recuerdo de los seres queridos que nos han dejado para siempre. Pero todos somos capaces de recordar –si queremos– momentos felices vividos en nuestra infancia los unos con los otros.

A través de esta revista, que es de todos, un año más queremos enviarnos nuestro más sincero afecto.

Desde esta redacción deseamos una FELIZ NAVIDAD a todos nuestros lectores, y un próspero y venturoso año venidero, en el que esperamos seguir compartiendo información a través de nuestra revista LA PANERA.



Seguimiento de los últimos proyectos en materia de política social

Información recopilada por **Fernando Rodríguez Peláez**

En el terreno de la política social han surgido dos grandes proyectos que van a marcar el futuro de la protección social en España:

- La Ley de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a Personas en situación de Dependencia.
- La Ley Orgánica de Igualdad entre Mujeres y Hombres.

Hemos creído que no está de más comentar como se van desarrollando ambas.

1. El Gobierno ha destinado 200 millones de euros a la Dependencia, repartidos por Comunidades Autónomas.
2. A la Comunidad de Castilla y León le corresponden 1.671.912 euros de ese total.
3. En la actualidad, esta asignación permitirá cumplir con el objetivo de incrementar los servicios propios y concertados de las Comunidades Autónomas para que, cuando se inicie el reconocimiento de las situaciones de Dependencia en el marco de la futura ley, cuenten con un mayor número de servicios con los que se pueda prestar atención a las personas con dependencia.
4. Los programas van a ir dirigidos al apoyo de los servicios sociales y equipos de valoración para adecuar la infraestructura que exige la aplicación de esta Ley. Por otro lado, para la promoción de los servicios de:
 - Teleasistencia.
 - Servicio de Ayuda a domicilio.
 - Servicio de Centro de día y de noche (centros para mayores de 65 años y menores de esa edad y atención especializada).

- Servicio de Centro Residencial (residencia de personas mayores dependientes, centros de atención a dependientes con grave discapacidad física).

...la futura ley de igualdad entre hombres y mujeres pretende evitar cualquier tipo de discriminación contra la mujer, tanto en el ámbito privado como público...

En cuanto a la Ley Orgánica de Igualdad entre Hombres y Mujeres, comenzaremos recordando que esta ley pretende hacer más real el principio de igualdad entre ambos y evitar cualquier discriminación contra la mujer, tanto en el ámbito privado como público, es decir en la vida familiar, laboral, social o política. Algunos puntos a destacar:

- La igualdad laboral prioritaria: conseguir la igualdad en aquellos ámbitos donde se nota más la desigualdad.
- La paridad (representación equilibrada entre mujeres y hombres en la administración pública, listas electorales y en actuaciones como Educación, Salud, nuevas tecnologías y bienes y servicios).
- Se desprenden un cúmulo de derechos en el ámbito laboral, en el empleo, órganos colegiados, tribunales, en la Seguridad Social, prestaciones propias, etc.
- Las grandes empresas también se verán afectadas.
- Se crea una comisión interministerial de Igualdad.
- Se crea el Observatorio de seguimiento.

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



Concertar entrevista
en el teléfono
902 10 60 60
(es un servicio gratuito
y personalizado)