

La Panera



PÁGINA 3

La Poesía
de la vida



PÁGINA 6

Las Lecheras



PÁGINA 8

Decadencia
de los asnos
y otros animales



PÁGINA 17

Alojamientos compar-
tidos e intercambios
culturales

NUESTRO TEMA:

Los Mayores ante la actualidad

PÁGINAS 13 A 20



Junta de
Castilla y León

EJEMPLAR GRATUITO

Edita:

Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León.

Equipo de Redacción:

Felicitas Barrio González, Pablo Barrio García, Prisciliano Castillo Arredondo, Nely García, Emilia González Álvarez, Jesús Martínez Herrero, Rosenda Pellitero, Ángel Sánchez del Palacio, Angeles Tascón Cuesta.

Coordinación:

Mercedes González Rojo.

Imágenes cedidas por:

Marcos de la Cuesta García, Mercedes González Rojo, Ángel Sánchez del Palacio, Rosenda Pellitero. 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.

SUMARIO

Editorial	
La poesía de la vida. <i>Por Manuela Bodas Puente</i>	3
¿Quiénes somos? Hoy presentamos a...	
Máximo Cayón Diéguez. Entre la gestión cultural y la poesía	5
Cultura y tradiciones	
Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN	
Las lecheras. <i>Por Emilia González Álvarez</i>	6
Parte 2: DESDE LA TRADICIÓN	
Decadencia de los asnos y otros animales. <i>Por Jesús M. Herrero</i>	8
Nota de participación	10
Noticias breves	
Nueva aula de informática	11
Por fin tenemos cafetería	11
Miscelánea de noticias relacionadas con nuestra ciudad	12
Nuestro tema:	
LOS MAYORES ANTE LA ACTUALIDAD	
Estos viejos. <i>Por Prisciliano Castillo Arredondo</i>	13
Semana Santa y mayores. <i>Por Sarita Álvarez Valladares</i>	16
Alojamientos compartidos e intercambios culturales. <i>Por Beatriz Abella García</i>	17
Opinión y participación	
Sin afanes polémicos: Sobre los retrasos. <i>Por Pablo Barrio</i>	21
Recordar es vivir. <i>Por María Rubio Guerra</i>	23
Mi pueblo (San Juan de Torres). <i>Por María Rubio Guerra</i>	25
Salud y calidad de vida	
Sobre el Parkinson. <i>Por Mercedes Glez. Rojo</i>	26
La buena gente. <i>Por Lourdes Fdez. Corral</i>	28
Sección Cultural	
PÁGINAS DE CREACIÓN	
Tiempo asesino. <i>Por Pablo Barrio García</i>	30
Los años vividos. <i>Por Nely García</i>	31
PARA SABER MÁS: Nombres y calles de León	
Sobre "Moisés de León". <i>Por Feli Barrio</i>	32
Agenda y datos de interés	
DATOS DE INTERÉS	
2009, Año Internacional de la Astronomía	33
Mujeres Astrónomas en la historia de la humanidad	34
Blog con textos y pinturas de miembros de nuestro equipo de redacción	35
AGENDA	
Actividades en los Centros LEÓN I y LEÓN II	35

EDITORIAL

La poesía de la vida

Por Manuela Bodas Puente

Vuelve la cigüeña al nido.
 Otra vez la primavera vence al olvido.
 Pero en mis manos,
 se petrifican y anudan
 los sarmientos de las venas.
 Menos mal que tengo tus ojos
 en ellos reside la luz
 que da calma a este barro caduco.
 De tus ojos bebo alegría, ilusión,
 bebo cada día ¡la vida!
 De tus ojos nacen los minutos plenos
 que llenan de fe estos poros ya casi desiertos.



Manolo dejó el bolígrafo sobre su bloc de escritura y asomó a la ventana. En la calle paró el bus escolar y observó a las madres despidiéndose de sus pequeños. Varias eran marroquíes y el corazón se le volvió joven potro corriendo por la ladera de su juventud. Qué lejos estaban aquellos años mozos. Qué lejos todas aquellas vivencias, pero seguía latiendo en su vida (con la misma intensidad que cuando la conoció en África, haciendo el servicio militar) la alegría de aquellos ojazos negros que le apresaron para siempre. Sonrió al acordarse de la cara que pusieron los suyos y todo el pueblo cuando llegó con ella del brazo y les comunicó que era su mujer. ¿Tu qué? le increpó su madre con

las lágrimas en los ojos. Fátima se escondió detrás de su Mustafá español como ella le llamaba, al ver que en aquel pueblo todos la escudriñaban expectantes. Con el paso del tiempo, la aceptación y la adaptación limaron diferencias. Fátima fue integrándose gracias al bisbiquilé, como ella llamaba al calambre de cariño que la recorría entera, cada vez que él la miraba. Fuimos pioneros en esto que ahora llaman multiculturalidad. Con respeto y cariño, todo se puede conseguir. En la actualidad han cambiado muchas cosas, pero los sentimientos siguen siendo iguales. Los jóvenes de hoy tendrán distintas maneras de demostrar los sentimientos, pero el dolor, el cariño, la soledad, la falta de

comprensión y todo lo que atañe al músculo del amor y al de la inteligencia, se mueve por las raíces internas del trozo de vida que cada uno va heredando de la humanidad. Lo bueno es que hemos avanzado en ciencia, en medios y conocimientos, eso trae comodidades de las que nuestros abuelos no gozaron: sanidad, viajes, estudios, aprendizaje de nuevas tecnologías.

Fátima le sacó de sus pensamientos con aquel apelativo que tanto le gustaba y que seguía usando en la intimidad con el mayor de los cariños.

- Mi Mustafá español está en el pasado con lo bello que es el presente. Se acercó a su marido y le depositó un ósculo en la nuca. - La vida ha sido amable con nosotros, nos ha dejado envejecer juntos.

Manolo volvió a su cuaderno: La poesía de la vida es la adaptación que cada uno tiene que llevar a cabo durante su recorrido en el tiempo. A mayor adaptación, mejor aceptación de los cambios y de las alteraciones que se van produciendo a lo largo de este peregrinaje interior y exterior que nos llevará hasta el punto final. El mismo punto de donde partimos cuando se inició en nosotros la magia de la existencia. La poesía de la vida es vivir, consumir cada minuto con el máximo respeto hacia uno mismo y no hacer a nadie lo que no quieres que te hagan a ti. Creo que practicando esa poesía, se puede llegar a mayor, si la salud está de nuestra parte; con serenidad, elegancia y la bondad de saberse un buen grano de arena de la inmensa duna de la humanidad.



¿Quiénes somos?

HOY PRESENTAMOS A...



Máximo Cayón Diéguez Entre la gestión cultural y la poesía

Hoy nos corresponde traer a estas páginas la figura de Máximo Cayón Diéguez, de cuya pluma salió el editorial de la revista nº 11 hablando sobre El Quijote y otros aniversarios.

Leonés por nacimiento y vocación, es un diplomado en Ciencias Empresariales que, sin embargo, ha cultivado una importante faceta de escritor y poeta, sin olvidar el artículo periodístico. Ha conseguido numerosos premios literarios a lo largo de toda la geografía española, entre los que podemos señalar, bien por cercanía bien por importancia: Ciudad de Astorga, Pan de Trigo, Premio Nacional de Poesía, Premio Internacional de Poesía Francisco de Quevedo, entre muchos otros.

Muchas de las personas que nos siguen como lectoras, lo conocerán como responsable que es de la Obra Social de Caja España en León, desde donde realiza una magnífica tarea como gestor e impulsor cultural, y como colaborador de la revista Abba de la Cátedra de San Isidoro de León, siendo además Gran Comendador de la Orden Literaria Francisco de Quevedo.

Entusiasta y estudioso de la Semana Santa es autor del libro "Viernes Santo en la memoria" y coautor de la publicación "Semana Santa Leonesa". Por su vinculación con la Semana Santa de León, es Medalla de Plata

de la Junta Mayor de Pro-Fomento de Procesiones. En 1997, fue el Pregonero del Cincuentenario de la citada Junta Mayor. Coordinador de la publicación 'PASIÓN' que la Editorial MIC, de León, edita anualmente, ha colaborado también en Televisión de León.

Dentro de su faceta de poeta, su poesía ha sido calificada por la crítica como "voluntariamente sencilla, se incardina en la tradición humanista y mira hacia los adentros personales. Una poesía en la que el sujeto poético canta los vacíos y desalientos", aspectos que podemos ver reflejados en sus poemarios "Mi única heredad es la esperanza" y, más recientemente, en "Raíces del Invierno", libro este último que aviva los recuerdos, despierta las emociones y desentumece los sentimientos, inunda el espíritu de vivencias, abre sendas por las que tienes la sensación de haber caminado. Cada poema que sus páginas encierra está repleto de claridad, retrata las diversas etapas vividas, los pensamientos que han poblado la mente. Desde "Brocal" que abre el libro hasta "Raíces de invierno" que lo cierra, cada poesía llega al alma.

Por eso damos desde estas líneas las gracias por este magnífico regalo, y por habernos prestado sus palabras para dar inicio a una de nuestras revistas como en su momento lo hizo.

Las lecheras

Por EMILIA GONZÁLEZ ÁLVAREZ

La vida de las lecheras me la ha contado una señora mayor, que nació y vive en el mismo pueblo donde éstas se asentaban. Hace más de 60 años que vendían la leche a domicilio o en la propia lechería, ya que su venta era de libre mercado. El pueblo del que os hablo está muy cerca de León.

Los habitantes de él vivían de la agricultura y ganadería en aquella época.

Las mujeres eran las encargadas de organizar la casa, atender a sus hijos -que eran muchos-, el ganado y otros menesteres. Se levantaban temprano y se ponían a ordeñar las vacas. Si eran muchas las ayudaba el marido antes de ir al campo.

La tía María era una mujer muy trabajadora y frescachona de este pueblo del que os hablo. En un banco se sentaba debajo de la vaca, iba sacando la leche de la teta hasta llenar un caldero de zinc que lo tenía muy limpio. Después de lleno lo iba echando en una cántara de unos 12 ó 14 litros que, cuando estaba llena, tapaba para que no cayera en ella ninguna broza o paja. Así iba llenando hasta completar todas las que necesitaba. También ordeñaban por la noche. Menos a las vacas que iban a parir. En verano, para conservar la leche sin problemas, la metían en el pozo atadas las cántaras con una cuerda, para luego venderla a la mañana siguiente.

Esta familia de la que os hablo tenía un carro pequeño; dentro de él, a las orillas, unas cantareras donde colocaban las cántaras

de la leche y, al lado de ellas, las medidas de un litro y de medio litro que iban dentro de un fardel hecho de lienzo moreno atado con una cinta por arriba. En el centro del carro se colocaba una silla pequeña donde se sentaba la tía María llevando las riendas de una mula.

Se levantaba temprano para ir a repartir la leche. Bajaba del pueblo a León, donde tenía su clientela. Empezaba el reparto por el barrio de "La Vega", luego proseguía por la calle Astorga. Las mujeres de los ferroviarios miraban por el balcón y cuando la veían venir bajaban con el hervidor donde les echaba la leche que necesitaban. Luego, en sus cocinas de carbón, la hervían.

Un litro costaba un real aunque a veces si le sobraba la vendía más barata.

Había días que ella no podía bajar con el carro porque lo necesitaba su marido para ir a la feria de Mansilla de las Mulas, donde compraba cereales para el ganado y legumbres y otros alimentos para la familia. Esta feria se celebraba el día 11 de cada mes y tenía mucho prestigio en la provincia de León. En esos días la tía María bajaba en la burra solamente y en cada alforja llevaba una cántara.



Después de años de utilizar primero bicicletas y luego motocicletas llegaron por fin las furgonetas. Eran mayoritariamente los hombres los que iban por los pueblos comprando la leche. Solían ponerse en la plaza y con un silbato avisaban a los vecinos que, al oírle, salían con sus calderos esperando que el lechero se la comprase. Se la compraba más barata a ellos para luego él venderla más cara en la ciudad. Este señor era de lo que vivía.

La leche que sobraba a los lecheros, después de venderla a sus clientes, la llevaban al mercado que había en la Plaza Mayor, donde tenían un espacio destinado para ellos. Los municipales la analizaban y si tenía agua u otras sustancias perjudiciales para la salud se la tiraban y les ponían una buena multa.

Con el tiempo prohibieron su venta ambulante. Fue entonces cuando las fábricas se

encargaron de ir a recoger la leche por los pueblos en un camión, luego con los nuevos adelantos y máquinas que tenían la limpiaban de toda impureza, como hoy en día se continúa haciendo.

Actualmente consumimos la leche envasada y lista para su consumo, existiendo diferentes clases de leches que nos permiten elegir la que prefiramos.

La señora que me ha contado esta historia me dice que ella prefería la leche de antes porque podía hacer queso, también hacía mantequilla después de hervida y fría y así después elaboraba esos dulces tan ricos, que los mayores recordaréis de cuando éramos niños, que nos hacían nuestras abuelas y madres en las fiestas importantes.

Decadencia de los asnos y otros animales

Por JESÚS M. HERRERO

El pasado mes de noviembre nuestra Reina Sofía cumplió los setenta años. Como es normal en estos casos, recibió regalos de todos los gustos. Mientras veía el acto en la televisión, a mí lo que más me llamó la atención fue la pareja de asnos, jóvenes, de ocho meses (para nosotros "buches"), hembra y macho que le regalaron.

En el trance del acto de entrega, me llegó al alma ver con qué alegría aceptó dicho regalo, con el cariño que los recibió, besando a los animales. Por mi mente cruzó en ese momento un pensamiento sobre este tipo de animales y otros familiares suyos, las mulas y los machos, que si los asnos en la actualidad están al mínimo, estos otros están mucho más en decadencia aún.

Volviendo a los burros o pollinos, que también se les llamaba, en tiempos de nuestra mocedad ¡hay que ver la compañía que nos hacían estos animales, sobre todo a la gente que vivía en los pueblos, y más si trabajaba en el campo!

En aquel tiempo, este animal era el más valioso en cualquier casa. Había otros ganados, caballar, mular y vacuno, que eran necesarios para efectuar ciertas labores en la agricultura. De algunos de ellos se podía prescindir, pero del asno... era otro cantar.

El burro en aquel tiempo era el rey en los pueblos. Pocas casas estarían sin tener un asno. Éste era un "todo terreno". Valía

y se le utilizaba para todo. Había algunos que tenían mal carácter y, cuando se les hinchaban las narices, a veces coceaban, mordían y se tenía que tener cuidado con ellos, sacaban el genio de "burros". Pero su ventaja es que se les utilizaba para casi todas, o todas, las labores: para el trabajo, para montar, para transportar cargas variadas,... como las lecheras para el reparto de leche por las casas, los hortelanos para las cargas de mimbre, para sacar de los ríos piedra para las carreteras... Aún recuerdo aquellas reatas en formación, las hileras, atados los cabezales al rabo de los mismos. En aquellos tiempos, comparando con el día de hoy, era mejor que un buen coche. Aparte de trabajar y servir para el transporte casero, también se realizaban con ellos cargas para transportar el agua a los domicilios. Se les proveía de unas cargas de cuatro ojos en los que se depositaban unos cántaros de cinc o de barro, indistintamente. Por entonces no había agua corriente en la mayoría de las viviendas, y solamente existía una fuente artesiana en la plaza de la población. En conclusión, valían para todas las tareas.



En mi casa, de niño, teníamos un animal de esta clase al que bautizamos con el nombre de "Piqueras" que me hace recordar una anécdota en torno a estos brutos. En donde yo soy nacido, por las fiestas se programaban varios festejos unidos a los asnos: carreras de cintas, en bicicleta, caballos o burros, y algunos años se realizaron también carreras de BURROS. Recuerdo una con un premio al ganador de 15 pesetas. Yo tenía un primo al que llamaba Jacín, y tanto él cómo yo teníamos burro en casa, pero para participar en una carrera no estaban preparados ninguno de los animales. Mi "Piqueras" ya era bastante viejo y no estaba para esos trotes y el de Jacín no daba la talla para ese evento, lo que era un problema para poder participar, ya que de lo que se trataba era de tratar de ganar la carrera para embolsarnos las quince pesetas del premio, pues no teníamos ni un real para la fiesta.

Pensando un poco y cavilando nos vino la idea de pedirle un burro que tenía a la tía Anastasia. Este era bastante joven y podía valer. Fuimos a casa de la tía y le pedimos el animal, diciéndole para qué lo queríamos, y nos lo dejó. Ya con él nos fuimos a la línea de salida. El burro lo montaría Jacín y yo, como corría bastante, iría azuzándolo durante la carrera; en esto quedamos. La participación era bastante numerosa, quince pesetas entonces eran muy golosas. Llegó la hora de la salida y nosotros, con el pollino. Dan la salida para realizar el recorrido estipulado, con un montón de animales participantes. Yo salgo también al lado del nuestro, pura sangre. Con un palo afilado con punta, salgo corriendo al lado del animal picándole junto a la barriga. Jacín encima, yo corriendo y sudando y pinchando (sin hacer herida al animal, eso sí, algo de daño debía de hacerle ya que levantaba las patas de atrás y coceaba). Nos adelanta-

mos en el circuito que discurría por varias calles del pueblo. Al final se logró lo que habíamos previsto: ganar la carrera. Y las 15 pesetas del premio nos sirvieron para pasar unas buenas fiestas.

Para concluir esta historia reconozco que, tanto en aquellos tiempos como en estos, he tenido un gran afecto por estos animales en particular y por todos en general. Es una pena que la tecnología prácticamente haya eliminado a estos animales que tantos recuerdos nos dejaron en nuestra niñez. Los que rebasamos los setenta años, recor-

damos lo que vino tras la finalización de la guerra nacional y lo mal que se pasaron aquellos años, cuando estos animales - incluidos los llamados "machos y mulas" - eran los tractores y la maquinaria moderna en la agricultura y en los pueblos. Hoy ya se ven muy pocos de estos animales, o ninguno. Donde yo paso el verano, en un pueblo de la ribera del Órbigo, de estos brutos de los que antes normalmente había uno en cada casa, hoy ya no hay ninguno, han desaparecido totalmente.

Y digo yo, ¿por qué? La tecnología.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

Sigue abierta la participación en esta y otras secciones de nuestra revista. Insistimos en resaltar la importancia de que los trabajos sean personales.

El tema elegido para nuestra próxima revista es el de "LOS MAYORES EN LA ACTUALIDAD", que podrá ser enfocado desde distintos aspectos.

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, no aceptándose trabajos escritos a mano.

Fecha última de recogida de los trabajos: **20 de abril** para que puedan entrar en el siguiente número. Los recogidos después de esta fecha pasarán al archivo de reserva de la redacción, que los irá rescatando para los siguientes números.

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

RECORDAMOS que no será publicado ningún texto -por muy interesante que nos parezca- que no aparezca firmado y suficientemente especificada la identidad del/de la autora, es decir, que no aceptamos la colaboración de personas anónimas. Sin embargo cualquier colaboración podrá aparecer por deseo expreso de su autor/a, sin firma o bajo seudónimo.

NOTICIAS BREVES

Nueva aula de informática

A través del convenio de colaboración que la Fundación "La Caixa" mantiene con la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, se ha dotado al Centro de Día "León I" situado en la Plaza de Colón de un "Ciber-aula". El objetivo es atender la demanda de los socios a quienes interese entrar en el conocimiento de las nuevas tecnologías.

Dicho centro consta de doce ordenadores, once para los alumnos y el otro, que es el servidor, para exclusivo uso de la profesora que imparte las clases. Además dispone de reflector de imágenes y la pantalla correspondiente.

Las enseñanzas se reparten en dos cursos diferentes: uno de iniciación para entrar en el manejo del ordenador por parte de los alumnos mediante el Programa Word y, el otro, en un escalón superior, el acercamiento a navegar por Internet.

Su inauguración se llevó a cabo en el último trimestre del año anterior aunque sólo



en lo que se refiere a las enseñanzas de los temas.

En la segunda semana del mes de febrero, comenzó una nueva tanda de enseñanza a los socios que lo solicitaron, pero en esta ocasión además de las enseñanzas propiamente dichas, el alumnado dispone de otros días para que puedan realizar prácticas de lo aprendido en los días anteriores, asistidos por un grupo de voluntarios que les resolverán en lo posible las dudas que puedan surgirles.

Por fin tenemos cafetería

Después de varios meses de estar cerrada a consecuencia de la jubilación del anterior encargado, por fin volvió a abrirse la cafetería del CENTRO DE MAYORES LEON II San Isidoro.

A todos nos extrañaba la tardanza en conseguir llegar a un entendimiento con la persona o personas adecuadas. Según se rumoreaba, había muchos pretendientes



para su explotación lo que hacía más incomprensible que se tardase tanto en dar el servicio. Los comentarios eran varios, aunque sin duda el más aproximado a la realidad (que nadie sabe mejor que la Gerencia o Dirección del Centro) pudiera ser el que afirmaba, repito que sin tener una certeza absoluta, que era debido a que pretendían que atendiesen, aparte de la cafetería, el servicio de comedor.

Sea como fuere, el caso es que ya podemos disfrutar de ambos servicios, lamentando el tiempo que estuvieron inactivos. Solo nos resta desear a los nuevos encargados los mejores éxitos en su gestión y que les sea fructífero y rentable su trabajo para que el mismo repercuta (y no dudamos que así será) en la mejor atención hacia los socios del Hogar. Como suele decirse en el argot taurino: SUERTE, VISTA Y...AL TORO.



Miscelánea de noticias relacionadas con nuestra ciudad

Durante los días 6, 7, 13, 14 y 15 de Marzo -con un total de 28 horas-, ha tenido lugar un nuevo "CURSO DE FORMACIÓN DE VOLUNTARIADO", organizado por el Ayuntamiento de León. Este curso ya es un clásico en nuestra ciudad y despierta gran interés en diversos sectores de la sociedad. Las clases, de carácter gratuito, se impartieron en la Escuela Universitaria de Trabajo Social. Es esta una actividad muy interesante para motivar a las personas que disponemos de muchas horas libres a fin de dedicarlas a actividades solidarias.

Las obras de la CIUDAD DEL MAYOR que se está construyendo en el Polígono X, están muy adelantadas. Aseguran que se concluirán a finales de este año y que en el 2010 este espacio funcionará a pleno rendimiento.

Nos aseguran que este complejo asistencial, financiado por el Gobierno Central, será un referente a nivel nacional. Esperamos disfrutar pronto de sus servicios y actividades.

El 23 de febrero pasado visitó León el Ministro de Cultura. Cumpliendo la promesa que hizo cuando la entrega de llaves del TEATRO EMPERADOR, presentó la hoja de ruta que seguirá la creación del nuevo Centro Nacional de la Artes Escénicas y de las Músicas Históricas.

Será también un referente a nivel nacional y una muy adecuada recuperación de este edificio histórico en León que tantas añoranzas nos trae a los que acudimos a él durante tantos años a ver inolvidables películas y actividades teatrales que tantos recuerdos nos traen.

Nuestro tema

LOS MAYORES ANTE LA ACTUALIDAD

Estos viejos

Por PRISCILIANO CASTILLO ARREDONDO

El tema de este número nos lleva a hacer un recorrido por la historia de la humanidad viendo el papel que los mayores han tenido en las distintas culturas.

El tema de este número nos lleva a hacer un recorrido por la historia de la humanidad viendo el papel que los mayores han tenido en las distintas culturas. Bueno, mayores, ancianos, viejos, maduros, otoñales y otros muchos sinónimos que se podían añadir, aunque ya son más despreciativos; todas estas palabras vienen a designar lo mismo (todo depende del sentido y categoría que uno quiera darle): personas que han tenido la suerte de llegar a cierta edad y que ya no tienen el trabajo como fin principal de sus vidas; que intentan pasar el tiempo que les quede de vida descansando de los trabajos que han desarrollado a lo largo de su dilatada existencia y tienen perfecta disponibilidad para dedicarse a otras actividades.

Por lo que los antropólogos nos dicen, en la mayoría de las culturas los ancianos han sido considerados como un bien de la sociedad, como su principal patrimonio, siendo venerados y respetados por todos; sus consejos y sentencias han sido oídos y casi siempre tomados en consideración.

También es verdad que en otras culturas, en las que la supervivencia de la sociedad ha requerido la imperiosa colaboración de



todos los miembros, cuando alguno de sus miembros ya no podía cooperar, bien por enfermedad, minusvalía o edad, eran abandonados o eliminados; pero parece que esto se ha dado en pocos casos y por las circunstancias ya descritas.

Uno no puede menos de recordar lo que vivió en su infancia por aquellos pueblos agrícolas de los años cuarenta; veo a mi abuelo, aquejado de problemas de rodillas y con cataratas, siempre con dificultad para andar; lo más que se alejaba de casa era para ir los domingos a misa, con su inseparable cacha. Si el tiempo lo permitía, se sentaba en un poyo en la esquina de la casa y daba conversación a todo el que pasaba; si no en la cocina, en el sitio de honor -si es que se podía

llamar así a aquel banco de madera- dejando fluir el tiempo, querido por sus nietos a los que contaba cuentos y hazañas vividas o inventadas que nos tenía entretenidos a los rapaces. Era respetado por los demás y sus consejos y pareceres oídos y a veces tenidos en cuenta.

Los demás viejos del pueblo -entonces se les llamaba así y a nadie le parecía mal ni despectivo- hacían una vida similar: con su gorra encasquetada en la cabeza, envueltos en el tapabocas la mayor parte de tiempo, calzados con sus madreñas, el cigarro colgando de la boca, asomaban por las esquinas del pueblo echando un vistazo al campo, recordando cómo con su trabajo y sudor habían ido transformando aquellos duros y estériles terruños en tierras productivas gracias a los pozos y norias; a veces se encontraban con otro con el que pegaban la hebra; otras veces iban a la fragua a ver cómo el herrero forjaba el hierro, haciendo azadas y rejas o herraba el ganado poniéndoles herraduras y cayos; allí se solían juntar y hacían tertulia, pues el único local social, la cantina, no abría más que los domingos.

Eso los hombres. Las mujeres, metidas en casa, llevando las labores hogareñas mientras los demás se dedicaban a las labores agrícolas; cuidaban los nietos -siempre había un montón de ellos- preparaban la comida en aquellas hornillas con paja, cuidaban de los animales domésticos: gallinas, cerdos, etc. y cuando no, sentadas en aquellas sillas de enea al lado de la lumbre viendo también deslizarse las interminables horas. (Ahora con los mullidos y confortables sofás y sillones, rodeados de todo tipo de cojines, a veces pienso cómo aguantaba la gente horas y horas sentada en aquellos duros bancos o en las nada anatómicas sillas)

Así era en general. En muy pocos casos se les metía en un asilo.

¿Es ahora lo mismo? Hay muchas diferencias. Una de ellas es que antes se jubilaban cuando ya el cuerpo no soportaba el duro trabajo de las tierras. Pero no había pensiones. Económicamente dependían de los hijos si no se había previsto con tiempo esa situación guardando los ahorros para esos momentos. Era bastante humillante. Como decía alguien: *"es duro para un hijo pedir dinero a su padre, pero más duro es que un padre tenga que pedir dinero a un hijo"*. Es verdad que las pensiones siempre son escasas, pero es que entonces la mayoría no tenía nada.

Aparte de la tele y la radio que nos hacen compañía, otra gran diferencia es que ahora estamos más reconocidos a nivel social. Tenemos nuestras asociaciones, podemos unirnos y presionar para que los políticos nos tengan en cuenta, existen cómodos y confortables centros de día, las residencias están actualizadas, tenemos multitud de actividades para ocupar nuestro tiempo y, sobre todo, el extenso campo que nos ofrece el voluntariado. El que lo desea -y yo se lo recomiendo a todos-, mientras nuestras fuerzas nos lo permitan, puede ayudar a otros en multitud de facetas, antes que seamos nosotros los que lo necesitemos; ya es un tópico decir que los voluntarios recibimos más de lo que damos. Es una labor muy gratificante.

A propósito de esto, llamo la atención sobre la reseña que salió en el último número de esta revista, página 21, sobre JORNADA SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO a la que tuve la suerte de asistir. Si la conserváis os invito a que lo releáis detenidamente; allí se dan pautas para que nuestra ancianidad sea muy larga y vigorosa.

Todo depende de lo que cada uno quiera hacer. Lo peor es abandonarnos en el sofá y practicar el sedentarismo: el cuerpo se va an-



quilosando, los músculos se atrofian si no se ejercitan, lo mismo que la mente si no realizamos alguna labor mental; total que nos vamos aletargando, nos vamos deteriorando y dejamos de ser viejos, mayores, ancianos,...

No puedo menos que hablar de mi experiencia personal: desde que me jubilé -hace más de once años- he procurado no aburrirme nunca, he conseguido que ningún día al despertar, no sepa qué hacer; procuro tener mi agenda con algo cada día; si no lo hay me lo invento: leo el periódico (y más de uno) todos los días, mientras tengo la tele puesta (prácticamente nunca miro la tele mano sobre mano; siempre haciendo algo, sobre todo leyendo, con el ordenador o haciendo cualquier otra cosa y siguiendo las películas, las series o lo que echen; aprovecho sobre todo los largos espacios de la publicidad, bajando el volumen); me desplazo por León en bicicleta, en invierno y verano. Estoy en tercer curso en la Universidad de la Experiencia, soy voluntario de Cáritas y acompaño todos los días a mi mujer -que lo necesita más que yo- a andar de cinco a seis kilómetros; trabajo en el ordenador, entro en Internet, reviso mi correo, envío otros; también leo en la cama todas las noches hasta que

me da el sueño. En una de esas lecturas, precisamente LOS PILARES DE LA FELICIDAD de Bernabé Tierno, se habla de varios ancianos, entre ellos de José Luís Sampedro quien dice que le encanta la vejez y comenta: *"Llámame viejo porque lo soy. Me molestan mucho esas zarandajas de la tercera edad"*. También hay otra cita muy interesante que tiene que ver con lo que antes comentaba del voluntariado: *"Lo importante no es para qué vivir, sino para quién vivir"*. Por no alargar mucho, no inserto más cosas de este interesante libro con respecto a nuestras circunstancias; simplemente, lo recomiendo.

¡Ah! También me gusta hacer crucigramas y pasatiempos. Como alguien decía: *"Estoy más agobiado que si estuviera jubilado"*, aunque procuro no llegar a estar nunca estresado. Sé dejar una cosa cuando no llego o no puedo; no comprometerme firmemente con nada; tener flexibilidad para dejar lo que no se puede.

¡Ojalá sigamos siendo viejos, mayores, ancianos, veteranos, seniles, caducos, vetustos, longevos, propectos, patriarcas, ... Hasta 23 sinónimos he encontrado para designarnos a los que felizmente hemos llegado a esta edad!

Semana Santa y mayores

Por **SARITA ÁLVAREZ VALLADARES**

Ha pasado la fecha del nacimiento de Jesús, los días alegres y festivos de Navidad, reuniones familiares, regalos, villancicos, cantos de alegría... pero caminamos de nuevo en el transcurrir de nuestra vida hasta acercarnos al viernes posterior a la luna llena de primavera en el hemisferio norte; nos acercamos a la Semana Santa

El panorama sentimental cambia totalmente, al igual que en las estaciones, pasamos del invierno a la primavera, pero parece que ésta inversamente proporcional a éste, ya que el Invierno significa más tristeza, la vida dormida en plantas y animales al contrario que en la primavera donde todo revive. La Pasión viene en primavera, si bien pasa pronto. Le sigue la Resurrección, que va más de acuerdo con la Primavera, por algo se le da el nombre de "Pascua Florida". Jesús pasó 30 de



los 33 años que parece vivió en este mundo haciendo una vida sencilla, como cualquier humano que se hubiera encontrado en su lugar. Los diversos pasajes evangélicos nos lo muestran como un niño cualquiera; esto debió de llamar bastante la atención de los coetáneos, un niño al que habían visitado pastores y reyes, que iba con sus padres a cumplir con los deberes ciudadanos y que luego en la vida de adulto asistía a bodas, comía con pecadores y les perdonaba, ...

La Pasión es un capítulo muy distinto. Es el sufrimiento de un Hombre Dios o de un Dios Hombre, algo insólito para la humanidad hasta este momento. ¿Por qué Cristo tuvo que sufrir tanto? Un profundo estudio

para los teólogos. Ahí está descrito su sufrimiento desde hace más de 2000 años con toda clase de detalles.

¿Por qué la humanidad sigue haciendo sufrir a Cristo, cada vez que el hombre maltrata al hombre?

Los que abordamos la etapa de la vida donde las reflexiones predominan más que las ilusiones, vivamos la Pasión con el anhelo de "superarla" y saber cambiar el dolor por la Primavera, ayudando a todos a lograr la felicidad que se merecen, para llegar a la Resurrección en una verdadera "Pascua Florida".

Es lo que os desea a todos Sarita Álvarez Valladares.

Alojamientos compartidos e intercambios culturales

Por **BEATRIZ ABELLA GARCÍA**

Vicerrectorado de Estudiantes de la Universidad de León.

Historia

Son dos programas que se desarrollan en el marco de un Convenio de colaboración entre la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León y las Universidades de Burgos, León, Valladolid y Salamanca. En la Universidad de León está funcionando desde finales del año 2007.

de experiencias y conocimientos de forma que el intercambio intergeneracional suponga un enriquecimiento humano recíproco.

Actividades de Intercambio Cultural:

Así desde octubre de 2007 se vienen realizando actividades intergeneracionales en las aulas universitarias con los siguientes temas:

¿Qué son los Alojamientos Compartidos?

Es una iniciativa que pretende dar respuesta, tanto a las necesidades de compañía y apoyo de las personas mayores que viven solas, como a las necesidades de alojamiento de los jóvenes universitarios durante el curso académico, favoreciendo la permanencia del mayor en su entorno.

¿Qué son los Intercambios Culturales?

Se trata de una iniciativa que ofrece la posibilidad de compartir experiencias y conocimientos entre personas mayores y alumnos universitarios de esta Comunidad, mediante la participación activa de las personas mayores en las aulas universitarias y la radio universitaria favoreciendo el intercambio

Asignatura	Tema
Economía Española y Mundial	La Transición Española
Desarrollo Psicomotor	¿A qué jugaban nuestros mayores en su infancia?
Teoría del Estado	Dictadura Franquista, Transición y Democracia Española
Dirección Comercial	- "Sólo para mayores. Los productos que vienen. - Cómo hemos cambiado... y la publicidad también.
Juegos y Deportes Autóctonos de Castilla y León	- Lucha Leonesa. - Billar Romano y Bolo leonés.
Juegos y Deportes Populares	Juegos de niñez y mocedad
Derecho Eclesiástico del Estado	Moral y Costumbre
Salud Comunitaria I	- Artrosis y Enfermedades Reumáticas. - Prevención de Enfermedades Cardiovasculares.
Criptogamia y Fanerogamia	Los beneficios de las plantas
Literatura Infantil	Folklore
Bases funcionales del trabajo físico	La importancia real del ejercicio físico
Fisiopatología	Factores de riesgo cardiovascular
Historia de la Alta Edad Moderna	Respuesta institucional ante la insalubridad en la ciudad de León



Clase de Economía Española y Mundial (Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales)



Clase de Juegos y Deportes Populares (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte)



Programa de Radio "Entre Nosotros".

Todos los martes, de 12.30 a 13.30 horas en Radio Universitaria se emite el programa de radio "Entre Nosotros", un programa con debates sobre temas de actualidad y noticias curiosas, tradiciones y costumbres y recetas de cocina.

Programa de Radio "Entre Nosotros"
(Radio Universitaria)

Talleres de juegos autóctonos

Se han realizado varios talleres de juegos autóctonos (billar romano, la monterilla, la herradura y bolo leonés) dentro y fuera de las aulas.

Taller de Juegos Autóctonos:
La Monterilla
(Bolera de San Marcos).



Charlas



Prevención de Enfermedades Cardiovasculares (Campus de Ponferrada).

Visitas



Visita a la Exposición Fotográfica "Las semillas de los bosques del futuro" (Facultad de Ciencias Biológicas y Ambientales).

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

Sin afanes polémicos: Sobre los retrasos

Por PABLO BARRIO

Hay quien tiene por costumbre llegar con retraso a una cita o a una reunión. Consideran poco ético llegar puntualmente. Y no es muchas veces por hacerse notar ni hacerse interesantes; no. Lo que pasa es que lo tienen por costumbre, simplemente.

Pero no es de estos retrasos, que no tienen mayor importancia que la que se la quiera dar, aparte de la opinión que sobre esas personas se puedan formar la gente a quien le gusta ser puntual, sobre los que quiero comentar algo en este escrito. Son otros retrasos sin duda más importantes y que afectan a muchos ciudadanos.

No hace demasiado tiempo, el retraso más significativo y que más o menos todos asumíamos por considerarlo normal, era el de los trenes. Los de la RENFE siempre traían retraso. Ahora no. Afortunadamente parece que, al menos en las líneas del AVE, el problema se ha solucionado siendo la puntualidad uno de los motivos de presunción y más propaganda de la compañía. Tenemos que alegrarnos de que después de tanto tiempo aquel retraso ya no exista.

Pero nos quedan otros retrasos, algunos mucho más importantes que el mencionado, que no se consiguen corregir ni tan siquiera atenuar hasta niveles aceptables. El primero que quiero mencionar es el de las listas de espera en sanidad. De todos es sabido el problema que conlleva el retraso de la mayoría de las consultas, sobre todo las

de especialidades. Incluso en las operaciones quirúrgicas dicen que hay retrasos. No importa de quien sea la culpa ni la responsabilidad. Al enfermo eso no le interesa. La responsabilidad al parecer, cual si de una pelota se tratase, se la pasan unos a otros... Que si faltan especialistas... que si no alcanza el presupuesto... que si en breve se mejorará... En fin, mil y una excusas mientras el agua, como siempre, corre hacia abajo hasta llegar al remanso de paciencia de quien no puede hacer nada más que aguantar lo que le echen: el enfermo.

Otro de los retrasos que al hombre de la calle le llama la atención, es el de las obras públicas una vez proyectadas y adjudicadas. Me viene a la memoria los años que estuvo aquí en León el actual magnífico barrio de Eras de Renueva sin edificar, a pesar de tener ya todos los elementos necesarios, farolas, trazado de calles, bordillos de acera, etc. etc. para ello. Esto viene a cuento porque, a mi parecer, se está retrasando el inicio de las obras de ese proyecto tan extraordinario que para la ciudad significará el soterramiento del ferrocarril y todo lo que ello conlleva. Seguramente habrá motivos o imponderables que a los ciudadanos de a pie se nos escapan

para semejante tardanza. Pero también sin duda alguna ese mismo ciudadano puede pensar otra cosa que no sea la burocrática para tanto retraso. Por ejemplo la cercanía de elecciones de cualquier tipo. Entonces acaso ya anuncien alguna fecha para el inicio de las obras pero, acaso también, con la palabra “probablemente” incrustada entre la noticia.

Existen otros retrasos que para quien los padece resultan mucho más importantes que los descritos anteriormente. Me refiero concretamente al retraso en la resolución de la incapacidad de una persona que solicita le sea concedida alguna ayuda para el familiar enfermo, a través de eso que llaman la “Ley de Dependencia”. Cuando, tras ímprobos esfuerzos, consigue el familiar que lo solicita terminar de rellenar acertadamente todos los espacios de los papeles, y reunir los documentos que se le exigen para la evaluación, al preguntar el tiempo que tardarán en darle solución a su problema, el encargado de admitir la solicitud, (único receptor, sin motivo naturalmente, de quizás malos modos e

improperios) le dice que le avisarán para la evaluación o grado de minusvalía dentro de dos o tres meses...y después...no tiene idea de cuando será la resolución definitiva.

Se podría hablar de otros retrasos, sobre todo en plan administrativo en organismos oficiales, ayuntamientos, etc. etc. pero con lo expuesto ya es bastante para hacernos una idea de que algo falla en el sistema, por mucha acumulación de expedientes que se amontonan en las mesas de los despachos de los funcionarios. La impresión recogida al respecto habiendo recabado distintas opiniones así lo pone de manifiesto.

Si se pregunta a quienes nos representan, o hacen alguna manifestación a los medios de comunicación, enseguida sacan a relucir los miles, o millones de euros, que han invertido tratando de solucionar el problema. Es lo que dice el refrán “pregonar y no dar trigo”. Y el pobre al que le sigue cayendo el agua, que siempre corre hacia abajo, ha de volver a recargar las pilas de su paciencia porque con tanto retraso ya se le habían agotado.

Recordar es vivir

Por **MARÍA RUBIO GUERRA**

En primer lugar, pido perdón por mi atrevimiento, y después deciros que es la primera vez que me dirijo a esa pequeña pero amena y enriquecedora revista LA PANERA, de la que he tenido el placer de leer la mayor parte de las que han sido publicadas.



Mi nombre es Maria, nacida y residente en un pueblo muy pequeño de nuestra provincia, toda mi vida en este lugar dedicada a las faenas agrícolas del campo.

Quiero que sepáis que tenéis un excelente colaborador, que trabaja y se afana para que dicha REVISTA salga adelante. Este es Jesús M. Herrero vecino veraniego en este mi pueblo. Y yo te pregunto, Jesús, ¿cómo te atreves a insinuar a una trabajadora del campo con la formación tan precaria que tenemos algunos antiguos campesinos a que escriba algo para la Revista?

Pues mira, quiero que sepas que ahora que estoy jubilada y que dispongo de tiempo, he aprendido a pensar y valorar ciertas co-

sas. No me faltan las ganas de superación, y aunque los años van mermando mi capacidad, me queda la perseverancia y el espíritu de luchadora, aún cuando mi edad ya anda rozando los ochenta años.

Mi pueblo es muy bonito, para mí un remanso de quietud. La mayoría de los habitantes somos jubilados; quedan ya pocos, poquitos agricultores, y digo agricultores porque en la actualidad que estamos tan modernizados queda más bonito decir agricultor que labrador. Pero a pesar de estos pocos que quedan están tan bien equipados con maquinaria de última tecnología para realizar las labores agrícolas, que son suficientes sus brazos para explotar este campo tan frondoso que, regado con las aguas cristalinas del



río Órbigo, produce abundantes cosechas -cuando llega la recolección- de patatas, remolacha, maíz, y sobre todo, con su denominación de origen, las famosas alubias de La Bañeza, exquisitez de legumbres que se crían en nuestras vegas.

Podría contaros cómo era la pasada vida de los labradores de estas tierras. Creo que todos os podéis imaginar el trabajo tan puro y duro, todo a base del esfuerzo humano, con la única ayuda de los animales y los utensilios tan rudimentarios que por entonces se utilizaban en estas labores.

Por entonces también teníamos momentos de ocio y diversión. Por ejemplo, los domingos eran días obligados de fiesta para asistir a misa por las mañanas, y el clásico folklore por las tardes.

En mi juventud sufrimos una guerra y, por consiguiente, la posguerra; los que pasamos por ese trance, algo se nos quedó grabado en nuestras mentes, sobre todo la escasez de recursos que nos acercaba a la miseria, aunque, gracias a lo que nuestro campo nos aportaba en aquel tiempo, pudimos sobrevivir.

En la actualidad hay ciertas personas, y sobre todo antiguos trabajadores del campo,

que lo repudian, porque su trabajo ha sido muy duro. ¡Pero yo me pregunto; ¿Es qué sólo es duro el trabajo del campo? ¿No se trabaja en una oficina. No trabajan los mineros. No trabaja el Presidente de la Nación? ¿Y todo el que es dependiente? Todos los trabajos son duros, depende de cómo se lleve el mismo. Hay algunos que lo son menos que otros y, por lo tanto, de bien nacido es ser agradecidos.

Yo le tengo cariño a mi pueblo, y especialmente al campo que tantos recuerdos trae a mi mente. Quizá sea porque no tuvimos acceso a lo que brinda hoy la modernidad actual. Pero que quede claro que entonces éramos felices con lo poco que había y teníamos a nuestro alcance. Entonces no pudimos disfrutar, como en la actualidad disfruta la juventud, de una buena música. Pero disfrutábamos con el alboroto, la algarabía que se preparaba por las calles del pueblo, los cánticos de los labradores de regreso a sus hogares, la mutua colaboración de la vecindad, ..., todo aportaba, dentro de lo malo, tranquilidad y bienestar en la gente.

Una de las cosas que más me ha sorprendido a mis casi ochenta años, es la nueva tecnología. Esto para mí ha sido maravilloso: la maquinaria, los medios de comunicación, ... Y entre ello, los teléfonos, ordenadores, televisión, electrodomésticos, etc., etc. Pero en mis ratos de nostalgia o añoranza, que no sé lo que será, pienso que esta tecnología tan avanzada, ¡cuánta soledad nos ha acarreado! Porque una llamada de teléfono, un chateo en Internet, no llena el espacio que ocupaba aquel ser querido a tu lado. Falta el tacto, la intimidad, ¡yo que sé!, no tengo palabras para decir lo que falta hoy día. Y ya termino con la siguiente poesía donde queda plasmado lo que para mí fue, y seguirá siendo el CAMPO de mi pueblo, y todos los demás.

Mi pueblo (San Juan de Torres)

*Mi pueblo, San Juan de Torres,
pequeño pero bonito,
mi remanso de quietud.
Los que somos mayores
añoramos el bullicio
que había en nuestra juventud.*

*En este pueblo nacimos
y en el campo nos criamos,
y ahora de jubilados,
de este campo disfrutamos.*

*Porque es un gran placer,
cuando sales de mañana,
por el campo a pasear,
ver las gotas de rocío
por las flores resbalar*

*Si el aire las bambolea
te impregnan con sus aromas,
si la mañana está en calma
esas gotas de rocío
se evaporan de las ramas.*

*Pero no es menos bonito
ver la salida del sol,
con cara color naranja,
y rayos multicolores.*

*Si tuvieras ocasión
de verlo salir un día
párate, mira y contempla,
y verás como al poco de nacer
se ilumina toda la faz de la tierra.*

*Los pájaros bulliciosos
madrugan por las mañanas,
van en busca de alimentos,
juguetean en las ramas.*

*Con sus trinos y sus cánticos
parece que nos saludan.
Y nuestra vista se recrea
con el color de sus plumas.
Todo esto y mucho más
se contempla en mi pueblin
mejor que en la ciudad.*

*¿Qué labrador no ha podido contemplar
en las tardes de verano
una gran puesta del sol?*

*Lejos, en el horizonte lentamente,
detrás de la gran colina,
parece que el sol se inclina
para decirnos adiós,
y a todos nos deja envueltos
en su bonito arrebol.*

*Nosotros lo despedimos:
Hasta mañana gran sol,
madruga a iluminar nuestras tierras,
y a prestarnos tu calor.*

Sobre el Párkinson

Por MERCEDES GLEZ. ROJO

En la revista anterior, publicamos un a modo de cuento de una persona que, con párkinson, quiso compartir con todo nuestro público lector lo que siente con y desde su enfermedad. Nos habían llegado dos relatos, que son los que vamos a publicar pues no es este el espacio más propicio para todos ellos. Sin embargo sí nos ha parecido interesante mostrarlos como acercamiento a una enfermedad que cada vez oímos nombrar más pero de la que, sin embargo, desconocemos tanto. Por ello, antes de dar paso a este segundo relato, querríamos hacer un acercamiento a algunos de sus aspectos y de las consecuencias que traen consigo no sólo en las personas enfermas si no también en quienes las rodean en el día a día.



James Párkinson, quien dio nombre a una enfermedad que el mismo denominó en principio "parálisis agitante".

Es el párkinson una enfermedad que, a pesar de lo que mucha gente parece creer, no es ni mucho menos moderna aunque cada día esté más presente en nuestra sociedad. Ya en 1817, el doctor inglés James Parkinson (a quien debe su nombre) la describió con los mismos signos que hoy se observan, aunque lo hizo con el nombre de "parálisis agitante", nombre que venía a poner de relieve dos de los principales componentes de la enfermedad, por un lado la rigidez o parálisis y por otro el temblor o agitación. El párkinson consiste en un trastorno del sistema nervioso central caracterizado por una degeneración de un tipo de células que se encuentran en la parte del encéfalo denominada "sustancia negra" por la que dejan de fabricar dopamina, sustancia que es la responsable de transmitir la información necesaria para el correcto control de los movimientos, con lo que con su ausencia pueden aparecer síntomas como temblor, rigidez, lentitud

de movimiento e inestabilidad postural, etc. Es una enfermedad crónica, que afecta de muy distintas formas a quienes la padecen, pudiendo tener una evolución muy lenta en algunos casos y muy rápida en otros. Pero bajo ningún concepto se trata de una enfermedad mortal. Tampoco hay que confundirla con la enfermedad de Alzheimer y temer de ella las mismas consecuencias, pues aunque ambas dependen del deterioro de neurotransmisores situados en el cerebro, ni se trata de los mismos ni éstos se encuentran en las mismas áreas del cerebro. Así, en el caso del Párkinson el deterioro va a afectar a las funciones motoras (movimientos), mientras que en el caso del Alzheimer el deterioro afecta a las funciones cognitivas o mentales. De esta enfermedad se desconocen sus causas y, por tanto, se desconoce también como prevenirla, aunque se vayan dando cada vez más pasos en su tratamiento y contención.

La enfermedad de Párkinson afecta tanto a hombres como a mujeres y, aunque más del 70 % de los diagnósticos corresponden a personas mayores de 65 años, no es una enfermedad exclusivamente de personas de avanzada edad ya que el 30 % de los diagnosticados es menor de 65 años (20 % menor de 50 años) y existe incluso un "párkinson juvenil" que, aunque muy raramente, puede afectar a menores de 15 años.

Lo peor de la enfermedad de Párkinson, considerada como una enfermedad crónica, son los efectos secundarios que acarrea con ella, depresiones ante la degeneración paulatina, falta de aceptación,... y las consecuencias que todo ello tiene en relación tanto con la pareja del paciente como con el resto de la sociedad. Por todo ello, y porque cualquiera de nosotros puede llegar potencialmente a padecerla, es importante que la conozcamos y aprendamos a respetar lo que quienes la padecen sufren al respecto.



La buena gente

Por **LOURDES FDEZ. CORRAL**

En mis 13 largos años como enferma de Párkinson he tenido ocasión de relacionarme con bastante gente y he tenido oportunidad de observar sus reacciones ante la persona y la enfermedad, o debería decir mejor ante una persona con enfermedad.

Ya sé que cada persona es un mundo y por lo tanto su manera de enfrentarse a las cosas es también distinta, pero intentaré... (¿cómo lo diría yo para no caer en lo mismo que crítico?) clasificarlas; no, catalogarlas; no, etiquetarlas; no, más bien creo que agruparlas en 3:

• **La buena gente.**

• **La gente que "pasa"**

• **La gente que se deja engañar por las apariencias**

Con el calificativo de **buena gente** me refiero a esas personas que te ofrecen su ayuda sin pedírsela o las que te la dan sin preguntar nada cuando se la pides. En general no tengo queja de la gente y cuando digo gente me refiero a esas personas con las que no tenemos nada que ver, a la que no nos une ningún lazo ni parentesco; esa gente con la que nos cruzamos a diario en la calle, en las tiendas, en el portal de nuestra casa...

Y digo que no tengo queja porque en las ocasiones en las que a causa de mi enfermedad se han dado cuenta de que algo me pasaba, siempre había algún "alma caritativa" que me ofrecía su ayuda en forma de:

- *¿Le ocurre algo señora?, ¿necesita alguna cosa?*

- *¿Un vaso de agua?, ¿Quiere sentarse un poco?*

Y yo con una sonrisa contestaba

- *No, gracias, en un ratito se me pasa.*

Y pensaba para mis adentros:

- *¡Ay, si esto pudiera arreglarlo un vaso de agua!*

Ha habido también algunas ocasiones en las cuales me he visto obligada a pedir ayuda directa y claramente. En estos momentos también esa buena gente me echó una mano sin preguntar nada, aunque se encontrara hablando animadamente con un amigo y alguien desconocido, sin apenas mediar explicación (más debido a la urgencia del momento que a la descortesía) le arrancase literalmente de la conversación mientras, a la vez que se colgaba de su brazo, le preguntaba:

- *¿Podría acompañarme a casa? No me encuentro bien.*

Gracias a él, conseguí llegar a casa antes de que me diera la crisis que me convertía en

la mujer de Lot, pero con muchos dolores; dolores y rigidez que no cesarían hasta que no me aplicasen por vía subcutánea un "milagroso" medicamento que me rescataba de ese mundo horrible al que yo, en aquellos tiempos iba de visita más veces de las que deseaba, e incluso hubo ocasiones en que temí quedarme definitivamente en él.

Como dicen que de muestra vale un botón, con este ejemplo creo que será suficiente para que se me entienda que quiero decir cuando me refiero a la buena gente.

Por otra parte están **las personas que "pasan"**. Las personas para las cuales somos un engorro y procuran no complicarse la vida y arreglar la situación con unas palmaditas en la espalda cuando con tu lengua de trapo intentas comunicarles algo para ti importante.

Aquí ayuda mucho para salir airoso el suplir nuestra dificultad a la hora de expresarnos con nuestro tesón que nos empuja a pensar:

- *¡Pues algo habrá que hacer, pero yo hasta que no se entere no me rindo!*

Paso a ilustrar la teoría con un caso práctico.

En cierta ocasión hice en un Supermercado un pedido a domicilio y la persona que lo llevó, como no me encontró en casa lo dejó en el descansillo. Como es lógico, yo fui a protestar y la encargada una y otra vez insistía:

- *Sí, sí, señora; muy bien, señora (sin enterarse de nada)*

Hasta que le dije:

- *¡Pero escúcheme!*

Cuando acabé de contárselo, y al final me entendió, me dice:

- *Pero... ¿cómo no me lo había dicho ud. antes? Eso no lo pueden hacer.*

Yo sonreí y me dije:

- *Eso es lo que intento que comprenda hace más de 1 hora. ¡Misión cumplida!*

Y, por último, están **las personas que se dejan engañar por las apariencias** y emiten juicios de valor sin pararse a pensar por un momento si detrás de esa apariencia hay algo más. Sin pararse a pensar que quizás detrás de una persona que se tambalea y anda con paso vacilante en vez de una borracha puede haber una enferma. Sin pararse a pensar que cuando alguien se para con miedo en una puerta impidiendo el paso al que va detrás no es porque no tenga prisa y sí ganas de fastidiar y lo que menos le ayuda en esos momentos de bloqueo es una seca, tosca, ruda voz que le diga:

- *Si no quiere pasar ud. al menos no interrumpa.*

Sin pararse a pensar que cuando te ceden el paso y no oyen tus "muchas gracias" no es porque no las hayas dado, es porque han salido con un hilito de voz a veces imperceptible. Sin pararse a pensar que tal vez cuando se cruza con alguien por la calle que no se desvía un ápice de su camino, que anda con mucho cuidado como siguiendo una línea recta obligando a la persona que viene de frente a variar unos centímetros su ruta, no siempre es por obstinación, terquedad o empeñamiento. A veces es para intentar no acabar con sus huesos en el suelo, cosa que a ciertas edades, además de ridículo, pudiera resultar peligroso.

Aunque al leer esto pudiera parecer que los del tercer grupo son los que más abundan, no es así. **La gran mayoría de las personas son buena gente**, incluso esas que se dejan engañar por las apariencias cuando tienes ocasión de explicarles el problema y la causa de tu actuación se deshacen en disculpas y ahí tienes un incondicional para toda la vida.

Tiempo asesino

Por PABLO BARRIO GARCÍA

*El tiempo pasa veloz,
raudo, va sin rumbo fijo
quieres pararlo. No puedes.
y alargarlo...ni lo sueñes.*

*Él, sí se detiene a veces,
matando a diestro y siniestro
dejando profundas huellas
de dolor y sufrimiento.*

*Siempre corre al mismo ritmo
parece que se esté quieto
y al pobre mortal engaña
creyendo que lo domina
cuando es él quien triunfa de nuevo.*

*Es tan malo y miserable
que, cuando estás más a gusto
se te pasa en un momento
en cambio, estás a disgusto
y resulta un gran tormento.*

*el malvado va a su aire.
Cuando quiere dice al hombre:
me has detenido. Un gran éxito
pero se acabó tu vida.
Para ti yo ya no existo*

*El tiempo no tiene entrañas.
Va cual si no pasa nada.
A veces trae el olvido
pero no deja de ser
para ti, el peor enemigo.*

*A todo en la naturaleza
le pone fin y destino
por eso puede afirmarse
que el tiempo es un asesino.*



Los años vividos

Por NELLY GARCÍA

*Recuerdos de mi alborada
llegan a mi atardecer,
sin ellos yo no soy nada
son vivencias de un ayer.*

*De referencia me sirven
mis experiencias pasadas
Las alegrías y penas, siempre van entrelazadas
En el fondo de mi ser altos y bajos existen.*

*En la juventud primera
todo lo quieres cambiar,
y te envuelve la quimera
como el cielo sobre el mar.*

*He visto bellos paisajes,
he sentido su fragancia,
también he visto lugares
que me inspiran repugnancia.*

*En fusionar los contrarios
la solución yo veía,
como no pude lograrlo
la impotencia me invadía.*

*Y estoy mirando mi ocaso,
sin importarme el fracaso,
siento el amor por la vida
en mi ignorancia metida.*



Sobre “Moisés de León”

Por FELI BARRIO

La calle Moisés de León es una de las ruas más importantes, el conocido Polígono X, de nuestra ciudad.

Sobre el año 1240 en la judería de la ciudad de León nació Moshe'ben Sem Tob, conocido como Moisés de León en los círculos de la cábala. Su familia la componían sabios y rabinos y dio varios personajes significativos a las comunidades hebraicas de la Edad Media. En León existen datos del asentamiento de su familia desde el año 1049. Este importante personaje vivió en León durante los reinados de Alfonso X, su hijo Sancho IV y Fernando IV.

El hecho de ser judío lo condenó a estar en el olvido quedando sus obras solamente en manos de eruditos de la ley judía siendo prohibidas a la mayoría. Su vida fue humilde, no le gustaban los homenajes ni los bullicios, estas dos situaciones habrían propiciado en parte que sepamos tan poco de su vida, aunque sí sabemos de su interés por la filosofía pues está documentado que se hizo para él una copia de la “Guía de los Perplejos”, de Maimónides.

Es posible que su infancia y juventud fuera feliz o al menos sosegada porque en León los moriscos y judíos gozaron siempre de comprensión y tolerancia. También sabemos que su vida se desarrolló itinerante por diferentes aljamas de la península, como Burgos, Guadalajara, Ávila y Arévalo. Falleció en 1305, sin que se sepa si fue en Ávila o en Arévalo.

Escribió varias obras siendo cuatro las más conocidas:

- “*Séfer ha- Sadot*”. Una racionalización del judaísmo enfrentándolo al resto de las re-

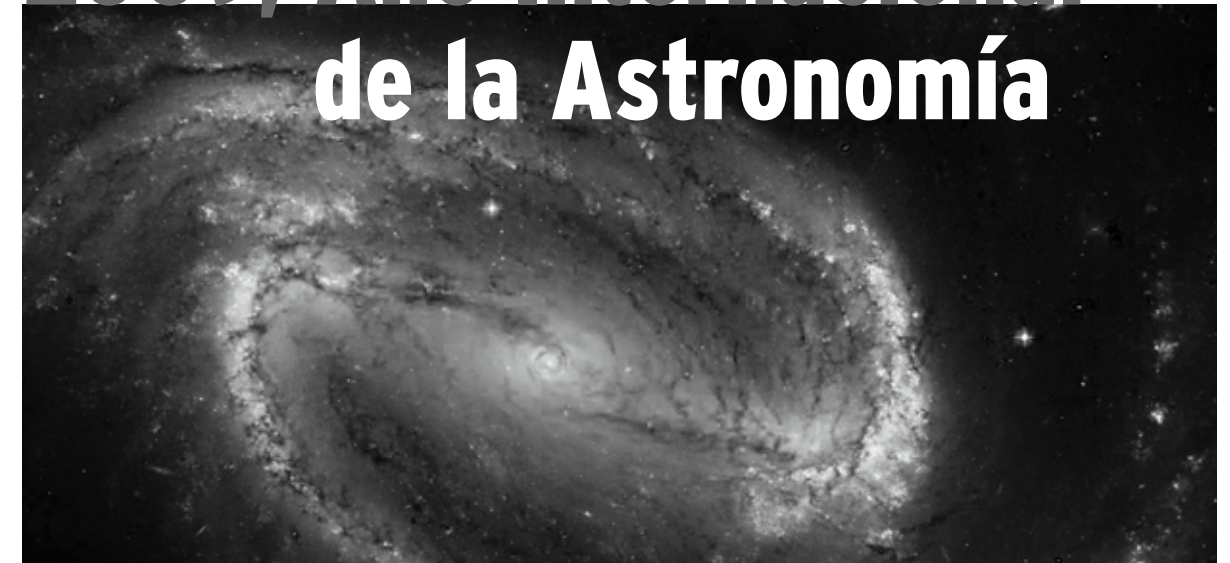
ligiones, procurando no caer ni en fanatismos ni en concesiones.

- “*Ha- Miskal*”. Un alegato contra la filosofía que trataba de involucrarse en las creencias religiosas con el fin de hacerlas supuestamente más coherentes y comprensibles.
- “*Séfer ha-Rimmon*”. Obra que ha permanecido inédita hasta nuestros días. Trata de una interpretación personal de la religión judía y de sus ritos.
- “*Séfer ha-Zóhar*”, conocida como “El Libro del Esplendor”. Por la interpretación que hace del Antiguo Testamento es su obra más conocida, formando con el Talmud y el Antiguo Testamento la trilogía sagrada de la mística cabalista. En esta obra participan varios autores y aunque en aquella época era costumbre otorgar la autoría de la obra a alguien más relevante nuestro hombre escribió el párrafo final.

Moisés de León es un gran desconocido del público a pesar de ser la primera figura del pensamiento filosófico hebreo. Sus libros han sido traducidos directamente del arameo al inglés y del arameo al español. En concreto “*El Jardín del Edén*”, el primero de los libros de **Moisés de León** (siglo XIII), ha sido publicado por el sello leonés Lobo Sapiens.

En mi nombre y seguramente en el de muchas personas interesadas en rescatar del olvido a las figuras que han formado parte de nuestra historia, envié un mensaje a quien corresponda: la posibilidad de una estatua de Moisés de León, como homenaje a un personaje histórico que ha paseado el nombre de la ciudad y la provincia por toda la historia.

2009, Año Internacional de la Astronomía



El 20 de diciembre de 2007, las Naciones Unidas en su 62.^a Asamblea General proclamaron el 2009 como el Año Internacional de la Astronomía, a propuesta de Italia, patria de Galileo Galilei quien hace 400 años usó el telescopio por primera vez con fines astronómicos, dando comienzo a otros tantos años de increíbles descubrimientos en este campo, disparando una revolución científica que afectó profundamente nuestra forma de ver el mundo. Actualmente, telescopios desde Tierra y desde el espacio exploran el Universo 24 horas por día, en todas las longitudes de onda de la luz.

El Año Internacional de la Astronomía 2009 (AIA2009) es una iniciativa de la Unión Astronómica Internacional (UAI) y UNESCO, del que la presidenta de la UAI, dice: “da a todas las naciones la posibilidad de participar en esta excitante revolución científica y tecnológica”. Su objetivo es el de estimular el interés, en todo el mundo, en astronomía y ciencia bajo el tema central: “El Universo

para que lo descubras”. Las actividades del mismo van a tener lugar a nivel global y regional, y especialmente a nivel local y nacional. La visión del AIA2009 es ayudar a la ciudadanía mundial a redescubrir su lugar en el Universo a través del cielo diurno y nocturno y así producir un sentimiento de maravilla y descubrimiento. Toda la humanidad debe comprender el impacto de la astronomía y las ciencias básicas en nuestra vida diaria y entender mejor cómo el conocimiento científico puede contribuir a hacer una sociedad más equitativa y pacífica

Desde este marco, el AIA2009 es una colaboración global con propósitos de paz - la búsqueda de nuestro origen cósmico, una herencia compartida por toda la ciudadanía del planeta Tierra. La ciencia de la Astronomía representa milenios de colaboraciones a través de las fronteras: geográficas, de género, de edad, cultura y raza, proveyendo una completa consistencia con los principales principios de la Carta de las Naciones

Unidas. En este sentido, la astronomía es un ejemplo clásico de cómo la ciencia puede contribuir a una colaboración y cooperación más profunda. El AIA2009 es, primero y principalmente, una actividad para la ciudadanía del planeta Tierra. Está dirigido a transmitir la excitación del descubrimiento personal, el placer de compartir el conocimiento fundamental sobre el Universo y nuestro lugar en él y los méritos del método científico. Los aspectos de inspiración de la astronomía representan una fuente invaluable para la humanidad y para todas las naciones.

Más de 93 naciones y 14 organizaciones han firmado su participación en el AIA2009, una

red sin precedentes de educadores y comunicadores comprometidos con la astronomía.

Y como desde esta revista no queríamos ser ajenos a estos caminos de descubrimiento invitamos a todas aquellas personas que nos leen a conocer de cerca el Observatorio Astronómico existente en nuestra localidad y las actividades que desde el mismo realiza la Asociación leonesa de Astronomía, bien a través de su pág. web www.astroleon.com, bien acercándose hasta sus instalaciones situadas en el recinto del Coto Escolar de León. Y para más información sobre el Año Internacional de la Astronomía 2009, se puede visitar también la página <http://www.astronomy2009.org/>

Mujeres astrónomas en la historia de la humanidad

Y continuando con el tema de la Astronomía, hagamos una pequeña incursión en el ámbito femenino de la misma. A pesar que, como en tantos otros campos científicos, la presencia de la mujer en el mundo de la Astronomía no se ha hecho patente en nuestros libros de Historia, es indudable que ellas han estado ahí. Y que lo han estado con mucha más fuerza y un grado de aportación a este campo científico que ha sido ocultado durante muchos años.

Sin embargo, poco a poco, estas aportaciones han de gozar del merecido reconocimiento que se merecen. Hoy ya son muchas las personas dentro de este y otros campos que reconocen que la Astronomía moderna no se puede concebir sin el extraordinario trabajo realizado por todas aquellas mujeres que, con una gran dedicación y amor a la Ciencia, nos dejaron un legado importante para la Astronomía tal y como hoy se concie-

be. Son mujeres de diferentes siglos y países con aportaciones que han tenido relevancia mundial, pero de las cuales la mayoría de nosotros desconocemos su nombre.

En este año Internacional de la Astronomía, otras mujeres pertenecientes a este campo han querido hacerlas visibles y para ello han organizado toda una serie de propuestas enfocadas a conseguir su objetivo. Desde el CSIC, desde la Universidad de Santiago de Compostela, desde el Instituto de Astrofísica de Andalucía, nos llegan diferentes proyectos a través de los cuales conocerlas mejor. Quizá el más curioso y el más accesible por su sencillez sea el calendario "Astrónomas que hicieron historia" donde, mes a mes, se hace un breve esbozo de la personalidad y el trabajo desarrollado por 12 mujeres dedicadas a la Astronomía. No están todas las que son, pero como acercamiento ya es un paso importante. En el mismo podemos en-

contrar la vida y obra de Hipatia de Alejandría, Fátima de Madrid, Maria Winckelmann Kirch, Nicole-Reine Lepante, Caroline Lucretia Herschel, Wang Zhenyi, Maria Mitchell, Williamina Paton Stevens Fleming, Annie Jump Cannon, Henriette Swan Leavitt, Cecilia Payne-Gaposchkin, Paris Pismis, que desde el siglo IV al XX, y a lo largo de toda la geografía mundial, realizaron importan-

tes estudios y descubrimientos dentro del mundo de la Astronomía.

Para más información se puede consultar la página web:

www.astronomia2009.es/Proyectos_pilares/Ella_es_una_Astronoma/Proyectos.html

Blog con textos y pinturas de miembros de nuestro equipo de redacción

Algunas de las personas que componen nuestro equipo de redacción, han formado parte recientemente de un bonito proyecto para Personas Mayores, coordinado por la escritora y periodista Eloísa Otero. Se trataba de un taller de escritura creativa en el que, de la mano de su directora, iban dando forma y expresión a sus ganas de escribir que también les han traído hasta nuestra revista. En concreto se trata de Feli Barrio, Pablo Barrio y Nely García, que compartieron taller con otras personas con sus mismas inquietudes.

El experimento concluyó con éxito, y durante el tiempo que duró pudieron conocer otros estilos, meterse en la piel y en los sentimientos de otros escritores sobre los que bucearon. Hoy, parte de ese trabajo lo podemos ver plasmado en el blog que Eloísa, su coordinadora, creó para ellos y cuyo enlace transcribimos a continuación para que aquellos que sintáis curiosidad podáis acercaros a él y conocerles un poco más a través de su obra. Esperamos que disfrutéis con ello.

lasunciontaller.blogspot.com

Actividades en los Centros LEÓN I y LEÓN II

Continúa en los respectivos Centros el amplio programa de actividades que habitualmente suele ocupar el primer semestre del año. Además de los correspondientes talleres que hay puestros en marcha, se cuentan con otro tipo de actividades culturales de carácter más puntual, y la programación de excursiones. También se pretende poner en marcha, en alguno de los casos, nuevas propuestas. Para más información al respecto, conocer

características de las diferentes actividades y apuntarse cuando así se requiera, pueden acudir como siempre al tablón de anuncios y al personal de cada uno de los Centros. Desde esta redacción deseamos que todas las propuestas gocen del éxito que merecen pues cada una de ellas aporta aspectos importantes para el desarrollo adecuado de nuestro tiempo de ocio que, sin duda, redundará en un mejor estado de nuestra salud a todos los niveles.



**CONVIVENCIA
INTERGENERACIONAL**
PROGRAMA DE ALOJAMIENTOS COMPARTIDOS
Una experiencia de solidaridad entre generaciones



Universidad de León



Junta de
Castilla y León



Servicios Sociales
de Castilla y León

