

La Panera



PÁGINA 5

Las curanderas



PÁGINA 8

Cualquier tiempo
pasado fue...
diferente



PÁGINA 11

León y la Casa Real



PÁGINA 25

Consejos médicos
para enfrentarse
al otoño

NUESTRO TEMA:

De "mayores" y sus inquietudes

PÁGINAS 13 A 20



Junta de
Castilla y León



EJEMPLAR GRATUITO

Edita:

Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León.

Equipo de Redacción:

Pablo Barrio García,
Prisciliano Castillo Arredondo,
Nely García,
Emilia González Álvarez,
Jesús Martínez Herrero,
Ángeles Tascón Cuesta,
María Gloria Lombana.

Coordinación:

Mercedes González Rojo.

Imágenes cedidas por:

Nely García,
Marcos de la Cuesta García,
Cristina González,
Mercedes González Rojo,
Bibliotecas Municipales de León.
Centros de Personas Mayores
León I y León II.

Diseño gráfico,

Maquetación e Impresión:

RSP Sistemas Gráficos, S.A.

Depósito Legal: LE-1482-2002

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

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

SUMARIO

Editorial

Mayores en el Camino. <i>Por Mercedes G. Rojo</i>	3
--	---

Cultura y tradiciones

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

Las curanderas. <i>Por Prisciliano Castillo Arredondo</i>	5
--	---

Parte 2: DESDE LA TRADICIÓN

Jugando en los años 40. <i>Por Jesús M. Herrero</i>	6
--	---

Nota de participación	7
------------------------------	---

Cualquier tiempo pasado fue... diferente. <i>Por Pablo Barrio García</i>	8
---	---

Noticias breves

Record Guinness de pendones en León	9
--	---

Rotundo éxito de la exposición de maquetas de monumentos del Camino de Santiago	10
--	----

León y la Casa Real	11
----------------------------	----

Comienzo del curso en los centros de PP. Mayores	11
---	----

Recreaciones históricas para conmemorar un aniversario	12
---	----

Cuando los sueños se cumplen	12
-------------------------------------	----

Nuestro tema:

DE "MAYORES" Y SUS INQUIETUDES

Se busca... "Persona Mayor". <i>Por Beatriz Abella García</i>	13
--	----

Sobre lo que se aprende en los talleres y ocupaciones programados en los Hogares. <i>Por Pablo Barrio García</i>	14
---	----

Mayores, ancianos, viejos. <i>Por Prisciliano Castillo Arredondo</i>	15
---	----

Evolución de la mujer en el siglo XXI y la adaptación de "las mayores". <i>Por Nely García</i>	18
---	----

Opinión y participación

El hito 19 del Camino de Santiago en León. <i>Por Francisco Rodríguez Llamazares</i>	21
---	----

Estampas de mi ciudad: Apunte sobre la ciudad de León. <i>Por P. B. G.</i>	23
---	----

Café y prensa. <i>Por P. C. A.</i>	23
---	----

Estampas de mi ciudad: El hombre del acordeón. <i>Por P. B. G.</i>	24
---	----

Salud y calidad de vida

Consejos médicos para enfrentarse al otoño. <i>Por Fernando Prada Alonso</i>	25
---	----

Anécdotas del "Hogar de San Isidoro". <i>Por Pablo Barrio García</i>	26
---	----

Sección Cultural

PÁGINAS DE CREACIÓN

En el silencio de la noche. <i>Por María Gloria</i>	27
--	----

Viento de vida en la mirada. <i>Por Manuela Bodas Puente</i>	28
---	----

PARA SABER MÁS:

El particular "lenguaje" leonés. Decires de nuestra tierra.	30
--	----

Agenda y datos de interés

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS

Nuevo curso en el Hogar de Colóan	32
--	----

OTRAS ACTIVIDADES Y DATOS DE INTERÉS

Raíces, el legado de un reino	33
--------------------------------------	----

Filandones y charlas de nuestras colaboradoras	34
---	----

Teléfonos útiles	35
-------------------------	----



Mayores en el Camino

Por MERCEDES G. ROJO

Ha llegado un nuevo otoño mientras avanza hacia el final un año lleno de conmemoraciones. El 1100 aniversario del Reino de León, aniversarios de importantes hitos de nuestra literatura, otro Año Compostelano...

Me voy a quedar precisamente con este último hecho para tejer estas líneas que pretendo sean el editorial de esta nueva *Panera*, máxime si tenemos en cuenta que hasta dentro de 11 años no volveremos a encontrarnos con una situación que pondría de nuevo en boca de todos lo que está siempre presente en la vida y en el sentir de quienes hemos nacido y crecido al pie de una ruta que ya atravesaba estas tierras aún antes de que se constituyesen en ese reino cuya creación ahora se celebra.

Porque el Camino de Santiago lleva ahí como tal desde casi un siglo antes de constituirse el reino leonés, convirtiéndose en la espina dorsal del Cristianismo que buscó, en el culto a Santiago y el peregrinaje hacia el lugar donde se descubrió su tumba, una alternativa a las peregrinaciones a Tierra Santa y un nuevo elemento potenciador de la fe cristiana ante el empuje del dominio musulmán.

Por sus rutas, especialmente por este Camino Francés en el que nos encontramos, llegaron ideas e influencias de más allá de nuestras tierras, a través de las gentes que por el mismo caminaban año tras año, no importaban si éstos eran o no compostelanos.

Pero hoy, quiero llamar especialmente la atención sobre ciertos caminantes que nos tocan de cerca y que hacen suyo el Camino mientras avanzan paso a paso hacia su meta, como hacían los peregrinos de antaño.

Comienzan a otoñar los paisajes del Camino y cambia con ellos el paisaje de las gentes que lo recorren. Es como si dos veces otoñase. La primera, en los árboles, los arbustos que van tornando en oro sus hojas, mientras se van cayendo muchas de ellas bajo el empuje del viento y de las lluvias propias de esta estación. La segunda, en los cabellos de quienes lo recorren, la mochila en una espalda que ha soportado ya el peso de una vida llena de avatares, mejor o peor sobrellevados pero siempre superados, una vida llena aún de ilusiones y de cosas por hacer. Como peregrinar a Santiago. Algunos lo harán ahora por primera vez, otros son - en cierta medida - habituales ya del Camino, porque no es raro encontrarse con gente que lo ha recorrido ya en anteriores ocasiones.

Llevo años observando esta realidad que suele producirse en dos épocas del año. Una es al comienzo de la primavera, en los meses que aún conservan en la atmósfera aleteos invernales. La otra es precisamente ahora, en otoño. Y, como decía, el Camino se cubre de canas que se internan por el mismo sin temer al viento, ni a la lluvia, ..., a las inclemencias del tiempo propio de esta estación en que los días se van haciendo más cortos, como sus vidas, pero no por ello menos intensos. Son hombres y mujeres que peregrinan marcando su propio ritmo, dotándolo de una madurez y una experiencia que fue bullicio juvenil apenas hace dos meses.

Y algunos vienen de lejos, llenando los senderos de un espíritu de superación, de fuerza y de una ilusión que les acompañan durante, en ocasiones, dos mil kilómetros, pues aunque la mayoría comienzan su ruta en Roncesvalles otros comenzaron ya su andadura en tierras alemanas o francesas. Caminan sin prisa, pero sin pausa, buscando en el Camino un tiempo para sí mismos, un momento de

reflexión en su vida, culminarla con un hito que les haga sentirse fuertes, útiles, satisfechos de sí mismos. No temen los caprichos atmosféricos del otoño lo mismo que no temen los achaques con que la edad comienza a acecharles. Se pertrechan con buen calzado, impermeables, sombreros, con bastones que les ayuden a avanzar paso a paso por los senderos que conducen a Santiago, en un acto de valentía y tesón que no muchas personas más jóvenes que ellos serían capaces de afrontar.

Por eso, en los dorados días de otoño que van mermando poco a poco, sacudidos a veces por el viento y las lluvias, acechando incluso la nieve en los pasos más altos del Camino, se llena éste de caminares más pausados, de cabellos canos, que no temen afrontar un reto más en unas vidas que han estado presididas por la superación continua de los mismos. Y el Camino se hace Mayor, de la mano de esos hombres y mujeres que estos meses lo recorren, en un ejemplo de superación para todos.



OFICIOS QUE SE PIERDEN

Las curanderas

Por PRISCILIANO CASTILLO ARREDONDO

O manqueras, que también así se las llamaba. En mi pueblo había una, la “ti Juana”, que también hacía de partera. Cuando se mancaba alguien, acudía a ella para que le curara. Se decía que se mancaba uno cuando al cargar a la espalda un peso excesivo, como un saco o quilma de trigo (de los que pesaban unos 80 kilos), o cuando se quería levantar algo, o por una mala postura, te entraba un dolor agudo, paralizante, en la espalda, que te impedía moverte quedando a veces doblado.

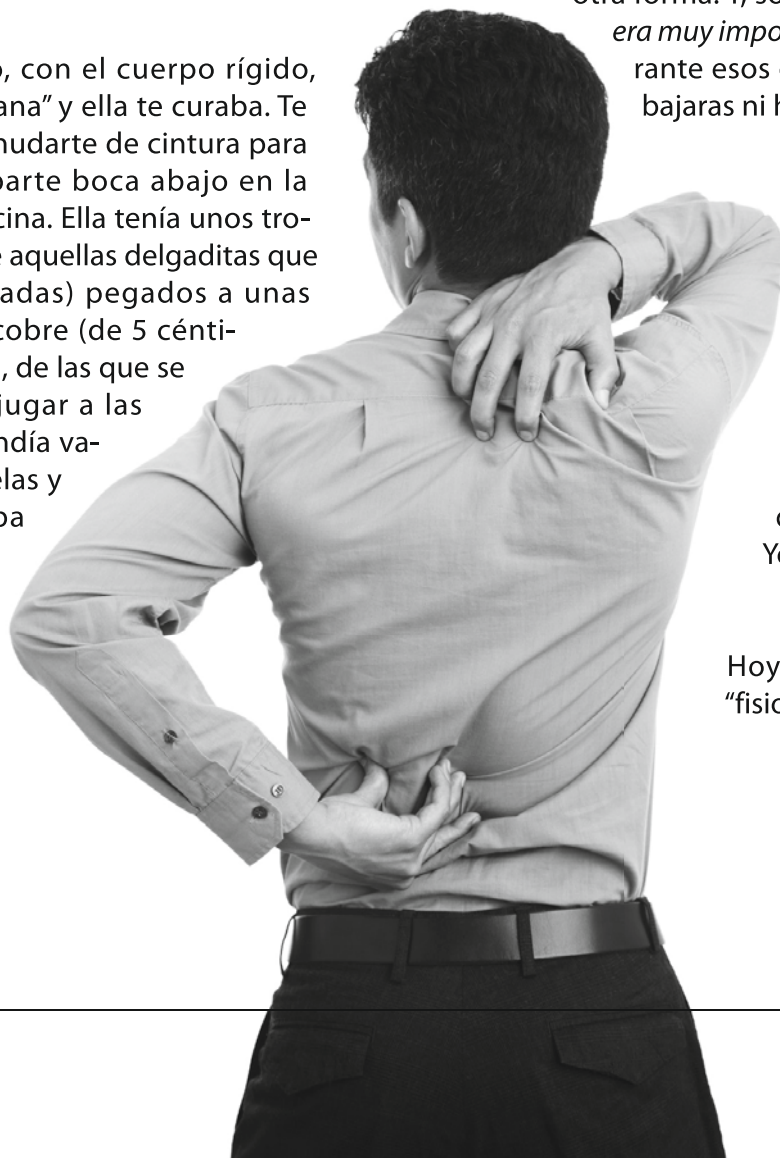
Pues doblado, con el cuerpo rígido, ibas a la “ti Juana” y ella te curaba. Te mandaba desnudarte de cintura para arriba y tumbarte boca abajo en la mesa de la cocina. Ella tenía unos trozos de vela (de aquellas delgaditas que venían enrolladas) pegados a unas monedas de cobre (de 5 céntimos de peseta, de las que se usaban para jugar a las chapas). Encendía varias de esas velas y te las colocaba encima de la piel, en la parte dolorida; ponía un vaso

de cristal encima de cada una que hacía de ventosa al irse consumiendo el oxígeno dentro. La piel se levantaba y se iba metiendo dentro del vaso. Cuando a ella le parecía conveniente apretaba con un dedo al lado del vaso, entraba el aire y lo quitaba; luego untaba la zona con un mejunje que no sé de qué lo hacía ni donde lo guardaba; te fajaba con unas vendas anchas, apretándote bien y te decía que durante ocho días durmieras sobre duro, en el suelo si no encontrabas

otra forma. Y, sobre todo, — *esto era muy importante* — que durante esos ocho días no trabajaras ni hicieras nada.

A los ocho días quedabas como nuevo, aunque uno se preguntaba si era por lo que la manquera le había hecho o por los ocho días sin dar golpe. Yo creo que las dos cosas influían.

Hoy las llamaríamos “fisioterapeutas”.



DESDE LA TRADICIÓN

Jugando en los años 40

Por JESÚS M. HERRERO

Muchos juegos de nuestra niñez, de allá por los años cuarenta, han pasado a la historia sin pena ni gloria. Aquellos tiempos no eran 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 una serie de juegos que practicábamos los niños como era jugar al fútbol, a los santos, las tabas, y, principalmente, al fútbol con los chapetes o chapas que servían de tapón a las botellas de gaseosa, cervezas y otros, que muchos aún recordaréis. Entonces, como en la actualidad, cada uno tenía su simpatía por su equipo. En los kioscos vendían las fotografías de sus jugadores, Atlético Aviación, Bilbao, Madrid, ... Se recortaban las caras de los integrantes de esos equipos y 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 60 cm. de ancho, todo completo, 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 impulsándolo hacia la portería contraria y al rival le tocaba

defender y al mismo tiempo también avanzar hacia la portería opuesta. El que marcara más goles era el que ganaba. También en los recreos de los Colegios, se jugaba al fútbol unos niños contra otros; los equipos podían ser de seis contra seis, o de diez contra diez,



esto daba igual. 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 jugaba con las vejigas de los mismos. Por entonces las pelotas y balones 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 este tipo

de balones no botaban. Y de esta forma nos divertíamos.

Había otros juegos que también practicábamos. El más interesante era el de TABAS, hueso de la pata del ganado lanar y cabrío. Éstas eran muy populares en aquellos años y se jugaba con diferentes y variadas modalidades, tanto las mujeres como los hombres. Otros juegos eran lo que llamábamos “los santos”, que se hacían con los cartones que se recogían de las cajas de cerillas cuando éstas ya quedaban vacías. También se jugaba a correr o a saltar. En uno de estos juegos de



salto uno se colocaba agachado y los demás saltaban por encima. Uno de sus variedades se llamaba “A la una, anda la mula”, que era la frase con la que se iniciaba el salto. Luego se volvía a saltar y seguía “a las dos, la coza”, y así sucesivamente – *cada salto con su propia frase o cantinela* – hasta que uno de los saltadores perdía y se tenía que poner él para que los demás saltaran y así sucesivamente.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

Abrimos la participación para la próxima revista con un tema que consideramos puede resultarle al público de mucho interés: **LOS CENTROS DE PERSONAS MAYORES Y SU IMPORTANCIA EN EL DÍA A DÍA DE LAS MISMAS**. Además, como en anteriores ocasiones, se puede participar también en otras secciones de la revista. Insistimos en resaltar la importancia de que los trabajos sean personales.

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:

4 de noviembre 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.

Cualquier tiempo pasado fue... diferente

Por **PABLO BARRIO GARCÍA**

Ni mejor ni peor. Pero hay que reconocer que tenía su encanto. Los últimos años de la década de los 40 del pasado siglo, y la de los 50, los recuerdo nítidamente, pese a mi juventud de entonces. Relataré muy brevemente cómo era entonces aquel tren correo de La Robla, también llamado el hullero, igual que hoy, y los frecuentes viajes que realizaba desde León a Bilbao.

En aquellos tiempos, aquel tren de vapor era muy lento. Se tardaba más de doce horas en hacer el recorrido completo. Los coches de viajeros tenían unas barandillas o barras por fuera, de puerta a puerta de cada departamento, y unos estribos por donde se andaba. Cada departamento, de bancos corridos, tenía dos puertas, una a cada lado del vagón. Mi padre, que era interventor o revisor de la compañía, se jugaba la vida saliendo de cada departamento con el tren en marcha para hacer la correspondiente intervención. Salía de uno, se agarraba a la barra, cerraba la puerta, y andaba por el estribo hasta el siguiente, donde repetía la operación. A poca velocidad que fuese el tren, y con el viento, el riesgo era evidente. Pero no quería que se le escapase ningún viajero que fuese sin su correspondiente billete.

Las ventanillas estaban en las mismas puertas, y si se asomaba uno al exterior se exponía a que se le metiese una chispa o mota de carbón en un ojo. La máquina echaba humo negro y con el aire, lo normal era que se ensuciase la cara del viajero. Un día mi padre llegó a casa de mejor humor que de costumbre. No era para menos. Se habían estrenado unos vagones de viajeros donde no existían las barras ni los estribos. Tenían los mismos bancos corridos pero con un pasillo a lo largo de todo el vagón por donde él pasaba la intervención sin tener que salir fuera. Un avance muy significativo.

Durante el viaje que yo hacía muchas veces iba en el vagón de correos y jugaba una partidita de ajedrez con el Sr. Fernández, si es que coincidía que le tocaba hacer a él el servicio aquel mismo día, claro. Si no, tranquilo en el asiento hasta llegar a la próxima estación y saludar al personal de la misma, conocidos casi todos y amigos de mi padre. Pero lo mejor del viaje, sin duda, era la comida que preparaban los guarda-frenos de detalle, que eran quienes iban en el vagón de equipajes. Aquella olla ferroviaria era única. Como compañeros de mi padre, siempre me invitaban a comer con ellos. He probado después otras ollas, pero, no sé si por nostalgia o por qué, no me parecían tan exquisitas como aquellas.

Recuerdos de una época que yo añoro como persona de la tercera (¿o cuarta?) juventud, y sobre todo por aquellas ollas que hoy, ¡maldito colesterol!, no puedo ya probar.



Record Guinness de pendones en León



Fotografía: Etnoleón

Dentro de las celebraciones que durante este año se vienen realizando, tanto en nuestra ciudad como en toda la provincia, con motivo de la celebración de los "1100 años del Reino de León", uno de los acontecimientos más curiosos que ha tenido lugar ha sido la obtención del record Guinness de concentración de enseñas. Fue el día 28 de julio, por la tarde, delante de la Basílica de San Isidoro. Asistieron las autoridades locales y provinciales, así como cientos de leoneses que no quisimos perdernos este acontecimiento histórico. Orgullosos podemos decir "yo estuve allí".

Fueron 143 pendones, pendonetas y banderas de un tamaño determinado. Durante seis largos minutos ondearon y fueron bailados por una sola persona cada pendón; mientras, la banda municipal interpretaba varias piezas de canciones locales, finalizando con el himno de León que coreamos con emocionado entusiasmo todos los asistentes. Se superaba así este record que poseía Sydney (Australia)

con 135 banderas. De entre los 143, había unos cuantos de la provincia de Zamora, llamados "viriatos"; se distinguían por su color blanco; los de León son de vistosos colores.

El pendón es una insignia exclusiva del Reino de León, propia de la Edad Media. Eran el símbolo de los pueblos que diferenciaba a los hombres libres de las mesnadas aristocráticas. Los concejos armaban sus milicias y pagaban sus pendones; según las victorias que obtenía el pueblo se añadían bandas o listones, cuyos colores tenían su significado: verde, rojo, azul ... No eran de origen religioso, por eso en las procesiones iban delante de la Cruz.

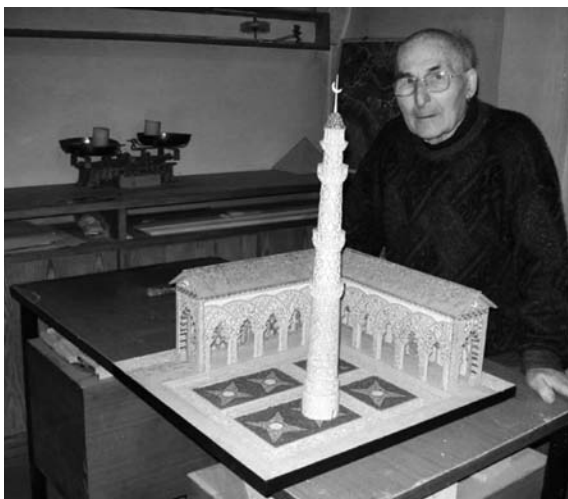
Últimamente se van recuperando en muchos pueblos donde habían quedado relegados al olvido. Existen ya más de 600 en la provincia de León. Son varias las concentraciones que tienen lugar con ocasión de fiestas y romerías. Los vimos una vez más por San Froilán en las calles de León y, luego, en la Virgen del Camino.

Rotundo éxito de la exposición de maquetas de monumentos del Camino de Santiago

El pasado 31 de agosto se clausuró la exposición de maquetas que tuvo lugar en el bajo de la Casa de Botines, de monumentos de la ruta jacobea.

Dicha exposición fue todo un éxito, pues, a cualquier hora que se fuese, había gente admirando aquellas obras de arte. Y era gente de todos los lugares ya que, aparte de los leoneses, se veía a muchos turistas de distintas provincias españolas y también a extranjeros que, si bien la mayoría se habrían acercado atraídos por la fama del edificio de Gaudí, se encontraban con una exposición que no se les borrará fácilmente de la memoria, y seguramente recordarán cuando evoquen su visita a nuestra querida ciudad.

Los que somos amigos de Francisco González Ferreras (Paco, para los amigos), el artista autor de las maquetas, y sabemos su pasión y cariño por todos los monumentos que ha realizado, nos alegramos enormemente del éxito alcanzado.



He de manifestar, aunque me cuesta creerlo conociendo su capacidad de trabajo, que me insinuó que acaso sería la última vez que exponía, puesto que le cuesta mucho trabajo armar y desarmar las obras y es él quien tiene que hacerlo pues no quiere exponerse a que se puedan romper. Yo le comprendo perfectamente, pues tiene que ser una ardua tarea el montar y desmontar, pieza por pieza, tan maravillosas maquetas.

Desde la Revista La Panera, en cuyo núm. 22 de junio de 2008 publicamos su perfil, para conocimiento de todos y ánimo de otros muchos que seguramente también tienen sus hobbies artísticos, te damos las gracias, Paco, por habernos hecho disfrutar, una vez más, de una parte de tus muchas obras de arte. Gracias.

León y la Casa Real

No nos podemos quejar en León con la atención que la Familia Real tiene para con esta ciudad. Un día antes del DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER, el 20 de septiembre, Su Majestad la Reina inauguraba oficialmente el Centro Integral de Atención a Personas Enfermas de esta terrible enfermedad, un centro que, además de ser un referente (uno más) a nivel nacional e internacional, será protagonista durante la Cumbre Mundial sobre el Alzheimer que se celebrará dentro de un año en Madrid. Se pretende también que contribuya a la investigación de la enfermedad.

Por otro lado, el 23 del mismo mes, los Príncipes de Asturias inauguraron también la magna exposición "IN PRINCIPIO ERAT VERBUM: El Reino de León y sus beatos", en la



Fotografía: El Adelantado



Fotografía: Noticias de Castilla y León

Sala Cultural de Caja España, en el Edificio Gaudí. Anteriormente tuvo lugar un ciclo de conferencias, del 7 al 9 de septiembre, en el Centro Cultural de Caja España, en Santa Nona sobre el Beato de Escalada. Fueron impartidas por eruditos en estos temas.

Merece la pena visitar esta exposición que estará abierta hasta el 23 de noviembre y que nos dará una visión de la situación del pueblo y del ambiente cultural del siglo X.

Comienzo del curso en los Centros de PP. Mayores

Los Centros de Mayores I y II de León se llenan de vida en septiembre. Atrás queda la quietud del verano. A principio del mes, hay que apuntarse para las distintas actividades; y al final se efectúan los sorteos para obtener una plaza. En esos eventos se producen los primeros encuentros con los compañeros y compañeras y se palpa la alegría del encuentro, con muestras afectivas. Renuevan con satisfacción el nuevo curso y se reanuda el compañerismo, que se prolonga a la salida, compartiendo tertulias en los cafés (entre otras cosas).

Participar en la vida de los Centros nos integra en la sociedad, con la convicción de que nunca es tarde para aprender y descubrir cosas nuevas, procurándonos una ilusión por la vida que nunca antes habían tenido las personas mayores.

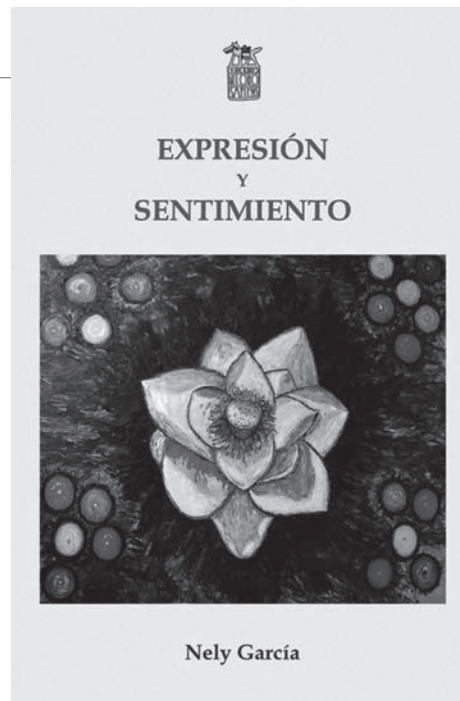
Recreaciones históricas para conmemorar un aniversario

Un año más, y van tres, ha tenido lugar la recreación histórica de la coronación de Alfonso VII como emperador de España, bajo el título de "IMPERATOR TOTIUS HISPANIE". Fue el día 2 de octubre, a las 20:30, en la plaza de Regla, teniendo de fondo la fachada principal de la Catedral que le dio un empaque histórico incomparable. Antes discurrió un cortejo real desde la plaza de Santo Martiño. Durante dicha recreación, 300 figurantes representaron las distintas clases sociales de aquella época. Este acto conmemorativo se encuadraba también dentro de los actos por el 1.100 aniversario del Reino de León.

Cuando los sueños se cumplen

Nely García, miembro del Equipo de Redacción de la Revista La Panera acaba de publicar su obra prima: EXPRESIÓN Y SENTIMIENTO, que presentó el pasado día 7 de octubre en la Sala Provincia del Instituto Leonés de Cultura. Un bello libro que muestra parte de su obra pictórica y literaria.

Nely es representante de la generación de la emigración española, por lo que su obra se puede considerar como un reflejo de la



mayoría de los "jóvenes mayores", aquellos que encontraron su camino literario a finales del siglo XX. Para Nely este camino se inicia en París en su etapa de emigrante, allí descubrió que era capaz de plasmar en un lienzo sus sentimientos. A su regreso fue una de las primeras alumnas de la Universidad de la Experiencia.

Participa habitualmente en los talleres de arte y literatura tanto del Musac como de los Centros de Mayores. En ese camino se encuentra con la poesía y es ahí donde empieza a gestarse la publicación de su libro.

En la contraportada del mismo podemos ver otro de sus cuadros, además del de la portada y leer un bello poema que dice:

Raíces.

*Soy ciudadana del Mundo/
y mi mente lo desea,
pero no puedo evitar el sentir y desear
el aroma de mi tierra.*

Nos sentimos orgullosos de Nely por haber llegado a "cumplir un sueño".

Se busca... "Persona Mayor"

Por BEATRIZ ABELLA GARCÍA (Vicerrectorado de Estudiantes)

De 60 años o más.

Con domicilio en León o Ponferrada.

Interesada en:

Iniciar un nuevo tipo de convivencia y compartir su vivienda con un estudiante universitario.

Razón:

- En el Edificio de Servicios del Campus de Vegazana, Universidad de León (en horario de mañana).
- En los teléfonos: 987291891 / 902106060.

Requisitos necesarios:

- Ser titular, usufructuario o arrendatario de la vivienda.
- Ausencia de graves trastornos de conducta y tener un grado de autonomía suficiente para la realización de las tareas cotidianas.
- No ser portador de enfermedades infecto – contagiosas en fase activa o que supongan un riesgo para la convivencia.
- No presentar ningún tipo de adicción que suponga un riesgo para la convivencia.

Objetivos a conseguir:

- Mejorar su calidad de vida.
- Evitar situaciones de soledad y aislamiento social.
- Propiciar cambios positivos en su humor.
- Aumentar su vitalidad, su autoestima y su motivación.
- Reducir síntomas depresivos.



Obligaciones:

- Dejar al estudiante hacer uso de las habitaciones y equipamientos de la vivienda que se consideren comunes.
- Facilitar al estudiante llave de la vivienda.
- Respetar la intimidad del joven.
- Dejar al estudiante un cuarto con lo necesario para que pueda desarrollar su actividad académica.
- Asumir los compromisos que se acuerden a la hora de establecer el régimen de convivencia y aceptar las condiciones del programa.

Esta modalidad de convivencia se desarrolla en base al Convenio Específico de Colaboración Interinstitucional entre la Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León, la Universidad de León, el Excmo. Ayuntamiento de León y El Excmo. Ayuntamiento de Ponferrada para el desarrollo de un Programa de Acercamiento Intergeneracional entre personas mayores y estudiantes universitarios.

Sobre lo que se aprende en los talleres y ocupaciones programados en los Hogares

Por **PABLO BARRIO GARCÍA**

Soy un acérrimo defensor de las actividades que desarrollan, al menos aquí en León, los hogares de la tercera edad. Porque siempre, aún cuando se crea que por la edad y la paulatina pérdida de memoria no merece la pena asistir a ellos, quedará algo de lo que nos dicen, explican y comentan, aunque sea una mínima parte, en alguno de los recovecos del cerebro que podrá ser tenido en cuenta en alguna ocasión.

Lo digo, aparte de por experiencia propia, porque puede ser que en alguna reunión con familiares, amigos o simplemente conocidos, se hable de temas que se hayan dicho en alguno de esos talleres, cursillos o como quieran llamárseles. Y si no se tiene idea de lo que se dice, lo único que se puede hacer, para no meter la pata, es callarse y escuchar la opinión de alguien que está versado sobre el tema.

En cambio, si algo de lo que se habla te suena bien porque lo hayas oído, aunque no sepas dónde ni a quien, bien porque lo hayas leído aunque no sepas en qué parte, sientes una satisfacción enorme al comprobar que no estás totalmente ignorante respecto a lo que se comenta. Incluso puedes permitirte el lujo de opinar algo sobre ello.

En mi modesta opinión, esa labor es la que suelen hacer (o al menos lo pretenden), con



sus actividades, los citados hogares de la tercera edad. No pueden devolver las facultades mermadas de las personas mayores, cierto; pero sí tratar, dentro de lo posible, de retrasar el deterioro de las mismas.

Talleres tales como los de la memoria, lectura, literarios, etc., son vivos ejemplos de lo que digo. En los mismos no se retiene, repito, ni una cuarta parte de lo que los monitores explican, pero, aparte de la satisfacción de mantener relación con personas que acaso con el tiempo se conviertan, si no lo eran ya, en amigos, se quiera o no, siempre quedará adherido a nuestra masa encefálica algo de lo explicado. Con eso basta.

Mayores, ancianos, viejos

Por PRISCILIANO CASTILLO ARREDONDO

Estaba yo preparando un escrito sobre cómo nos afectan las nuevas tecnologías a las personas de más de 60 ó 65 años y a la hora de denominarnos me ha surgido una duda: ¿Cuál sería el más adecuado: mayores, ancianos, viejos ...? He recurrido a la Enciclopedia LARROUSSE, y he encontrado estas definiciones:

MAYOR.- *Más grande, en cualquier aspecto material || Más intenso || ... || Mayores antepasados, sean o no progenitores del que habla o de otra persona determinada || Personas adultas.*

ANCIANO/A.- *Dícese del hombre o la mujer que tiene muchos años || Dícese de la persona que sobrepasa los sesenta o sesenta y cinco años || Nombre dado a las personas importantes de la comunidad israelita || En la primitiva Iglesia nombre dado a los obispos y sacerdotes.*

VIEJO/A.- *Dícese de la persona de mucha edad, que está en el último periodo de su existencia natural || Persona que ya no es joven || Apelativo cariñoso que se aplica a los padres y también entre cónyuges y amigos.*

Luego, en un diccionario de SINÓNIMOS encuentro los siguientes: *Viejo, anciano, senil, caduco, decrepito, cascado, provento, adulto, maduro, otoñal, machucho, longevo, antañón, añoso, chocho, vetusto, vejestorio, carcamal, decano, canoso, encanecido, veterano, patriarca, matusalén.*

Últimamente se emplea principalmente la denominación de MAYORES. A mi entender

este término trae consigo algunos equívocos. No se me olvida cuando mi nieto pasó de la guardería a Educación Infantil. Decía aquello de: *“Ya voy al cole de los mayores, es que yo ya soy mayor”*. Una vez, cuando ya aprendía a leer, al pasar delante de un centro de jubilados donde ponía CENTRO DE MAYORES, dice *“mira, abuelito, un cole como el mío, para mayores”*.

Es que nos cuesta llamar a las cosas por su nombre y no nos gusta que nos digan lo que somos: ancianos, viejos o como queramos llamarnos. Tenemos metidos en nuestros recuerdos los ancianos, los viejos que veíamos cuando éramos como mi nieto, de cuatro a diez años; aquellas personas de más de sesenta años, por las esquinas de los pueblos, arrugaditos, achacosos, tomando el sol con la boina encasquetada en la cabeza, una mano temblona sujetando la cache y el cigarro colgando de la boca. Veíamos que poco a poco iban desapareciendo. Era muy raro el que llegaba a los ochenta. Ahora que gracias a Dios, a la alimentación, al ejercicio y, como digo yo, a la selección que se produjo en las décadas de los cuarenta y cincuenta (entonces los niños morían como moscas y los que sobrevivimos es porque seguro que tenemos una constitución especial) esa realidad ha cambiado. Por todo ello nos encontramos ahora fuertes, animosos, hasta guapos; hacemos deportes o ejercicios de diverso tipo y nos resistimos a llamarnos ancianos o viejos.

La palabra **“anciano”** en muchas sociedades era y sigue siendo la que se aplicaba a los más



viejos. Era la máxima categoría: el consejo de ancianos era la suprema autoridad, quienes tomaban la última decisión. Son respetables y respetados por todos los miembros de esas sociedades. ¿Por qué no nos quedamos con esta denominación? Alguien dijo *"ANCIANO, rico en años y experiencia"*.

Lo de **"viejo"** ... depende como uno lo tome, pero no deja de ajustarse a las acepciones antes apuntadas. A mí me gusta menos. Cuando se puso de moda llamar así a los padres, a pesar de que se decía en la mayoría de los casos con cariño, a mí nunca me gustó y nunca llamé a los míos de esa forma. Si, como decía alguien, llegar a viejo trae sus problemas, peor es no llegar. La vejez no es agradable, pero la disyuntiva

Estamos en una época en la que todo son seudónimos, eufemismos, llamar a las cosas por otro nombre, disimular la realidad como si con ello consiguiéramos ocultar las cosas como son. Así, llamamos a los ciegos de toda la vida, invidentes; a los sordos de siempre, hipoacúsicos (*que no viene ni en el diccionario ni lo admite el ordenador*); como si cambiando el nombre lográsemos ocultar la realidad, la que sea. ¿No sería mejor aceptarla y adaptarse a ella? Seguro que lo llevaríamos mejor.

Precisamente preparando esto he recibido un correo electrónico, de esos que pasan de ordenador a ordenador, que muchas veces no se sabe ni quien lo manda. Viene muy bien a este tema. A mí me ha dado qué pensar y estoy seguro que a más de uno le va a pasar lo mismo. En resumen es lo siguiente: George Carlin (se trata de un señor con 102 años, un anciano *"rico en años y en experiencia"*) resumiendo, viene a decir: *"Sólo nos gusta envejecer cuando somos niños. Si tienes menos de 10 años estás tan entusiasmado*

con el envejecimiento que piensas en fracciones "Tengo 4 años y medio". Nunca dices 36 años y medio. En la adolescencia saltamos al siguiente número e incluso un poco más adelante: "voy a tener 16", y a lo mejor tiene 13. El día más grande de tu vida es cuando cumples 21. Pasando de los 30 ya no te gusta cumplir. A los 40 te gusta frenar. A los 50 tus sueños se han cumplido. A los 60 respiras, no creerías que esto sucediera. Has acumulado tanta felicidad que conseguiste los 70. Después de esto es cosa de ir día a día. Tú recibes los 80 y cada día es un ciclo completo. En los 90 comienzas a ir hacia atrás: "Ya estoy en los 92". Si llegas a los 100 te conviertes en un niño otra vez: "Ya tengo cien y medio". "¡Que todos lleguemos a un saludable 100 y medio!".



A continuación añade un decálogo de "CÓMO PERMANECER JOVEN":

- 1.- Arroja los números no esenciales: edad, peso y altura. Qué los doctores se preocupen por ellos; para eso los pagamos.
- 2.- Conserva sólo los amigos alegres; deja a un lado los tristes o amargados.
- 3.- No dejes de aprender. No dejes el cerebro ocioso: "una memoria ociosa es el taller del diablo Alzheimer".
- 4.- Disfruta de las cosas sencillas.
- 5.- Ríe a menudo, largo y alto. La única persona que está con nosotros toda la vida somos nosotros.
- 6.- Las lágrimas aparecen, "Sé VIVO mientras estés VIVO"
- 7.- Rodéate de los que amas: familia, mascotas, recuerdos. "Tu casa es tu refugio".
- 8.- Aprecia tu salud. Si es buena, presévala. Si es inestable, mejórala. Si está más allá de lo que puedes mejorar, busca ayuda.

9.- No hagas viajes con culpabilidad. Viaja a una ciudad, a un país. No donde esté la culpabilidad.

10.- Dile a las personas que las amas en cada oportunidad.

RECUERDA:

LA VIDA NO SE MIDE POR EL NÚMERO DE RESPIRACIONES QUE HACEMOS, SINO POR LOS MOMENTOS QUE NOS QUITAN EL ALIENTO.

Sobre este tema hay opiniones para todos los gustos. Precisamente he leído hoy en XL SEMANAL, Nº 1.190, en una entrevista que hacen a Woody Allen, que entre otras cosas dice: "Es duro envejecer. Nadie quiere admitir que ya no es joven, pero el peligro es llegar a perder la cabeza por ello, el equilibrio mental". Lo curioso es cuando afirma: "Yo tengo 74 años y aconsejo encarecidamente a todo el que pueda que no envejezca".

Pues, como ya pongo antes, ya sabemos la alternativa ...

Resumiendo, aceptemos nuestra situación; procuremos, dentro de lo posible, tapar las goteras que se nos vayan produciendo y disfrutemos cada momento que la vida nos vaya ofreciendo.

Evolución de la mujer en el siglo XXI y la adaptación de "las mayores"

Por NELY GARCÍA

¿Reacciona la sociedad lo mismo ante un crimen terrorista y otro de género?

La sociedad no reacciona de igual modo ante un crimen. Si es terrorista, los medios le dedican mucho tiempo en sus informativos y en las ciudades hay manifestaciones.

Si es de género, apenas unos segundos en las noticias, y sólo algunas personas se manifiestan en el lugar de origen. Los demás lo ven como una rutina inevitable. Para mí los crímenes son todos igual de repugnantes y deben de ser tratados lo mismo.

¿Por qué algunos hombres se resisten a perder el estatus social de dictador y amo?

Los hombres durante muchos siglos, han sido dueños y señores del mundo y esa cultura está tan arraigada en algunos de ellos que, aún cambiando la enseñanza, se necesitará tiempo para que se conciencien.

¿Algunas mujeres han ido demasiado lejos en su comportamiento?

Para la evolución de la mujer, además de la independencia económica, el nivel cultural ha sido su mejor aliado. Todo cambio provoca confusión y desajustes; con la consoli-

dación, las excepciones caen por su propio peso.

¿Cómo se adaptan las mayores?

En el siguiente relato se resume la dificultad de una mujer mayor para cambiar la cultura recibida.

ESPERAR SIEMPRE

Julia estaba pensando en su vida pasada. Pertenece al colectivo llamado tercera edad. En el video que vio el otro día, -Not for Sale- dirigido por Laura Cottingham, se reflejaba su realidad.

Cuando era niña esperaba hacerse mayor; después, ser guapa; más tarde, que un chico se fijara en ella; después, que le pidiera matrimonio; a continuación, tener hijos, esperar que crecieran, que su marido fuera un poco amable, que no se volviera fea, que sus hijos no la abandonaran.

Siempre esperar... esperar... esperar....

El sonido del teléfono, la hizo volver a la realidad. Se miró al espejo y pensó:

- *Nunca he podido tener iniciativas, ¡creo que ha llegado el momento! Espero que no sea demasiado tarde.*

Las jóvenes en su mayoría han superado la dependencia. Un número importante de hombres, se avergüenza del comportamiento machista, son conscientes de que la mujer debe de tener la misma libertad que ellos. En la igualdad, la comprensión y el respeto, debería forjarse la sociedad futura. Pero aún pasan cosas como las que se reflejan en el siguiente relato:

CITA 9

Elisa miró la calle soleada. Que día tan maravilloso pensó. Tenía cita en la esquina próxima; no se sentía nerviosa, sino desafiante.

Por primera vez en su vida, había tomado la iniciativa. A lo lejos, observó la silueta de un hombre – debe de ser él - pensó -

- *Buenas tardes - dijo - ¿eres Alejandro?*

El hombre contestó – *Buenas, Elisa* – obsequiándola con una sonrisa.

Los dos pasaban de sesenta y cinco años y estaban libres. Alejandro era alto y bien conservado. Elisa era más bien bajita, pero todo en ella desprendía equilibrio y sencillez.

- *Bueno, ya estamos aquí - dijo ella-*

- *Debo confesarte - contestó - que me has sorprendido gratamente.*

- *Lo mismo me ha pasado a mí - respondió (En el ordenador puedes co-*

nectar a través del diálogo, pero el físico no se ve).

Permanecieron en silencio un momento.

- *¿Vamos al parque? - dijo Alejandro-*

- *Como quieras - contestó Elisa -*

- *No pareces muy convencida - le replicó-*



– *Lo que pasa - dijo ella- es que tu eres hombre, y siempre te has adelantado. A las mujeres de mi edad, aunque nos sintamos libres, la cultura recibida nos retrae.*

Estuvieron paseando y charlando de sus vidas pasadas. Se sentían a gusto y el tiempo pasaba muy rápido.

– *¿Vamos a tomar un café?* - dijo Alejandro -.

– *De acuerdo* - contestó Elisa -.

Sentados continuaron la conversación, mientras merendaban.

Por la puerta apareció una joven muy atractiva. Los ojos de Alejandro la seguían con fascinación. Elisa lo observó. Al poco tiempo entró un joven que parecía una escultura griega y se dirigió a la mesa de la joven que había entrado antes. Elisa también lo siguió con la mirada. En otras épocas hubiera disi-



mulado su admiración pero ya no tenía porque ocultarla, pues la belleza nos atrae a todos por igual.

– *¡Qué bella pareja!* - dijo Elisa a Alejandro -. Le había cambiado la expresión. Era evidente que el tema no le interesaba.

– *Puede ser* - contestó de mal humor -.

Elisa pensó – *He tropezado otra vez con el tópico masculino. Hubiera sido tan sencillo hablar del tema con naturalidad* -.

Elisa se levantó y dijo – *Me tengo que ir ya es tarde* -.

Alejandro la miró sorprendido y le preguntó: – *Quedamos para otro día?* -.

– *Creo que es mejor para los dos - dijo ella - no llevar más lejos nuestra amistad. Nos comunicaremos alguna vez por Internet, si te parece bien, y puede que volvamos a vernos.*

Después se dijeron adiós y cada uno siguió su camino.



El hito 19 del Camino de Santiago en León

Por FRANCISCO RODRÍGUEZ LLAMAZARES (Real Colegiata de San Isidoro)

Nos encontramos al final del Año Santo Compostelano 2010. Desde esta ciudad de León, "regia ciudad y corte, llena de todas las felicidades", y más concretamente desde la Real Colegiata de San Isidoro de León, ofrecemos nuestro testimonio del paso de peregrinos y de su estancia entre nosotros, en colaboración con el autor del Codex Calistinus que dice: *"En la ciudad de León se ha de visitar el venerable cuerpo de San Isidoro, obispo y doctor, que escribe una piadosísima Regla para los clérigos de su Iglesia, infundió sus doctrinas al pueblo español y honró a toda la Iglesia con sus floridos escritos"*.

Ciertamente que las visitas a la Basílica isidoriana han sido muy numerosas durante todo el Año Santo Compostelano, participando los peregrinos en dos momentos especialmente preparados y cuidados, a tal efecto, por el Cabildo Isidoriano: la celebración de la

Santa Misa de las 7.30 de la mañana con acogida, oración y bendición de peregrinos; así como en la misa de las 19.30 denominadas ambas celebraciones litúrgicas "Misas del peregrino". Al final de cada celebración se invita a los peregrinos presentes a participar en una sencilla oración, en la bendición y en el cántico del peregrino, finalizando el acto con unas palabras de despedida por parte del celebrante. Les podemos asegurar, sin ninguna clase de exageración, que ha sido un acto sencillo pero muy emotivo a la vez, tanto para los propios peregrinos como para cuantas personas se encontraban presentes en la celebración.

Dentro de los muchísimos testimonios de estas vivencias quiero citar uno. Se trata de una carta enviada desde Zaragoza por una madre, Ana Cruz Betancur, y su hijo Álvaro: *"Me sentí muy orgullosa de ser cristiana y caminar con mi hijo de 15 años al calor del espíritu del Camino. Pero ciertamente los designios del destino son inimaginables, y saliendo de la preciosísima ciudad de León, al cruzar una carretera, estuvimos a punto de ser atropellados por un camión. Nos quedamos helados pero lo primero que me vino a la cabeza fue la bendición del peregrino que recibimos en la Basílica. Para mí nada ocurre sin designio y esas experiencias nos marcan de forma indeleble"*.



La Basílica Isidoriana, preciosa joya del románico, así reconocida por todos, deslumbrante por la belleza de su muros, bóvedas, arcos, columnas, capiteles..., es un espacio de especial silencio y recogimiento para cuantos la visitan, descubriendo en ella un lugar perfecto para el descanso, la contemplación, la adoración al Santísimo Sacramento -expuesto día y noche sobre la urna relicario del Doctor de las Españas, San Isidoro de Sevilla-, el sepulcro de nuestros reyes y la cuna del Reino.

En la Real Colegiata de San Isidoro, el peregrino se encuentra con el 19 hito del Camino, como aparece en el atrio de la Basílica, en una especie de pequeño monumento en el que se han querido plasmar las distintas rutas del mismo.

Las diferentes etapas en que se divide están perfectamente expresadas en un hermoso texto litúrgico del Prefacio Común VII donde se dice: *"En verdad es justo darte gracias, Señor, Padre Santo, Dios de la alianza y de la paz. Porque Tú llamaste a Abrahán y le mandaste salir de su tierra, para constituirlo padre de todas las naciones. Tú suscitaste a Moisés para librar a tu pueblo y guiarlo a la tierra de promisión. Tú, en la etapa final de la historia, has enviado a tu Hijo como huésped y peregrino en medio de nosotros, para redimirnos del pecado y de la muerte; y has derramado el Espíritu, para hacer de todas las naciones un solo pueblo nuevo, que tiene como meta tu Reino; como estado, la libertad de tus hijos; como ley, el precepto del amor".*

Aunque todos, igualmente, tenemos que hacer la ruta de la vida, existe una gran diferencia entre los distintos caminantes. No es lo mismo la identidad de un vagabundo que la de un peregrino, la de quien camina por razones nobles o lo hace por afán violento, la de un comerciante que la de un salteador.



El vagabundo no tiene posada, no tiene residencia, ni referencia, ni meta, no tiene raíces... es un vagabundo. El peregrino lo hace en virtud de una promesa, de un sentimiento espiritual, sabe a donde va y conoce y estudia cada día el camino.

El peregrino Compostelano encuentra en este lugar tan singular de la ciudad de León: acogida, descanso, perdón, el alimento de la Eucaristía, la bendición en la que pedimos al Señor que sea para los peregrinos "compañero en la marcha, guía en las encrucijadas, albergue en el camino, sombra en el calor, luz en la oscuridad, consuelo en sus desalientos, y firmeza en sus propósitos", deseando para todos ellos un feliz retorno a sus hogares.

Todo un servicio humano, espiritual, para quienes hacen esta ruta de peregrinación y, a la vez, un recordatorio incesante de nuestra condición de caminantes hacia el encuentro definitivo con Dios en el hogar del cielo, la casa de todos.

Estampas de mi ciudad: Apunte sobre la ciudad de León

Por P. B. G.

Pasaba por la plaza de Puerta Obispo y me llamó la atención ver a varios mendigos, jóvenes relativamente, que se dedicaban a pedir limosna (de buena manera, eso sí) a los peatones que transitaban por el lugar. Era al atardecer, por lo que deduje que acaso aquellos menesterosos estarían esperando que llegase la hora de la cena para acercarse a saciar su apetito a CÁRITAS, que tiene su sede benefactora muy cerca de allí.

A ellos lo que menos les interesaba era la sin igual belleza que, desde aquel enclave, se contempla de la incomparable catedral de León. No sabían o no querían admirarla.

- Qué diferencia - pensé para mis adentros - con los grupos de turistas, nacionales y extranjeros, que, con su cámara en ristre y algunas veces con la guía correspondiente, escuchan atentos sus explicaciones al objeto de saber lo más posible sobre nuestra Catedral. O esos otros viajeros, también turistas, aunque no en grupos tan numerosos que, en este caso con



el plano de la ciudad y quizás con algún libro escrito sobre ella, vienen a conocerla y admirar, de paso, los muchos monumentos y otros encantos que posee.

La ciudad a veces tiene estos contrastes tan singulares.

Sin embargo, tanto la plaza como la catedral, inmutables, siguen estando siempre en el mismo sitio y son iguales para todos.

Café y prensa

Por P. C. A.

Somos muchos los que diariamente echamos parte de la mañana en alguno de los Centros de Mayores, para ojear la prensa y tomarnos un cafelito tranquilamente. No siempre consigues el periódico que más te gusta, pero ojeas otro hasta que queda libre ése que parece que es el que más buscamos la mayoría. Por eso durante los meses de verano lo hemos echado de menos los fines de semana. El derecho a vacaciones de los trabajadores de los centros ha ocasionado que hayan tenido que hacer los ajustes necesarios para que sólo los fines de semana nos veamos privados de estos servicios.

¡Qué verdad es que no estimas una cosa, un servicio, hasta que te ves privado de él! Agradecemos desde aquí todos los que nos prestan estos Centros.

Estampas de mi ciudad: El hombre del acordeón

Por P. B. G.

Las personas mayores ya jubiladas, al menos en mi caso, en ocasiones nos sentamos en un banco del parque o paseo, a la espera del amigo con quien hemos quedado para tomar el vino o dar un paseo en su compañía. Y aquel día de verano, en el parque, sonaban los acordes de un acordeón accionado por alguien que, como tantos otros, solicitan con sutileza a través de ese medio una limosna para su sustento.

Aquel hombre del acordeón desgranaba las notas de melodías populares sentado en una pequeña silla, a la sombra de los árboles, esperando que la gente que pasaba por el lugar se compadeciese y le dejase algún dinero. No era bueno tocando, pero le ponía entusiasmo y no levantaba la cabeza ni para dar las gracias cuando le echaban una moneda en el cestillo que tenía a sus pies.

Hacía mucho calor y no era tampoco la mejor hora para entretenerse a escuchar unas canciones que, sin ninguna duda, a los jóvenes acaso no les dijese nada. Los boleros que interpretaba, o que trataba de interpretar, eran antiguos, por lo que yo pensé que no había tenido mala idea, puesto que, quienes mayoritariamente paseaban por aquel parque o se sentaban a la sombra, eran personas mayores a quienes aquellas piezas quizá pudiesen traerles recuerdos entrañables. Se trataba de un hombre joven, que acaso no encontraba trabajo, y que pensaba que podía tocar no sólo el acordeón sino la fibra sensible y caritativa de las personas.



Yo le observaba escuchando aquella música, y, cual intransigente crítico, censurando sus discordantes notas, que trataba de disimular adornando todos los finales de cada pieza con florituras redundantes. En la media hora larga que estuve haciendo tiempo hasta la hora fijada, muy pocas personas dejaban alguna moneda en el cestillo. Y me dije si no sería la causa la mala interpretación melódica.

Decididamente - *pensé* - este no es el oficio al que se debiera dedicar este hombre. Sin embargo admiré su tesón y el incansable movimiento de cabeza que acompañaba a sus intentos melódicos. Cuando marchaba, y aún resonando en mis oídos aquello que parecían compases, me dije que, a veces, vale más tener ganas de hacer algo, aunque no nos salga bien, que no quedarnos aburridos y vegetando en casa, sin ánimo, y esperando que otros nos resuelvan nuestros problemas.

Al menos aquel hombre del acordeón, aún a costa de estar muchas horas tocando, llevaría unos euros, pocos desde luego, con los que poder comprar algo (poco también, por supuesto) para poder comer aquel día, él y su familia.

Pensando en ello no encontraba ya tan mala la interpretación de aquellos rancios boleros. Incluso podían tener su encanto.

Consejos médicos para enfrentarse al otoño

Por el DR. FERNANDO PRADA ALONSO (Cardiólogo Hospital Ntra. Sra. de Regla de León)

De nuevo el otoño, cambio de estación después de un buen verano. Debemos prepararnos para afrontar una de la épocas del año más bonitas. Es una estación cambiante, quizás sea la que más se note debido a que llega tras un verano con mucha luz y los días más largos, vacaciones, sol, montaña, playa, nuestro pueblo de siempre, y convivencia con familiares y amigos que no vemos durante todo el año.

Todo esto, al llegar el otoño, se va terminando hasta el próximo verano y aquí es donde toda la añoranza y recuerdos pueden comenzar a hacernos un poco más pesimistas con lo cotidiano y llevarnos a entrar a veces en una melancolía que puede reavivar nuestras dolencias. Y por ello tenemos que hacer fuerza y seguir viviendo como antes sin volver la vista atrás.

- Tenemos que iniciar los cambios en la alimentación y comenzar con los platos de siempre, comidas más fuertes, pero siguiendo una dieta racional, ejercicio físico todos los días de la semana y caminar mucho, siempre que el tiempo acompañe.

- Hay que realizar controles periódicos de tensión arterial, y de lo particular de cada uno, y estar pendientes del inicio de la campaña de vacunación para la gripe.

- También hay que cumplir los tratamientos que nuestro médico nos indique y nunca automedicarse, ¡esto jamás!

- Es importante mantener la vida de relación, siempre que sea posible, con nuestros amigos, divertirse, y que el otoño no nos sirva de disculpa para quedarnos en casa hasta el próximo verano. Hay que disfrutarlo al máximo, como cualquier otra época del año.

Creo que con estos consejos prácticos, y los de vuestro médico de cabecera, vamos a pasar un otoño estupendo.

Feliz otoño a todos.



Anécdotas del "Hogar de San Isidoro"

Por PABLO BARRIO GARCÍA

Algunas veces, una simple conversación sobre cualquier tema lleva a que se desarrolle una nueva, ajena totalmente a la que se inició.

Lo que voy a narrar a continuación fue algo parecido, pues lo que había empezado siendo una conversación un tanto seria terminó convirtiéndose en un contar chistes de médicos a cual más gracioso. Sucedió mientras se estaba jugando una partida de billar en nuestro querido HOGAR LEÓN II, de San Isidoro.

En un principio, como si de una competición se tratase y sin saber exactamente quien empezó, cada uno iba exponiendo sus achaques, enfermedades, operaciones, etc. He de decir, en honor a la verdad, que quienes vamos a jugar al billar formamos como una gran familia y nos preocupamos en saber de la salud de cada uno, sobre todo si cualquiera de los habituales tarda en aparecer por allí durante un tiempo.

Pero aquel día uno de los jugadores contertulios, sin duda harto de escuchar tanta desgracia y tanta enfermedad, empezó diciendo:

- Pues yo fui al médico el otro día y le dije: "doctor, me duele aquí", y el médico me contestó: "pues póngase allí".

Todos reímos el chiste que, aunque ya lo sabe casi todo el mundo, porque es muy vie-

jo, sirvió para que se animara la gente y se empezase a contar chistes de médicos a cual más gracioso, de los cuales solamente compartiré con nuestros lectores dos de los que recuerdo y que, además, eran muy cortos.

Uno era este:

- En la consulta del psicólogo dice el médico al paciente: ¿Desde cuando tiene la obsesión de que es un perro? - Desde cachorro, doctor.

El otro era en una consulta normal con el médico de cabecera. Dice el enfermo:

- Doctor, el caso es que me tiemblan muchísimo las manos ¿Por qué será?

- ¿No será que bebe mucho alcohol?

- ¡Qué va! Si lo derramo casi todo...

Y se siguieron contando chistes, con lo que pasamos un rato estupendo sin acordarnos, al menos durante un tiempo, de los males y enfermedades que son, hemos de reconocerlo, afines al desgaste que nuestros cuerpos, inexorablemente, van adquiriendo a lo largo de los años.

Recapitando sobre el buen ambiente y los buenos ratos que pasamos en el HOGAR, a veces no somos conscientes de la suerte que tenemos al contar con ellos y con todas las actividades que ponen a nuestro servicio. Y es en parte gracias a estos centros que podemos gozar de una calidad de vida mejor que la que tuvieron nuestros antepasados.

En el silencio de la noche

Por MARÍA GLORIA

A mi abuelo “El Navarro”

*Soñando estoy, así vivo, así mantengo el recuerdo,
paseo y siento lo mismo de los años de mis juegos.
Aquel castaño frondoso a lo largo del camino,
los eucaliptos cimbreando y el cárabo sobre ellos,
la carretera empinada y los campos floreciendo,
un camino en la mitad que nos lleva a una mina sin mineros,
la que sirvió de refugio y mortaja en otros tiempos,
y un monte de piedra viva, visor de muchas contiendas.
Y cuando llego a lo alto y en el final del camino,
el caserío, la cuadra, el horno y la vieja higuera.*

*El patín está en lo alto, subo por las escaleras,
escaleras desgastadas por el paso de las penas.
Encuentro la puerta abierta, la casa oscura en silencio,
la cocina está encendida, chisporrotean los leños,
el puchero está humeante, el talo está sobre el fuego...
y en el banco, recostado en su bastón, el abuelo,
a su pies adormecida, como velando sus sueños,
la vieja perra Paloma, su amiga y su compañera.
Escucho una voz muy baja, mi abuelo me cuenta un cuento,
es de los toros salvajes, de los topos, de los miedos...
Sé que he llegado a mi hogar, también sé que si despierto
volveré a estar en el mundo que no vive de recuerdos,
el mundo frío, insensible, donde el yo es el primero...*

*No puedo seguir dormida, mis ojos se están abriendo,
hay que dejar los recuerdos, andar por otros caminos,
acumular otros sueños y esperar, siempre esperando,
que en la noche, cuando todo esté en silencio,
volver andar el camino y escuchar aquellos cuentos
que me contaba mi abuelo al calor de los maderos.*

Viento de vida en la mirada

Por MANUELA BODAS PUENTE

*Ya viene la vida acusándome de cumplir días.
Ya siento el sol del pasado acariciando el lomo del presente.
Soy amateur en futuro como cualquier recién nacido,
pero comulgo piedras del ayer como si fueran panes tiernos.
Al mirarme en el espejo de mis manos,
cuento huellas de fracasos, de tristezas, de pérdidas y lamentos,
pero todavía sueño con el trino alegre del mañana,
porque la vida me ha envuelto en esta coraza de sentimientos
donde navegan sin pelearse, los malos y buenos recuerdos.
Si al niño que otrora fui, asomo ahora estos dedos sarmientos,
puedo constatar que las firmes raíces de mis venas,
surcan la sangre del hombre primero, aquel que no se sometió al dolor.
Cuando dejo volver al impaciente joven que perforó el olvido,
vuelve a mí el deseo que requiere la capacidad de amar y ser amado.
Vuelve a mí la loca intención de saltar al destino sin red, sin tino.
Saltar sobre la columna férrea de los días después de beberme la vida
con calma y sin olvidar llenar de risas las mañanas y las ganas.*

*Ser niño, hombre y destino sin borrar las marcas que dejan las malas jugadas.
Viento de vida en la mirada sosegando las nubes que oscurecen el alma.
Todo lo vivido forja el camino. Todo lo vivido acerca al último camino.
Camino que atrás deja huellas de oscura tristeza,
combatida con ganas y arrugas de risa.
Viento de vida en la mirada, que oculta, tras el velo de las cataratas,
los días de angustia sujetos a dudas, a llantos y a noches varadas en el insomnio.
¿Quién me pone puertas a mí, viejo en lidiar las sombras de los secretos?
¿Quién me cierra las ganas a mí, joven en siglos por llegar?
Me pone puertas el destino, que ya juega conmigo al tute, como el mejor amigo.
Yo canto veinte, él las cuarenta, para demostrarme quién lleva la cuenta.
El destino me mira, me llama abuelo y yo le trato como a un verdadero nieto.
Se duerme en mi regazo mientras le miro cada vez más preocupado.
Cualquier día me toma de la mano y me lleva a su remanso.
Pero mientras tanto yo canto veinte, él las cuarenta y que anide otra vez la cigüeña.*

El particular “lenguaje” leonés

Decires de nuestra tierra

Todos hemos oído decir en ocasiones que hay determinados rasgos que diferencian a un leonés o leonesa del resto de la población. Entre ellos está la utilización del lenguaje. Determinadas palabras, expresiones o significado que se les da a las mismas parecen ser característicos de nuestra tierra. ¿Quién de nosotros no ha oído decir que si oyes hablar a alguien de “telares”, haciendo alusión a las cosas, a los objetos que se pueden comprar o almacenar y no al instrumento con el que se teje, seguramente estemos ante alguien procedente de León? Pues he aquí una lista de esas expresiones que seguramente hayamos utilizado o escuchado más de una vez ¡qué las disfrutéis!

En tierras leonesas:

no se cotillea.... “ se cucea”

no llueve poco... “pintea”

no nos hacemos daño... “nos mancamos”

no nos pillamos un dedo.... nos “trizamos” un dedo

no nos empujan.... nos dan un “emburrión”

no usamos la bayeta... usamos la “rodilla”, “rodillo” o “rodea”

no decimos ¡HOLA!... decimos “¿qué pasa, rapaz?” (o “rapaza”)

no tenemos trastos en casa... tenemos “telares”

no se es burro (o burra)...se es “como un arao”

no nos lanzamos... nos “embalamos”

no somos fiesteros (o fiesteras)... somos “tolones/as”

las personas no están malas... están “apañás”
decimos “voy luego”... pero ¿es qué vamos ahora...o no?

no corremos... vamos a “matacaballo”

no nos vamos....“marchamos arreando”

no pedimos que nos lleven... pedimos que nos “acerquen”

las personas no están cansadas... están “reventás”

no crecemos...“medramos”



no nos tiran... "nos caen"
no nos gustan las cosas... "nos prestan"
no se come cerdo... sólo "gocho"
no acariciamos... "sobamos"
no tenemos algo estropeado (oxidado)... tenemos algo "forroñoso"
no se cierra la puerta con llave... se "tranca"
no nos hartamos... nos "empapizamos"
no nos enfadamos... "nos enfurruñamos"
no se espera... "se aguarda"
no se está gordo/a... se está "como un trullo"
no nos duele la tripa... nos da "el torzón"
no nos sale un grano... nos sale un "tortollón"
no nos estiramos... nos "espurrimos"
no nos quemamos... nos "esturamos"
ni nos pegan ni pegamos... "zurramos la badana o nos la zurran"
no nos dan una pedrada... nos da un "canta-zo"

no gesticulamos... hacemos "esparavanes"
no hay sacos... hay "fardeles"
no nos llaman presuntuosos o presuntuosas... nos llaman "fatos" o "fatas"
las manzanas no tienen gusanos... están "cocosas"
no estamos delgados... estamos hechos unos "jijas"
no nos caemos... nos pegamos una "lomada"
no hay animales imaginarios... hay "gamusinos" y "maimones"
no tenemos una herida... tenemos una "matadura"
los gatos no maúllan... "miagan" o "mayan"
no hay olmos... hay "negrillos" (cada vez menos)
no caen heladas... caen "unas pelonas que te dejan tieso"
no se sube a lo más alto... se sube a la "picuruta" (o "picorota")
nadie se pone chulo/a... se "pina"

¿Quién da más? Seguro que hurgando en vuestro lenguaje cotidiano, o sino en vuestra memoria, aparecen muchas más expresiones tan habituales en este León nuestro que tantas comarcas tiene con sus propias diferencias. La redacción de esta revista estará encantada si alguien quiere seguir añadiendo expresiones curiosas a esta ya larga lista que hemos incluido, esperando haberos arrancado con ellas una sonrisa. Y pensad una cosa a la que a veces somos muy dados las personas mayores: "no estamos hablando mal, estamos utilizando expresiones propias de nuestra tierra que contribuyen a enriquecer el ya de por sí rico "lenguaje castellano". Sólo hay que utilizarlo adecuadamente en los momentos oportunos.



ACTIVIDADES DE LOS CENTROS

Nuevo curso en el Hogar de Colón

Como es habitual por estas fechas, acaba de dar comienzo un nuevo curso en los Centros de Mayores. La gran mayoría de los talleres son los que ya se vienen haciendo desde años atrás y sus horarios y demás información está en los Centros a disposición de los socios que lo deseen consultar.

Pero, además de estas actividades, hay otros programas en los que es posible participar y que en general producen gran satisfacción, como lo manifiestan quienes ya lo han hecho en años pasados, como el Programa de Intercambio Cultural con la Universidad de León.

También durante este curso, y como iniciativa de los Vocales del Consejo, se va a poner en marcha la proyección de películas en el Hogar de Colón, los viernes por la tarde. El objetivo de esta nueva actividad es facilitar a quienes les gusta el cine la posibilidad de ver una serie de películas para poder luego comentarlas en grupo. Posiblemente esta actividad se eche a andar en Noviembre y

se establecerá un calendario de las distintas proyecciones programadas.

Así mismo, y desde esta página de nuestra Revista, anunciamos, una vez más, que existe en los Centros una gran biblioteca y que, además, ahora tenemos una serie de **libros de letra grande**, por si el tamaño de la misma fuera un inconveniente para alguno.

RECORDAROS, así mismo, que, para cualquier consulta o sugerencia con respecto a las actividades o el funcionamiento del Centro, podéis pasar por el mismo y hablar con los Vocales del Consejo en las horas de atención a los socios.



Raíces, el legado de un reino

Seguimos celebrando el 1100 aniversario del REINO DE LEÓN. Dentro de esta efemérides se ha montado RAICES, EL LEGADO DE UN REINO. LEÓN 910 – 1230, una magna exposición con distintas sedes. En León se reparte entre el Palacio del Conde Luna, San Salvador de Palat del Rey, Colegiata de San Isidoro, Museo de León y Catedral de Santa María. También habrá distintas muestras por todo el territorio que un día perteneció al reino de León: Galicia, Asturias, Cantabria, Castilla, Extremadura y el norte de Portugal. En distintos puntos de todo este territorio se exhibirán distintos elementos que recuerden los acontecimientos de aquellas épocas y nos pongan de manifiesto algunas facetas de lo que fue este reino y cómo se desarrolló la vida de nuestros antepasados.

Merece la pena que pasemos por estas sedes y revivamos aquellos tiempos históricos. Así apreciaremos más nuestra historia y el legado que nos dejaron.

Las sedes de León estarán abiertas hasta Diciembre y en horarios muy cómodos.



Filandones y charlas de nuestras colaboradoras

Con el otoño, algunas de nuestras colaboradoras retoman sus actividades literarias. En concreto nos han informado de una de ellas que a muchos de nuestros lectores les ha interesado mucho en anteriores ocasiones. Así, nuestra coordinadora Mercedes Glez. Rojo, en compañía de Sarita Valladares y algunas otras personas, tienen programado un ciclo de tres Filandones en distintos puntos de la provincia, con repertorio diferente según las distintas localidades. Bajo el título "Filandones en el Camino", forma parte de las actividades programadas por el Ito. Leonés de Cultura en colaboración con Bibliotecas y Ayuntamientos de la Provincia.

Las citas serán en las siguientes fechas:

- Día 15 de octubre. 19:00 horas. Biblioteca Pública de Astorga.
- **Día 21 de octubre. 19:00 horas. Biblioteca Pública de Pinilla.**
- Día 28 de octubre. 19:00 horas. La Robla.

Así mismo, nuestra coordinadora continúa con su ciclo de charlas sobre "Huellas de Mujer en el Camino de Santiago", también dentro de la misma programación del I.L.C., el 14



de octubre en Carracedelo, el 5 de noviembre en Arganza, **el 20 de noviembre en La Virgen del Camino** y el 23 de noviembre en Camponaraya. En esta charla, apoyada por material visual y lecturas de distintos fragmentos literarios (algunos de ellos de la tradición oral), Mercedes Glez. Rojo hace un interesante recorrido por la presencia femenina en relación con el Camino de Santiago, desde sus orígenes. La figura de la mujer peregrina, las benefactoras, pero también las pícaras, las reliquias ligadas a este específico culto, y su presencia en el arte y la literatura, forman el entramado de esta conferencia que, desde el mes de agosto, comenzó su periplo por diez localidades de nuestra provincia.



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	☎ 987 87 60 06
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



**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

