

La Panera



PÁGINA 7

Puntos y medias



PÁGINA 11

Ver con los ojos del alma



PÁGINA 14

Musicoterapia



PÁGINA 20

Los últimos reyes del supermercado

NUESTRO TEMA:

El mundo de los Mayores:

Invierno y Primavera

El otro hogar

Musicoterapia

Ver con los ojos del alma

En los bancos de los viejos

PÁGINAS 11 A 17



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,
María Gloria Lombana,
Jesús Martínez Herrero,
Ángeles Tascón Cuesta,
Ángel Sánchez del Palacio.

Coordinación:

Mercedes González Rojo.

Imágenes cedidas por:

Centros de Personas Mayores León I y León II.,
Marcos de la Cuesta García,
Mercedes González Rojo,
Sevi-Escuela.

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.

Editorial

La crisis y La Panera. <i>Por Mercedes G. Rojo</i>	3
---	---

Cultura y tradiciones

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

El saludador de ganados. <i>Por Taurino Burón Castro</i>	4
---	---

Parte 2: DESDE LA TRADICIÓN

Puntos y medias. <i>Por Emilia González</i>	7
Aquellos trabajos de niños. <i>Por Prisciliano Castillo Arredondo</i>	8

Nota de participación	9
------------------------------	---

Noticias breves

Cambio en la dirección del Centro de Mayores León I "Colón"	10
Celebración del Día de la Poesía	10
La revista La Panera viaja a Orihuela	10

Nuestro tema

EL MUNDO DE LOS MAYORES

Ver con los ojos del alma. Visita al Museo del Prado. <i>Por Pablo Barrio</i>	11
Invierno y Primavera. <i>Por Nely García</i>	12
El otro hogar. <i>Por María Gloria Lombana</i>	14
Musicoterapia. <i>Por Nely García</i>	15
En los bancos de los viejos. <i>Por Recaredo García González</i>	16

Opinión y participación

Dinero. <i>Por M. Nieves Martínez Gutiérrez</i>	18
La leyenda de un hombre negro. <i>Por Julia Caso González</i>	19

Salud y calidad de vida

Los últimos reyes del supermercado	20
Grasas: No todas son malas	21

Sección Cultural

PARA SABER MÁS / PÁGINAS DE CREACIÓN

¿Por qué la Semana Santa no tiene fecha fija?	22
Pensamiento. <i>Por Emilia González</i>	22

Agenda y datos de interés

ACTIVIDADES

Actividades de clausura de los Centros de Personas Mayores León I y II	23
Teléfonos útiles	23

La crisis y La Panera

Por **MERCEDES G. ROJO**. Coordinadora de la revista

Estamos viviendo una época de crisis y, como no podía ser menos, ésta también afecta a nuestra querida revista, a La Panera, que —tras nada menos que nueve años de vida, y no es poco en lo que a revistas se refiere— se enfrenta a algunos cambios que han de permitirle continuar adelante.

De todo el mundo es conocida la crisis económica en la que andamos metidos, crisis que afecta tanto a las personas de forma individual como a las instituciones de las que dependen tantos y tantos proyectos pensados para el bienestar de las mismas, en múltiples aspectos. Y como el dinero no llega para todo hay que recortar gastos, recortes que, particularizando el refrán para la ocasión, “nunca “caen” a gusto de todos”. También estos recortes le han llegado a La Panera. He de confesar que a punto hemos estado de ver concluido este ilusionante proyecto que se puso en marcha hace ya, ¡quién lo diría!, nueve años. Toda una mayoría de edad en estos trances. Pero, finalmente, gracias al esfuerzo de unos y otros, todo va a quedar en una reducción de páginas, que esperamos poder recuperar una vez pasen estos bajos momentos económicos.

Buscando el lado positivo del asunto, quiero destacar que el significado etimológico de la palabra “crisis” nos habla también de cambios en las situaciones para la mejora de las mismas, de momentos decisivos y de conse-

cuencias importantes, por más que nos empeñemos en verle siempre el lado negativo. Muchas mejoras, muchos cambios trascendentales, tanto en la vida de las personas como en las sociedades que nos acogen, han sobrevenido después de significativos momentos críticos.

Desde el equipo que lleva a cabo esta revista, queremos ser positivos y ver ese lado más dulce. Hemos conseguido seguir adelante. Nuestros recortes se verán solo en el número de páginas que llegarán a vuestras manos. Pero esperamos mantener y seguir mejorando día a día la calidad de nuestros contenidos, y el interés con que os llegan cuatro veces al año. Seguimos aquí gracias al esfuerzo de nuestros lectores y lectoras, que sabemos sois más cada día. Deseamos no defraudaros en el futuro y que esta coyuntura nos sirva para seguir creciendo en todos los sentidos. Por ello, por estar ahí, gracias en nombre de todo el equipo.



El saludador de ganados

Por TAURINO BURÓN CASTRO

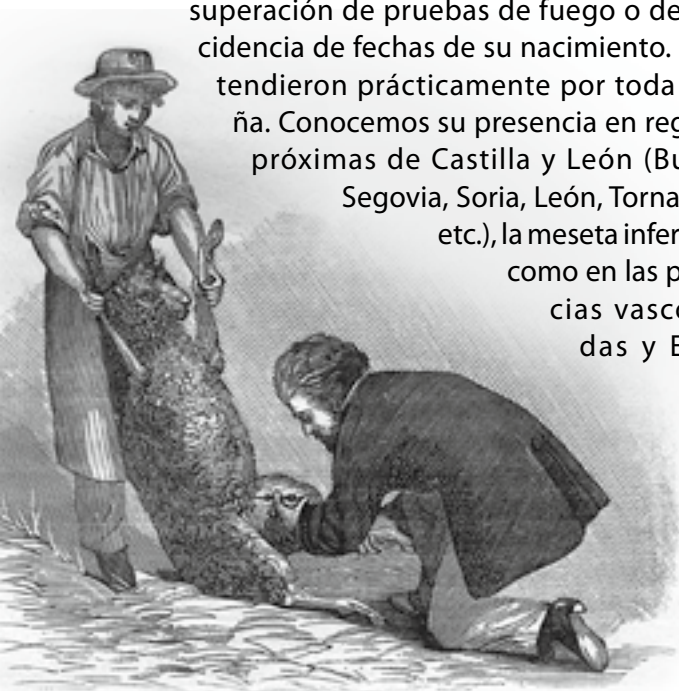
El oficio de saludador de ganados estuvo extendido desde la Edad Media hasta el siglo XIX. La palabra oficio (*varios vienen siendo descritos en "La Panera"*) se refiere aquí a un cargo, ejercido mediante contrato en los concejos. Se debe entender también dentro de una peculiaridad gremial, aunque su trabajo no se ejercía mediante herramientas o prácticas convencionales; consistía en "saludar" a los ganados con el fin de prevenir sus enfermedades, recurriendo el saludador a su aliento o saliva (principalmente), sin descartar oraciones e imprecaciones varias.

Su fama, pareja a la de sanadores o curanderos, los hizo populares, llegando a ser reconocida su profesión mediante un examen gremial consistente en pruebas y ritos de superación de pruebas de fuego o de coincidencia de fechas de su nacimiento. Se extendieron prácticamente por toda España. Conocemos su presencia en regiones próximas de Castilla y León (Burgos, Segovia, Soria, León, Tornavacas, etc.), la meseta inferior, así como en las provincias vascongadas y Extre-

madura; zonas todas de tradición ganadera ovina. La trashumancia sirvió de intercambio de costumbres, gastronomía, romances, canciones, pero con sus rebaños se transmitieron también enfermedades de ganados y sus remedios. El saludador se ha de relacionar con los remedios veterinarios, aunque tampoco se puede negar que estuvo apoyado en el sustrato de creencias religiosas ¡Cuántas aplicaciones de curación de este tipo conocemos, que aún subsisten en países pocos desarrollados, incluso actualmente! Con unas y otras se han introducido o colado otras de magia, exorcismos, etc. Los clásicos de la Literatura nos han dejado descrita la implantación popular de que prácticas de hechizos y encantamientos eran frecuentemente aplicados con distintos fines; están presentes en escenas del *Guzmán de Alfarache* o en el mismo *El Quijote*.

El establecimiento generalizado de los saludadores desde el siglo XVI llegó a preocupar a jerarquías y gobernantes, que por motivo de sus abusos hicieron que se les pusiera límite. Una de las prohibiciones, si bien generalizada, como es propio de las leyes, se contiene en disposiciones de la Nueva Recopilación de 1567: *Que no se use de adivinanzas, conviene a saber de agüeros de aves, ni de estornudos, ni de palabras que llaman proverbios, ni de suertes ni de hechizos* (Libro III, título IX, ley 2).

Muestra inequívoca de que a los saludadores de ganados se les relacionaba con prácticas esotéricas, próximas a frecuentes desviaciones religiosas, nos lo confirman muchas



normas canónicas, puesto que la Iglesia las consideraba o identificaba a aquellas con otras manifestaciones contrarias a la religiosidad popular, tales eran las procesiones, rogativas, bendiciones y conjuros destinados a apartar enfermedades o cualquiera otro tipo de males que afectaran a campos y ganados. El recurso de insuflar y de aplicación de la saliva para la curación se practicaba ya en los tiempos bíblicos. Nunca estuvieron bien delimitadas ni reguladas las fronteras entre estos hábitos, algunos fomentados por el clero rural desde la Edad Media. Ésta sería la razón por la que desde entonces los concilios y sinodales eclesiásticas legislaron para prohibir abusos y evitar desviaciones imponiendo penas. En un concilio de León del año 1262 se prevenía a los feligreses contra todo tipo de sortilegios, en otros dos, de 1288 y 1303, se prohíbe hacer salva por hierros incandescentes, tal como referimos que se exigía a los saludadores. La Iglesia persiguió con tenacidad toda práctica engañosa que se fundara en adivinanzas, magia o sortilegios, entre los que se contaban quienes prometían conseguir bienes o apartar males; prohibición que se extendía a los clérigos, según unas constituciones (León, 21-IX-1406): *Otrosí defendió, so pena de descomunió, que ningund clérigo no fuese encantador nin edevino nin sotero nin agorero, nin feciese cartas para poner al cuello.* En otro sínodo de 1526 impone, a quienes practican estas artes, exponerles en las puertas de las iglesias con vestidura de penitentes y con un diablo pintado para demostrar que están engañados por el "Maligno". Pero ni las leyes civiles ni las eclesiásticas conseguían apartar al pueblo de sus creencias, si es que no era el miedo a las desgracias y calamidades que le amenazaban. Aún conocimos en el siglo XX las estampas o calendarios que se clavaban en los establos de animales con efigie de San Antonio Abad para implorar su protección; o explicar algún abuelo la creencia que frotando el vientre con "piedras de



rayos" (probables piedras de industria lítica prehistórica) se curaban enfermedades ocultas a los animales. Conocí a un comprador de ganados que recordaba haber visto vacas procedentes de Galicia, que, a mediados del siglo XX, llegaban a León provistas de un colgante a modo de amuleto.

El obispo leonés Francisco Trujillo, se ocupó también de los saludadores en las sinodales celebradas en León en 1580, haciéndose eco de la Nueva Recopilación, dictaba en las constituciones 100, 101, y 102 unas instrucciones para que *nadie se atreva a saludar sin nuestro examen... ni presuma de curar con caracteres... ni bendiciendo ni diciendo palabras supersticiosas. Por cuanto muchos pueblos tienen salarizados conjuradores de nubes... y saludadores para bendecir ganados...* Desde los Reyes Católicos se intentó, mediante pragmática del año 1500, regular el ejercicio de la albeitería (veterinaria), y así evitar que falsos profesionales se "intrusasen" en la curación de animales. Estas citas dan fe de lo implantado que estaban los servicios de saludador en León, pues ni siquiera se prohíbe taxativamente, sino que se controle mediante examen. Sobre ambos aspectos, el de enfermedades o contagios del ganado y ta-

ñer a nublo o a los truenos, se dictan también normas en varias ordenanzas de los pueblos de León durante los siglos XVI al XVIII; no en vano, en ocasiones, también se recurrió al saludador para amainar las tormentas.

El arraigo de esta profesión de saludador permaneció en nuestro entorno, pues, en el año 1614, el juez de residencia de la villa de Palanquinos, en la pregunta 26 del interrogatorio de la visita que hacía a los merinos salientes, la formulaba a los testigos así: *Ítem si saben que ai algún hombre o mujer que cura por ensalmo de emperrado o de rana o con bendiciones o palabras superticiosas o conjure o cure debaxo de otras qualesquiera cosas*. Siendo negativa la respuesta de los informadores, que no ha de extrañar conociendo la vigilancia que sobre estas prácticas ejercía la Inquisición.

En el siglo XVIII el Padre Feijóo, azote de todo embuste y superstición, desprestigió y satirizó a los saludadores con estas frases: *no tienen los saludadores virtud alguna... el soplar es común no solo a todos los hombres, sino a todos los animales, y así todos podrían ser saludadores..* Y concluye: *no tienen los saludadores virtud alguna particular, ni divina, ni natural...* (Teatro crítico Universal, III, discurso I). Tan persistentes como las enfermedades resultaban los falsos veterinarios cuando éstos se establecieron, pues en 30 de abril de 1856 el gobernador de León disponía que era obligado registrarse los albéitares y veterinarios para evitar que los intrusos, *adornados de práctica rutinaria y un tanto de charlatanismo*, abusaran de la buena fe de los ganaderos.

Referimos dos testimonios que confirman el arraigo y extensión del oficio de saludador en León, siempre, repetimos, en relación con la ganadería y pastoreo. La primera está referida por A. Rubio y A. Valderas (Revista de

Folklore (1990) III, pp. 75-82) en un trabajo sobre el concejo de Valdeburón, donde se detecta la presencia del saludador en el siglo XVIII. La segunda, datada dos siglos antes, equivale al contrato formal de un saludador. En el regimiento de 12 de julio de 1543 en el ayuntamiento de Mansilla de las Mulas solamente se trató el punto siguiente: *En este regimiento acordaron sus mercedes que viendo que ay necesidad de un saludador para que esté en esta villa y tenga cargo de saludar los ganados de la dicha villa todas las veces que haya necesidad, acordaron de tomar a Andrés de Jabares, saludador que es, para que tenga el dicho cargo de saludar, y le asentaron de salario un ducado, y que se le pague de oy día en adelante el dicho ducado; y más le mandaron pagar un ducado del año pasado por el cargo que tuvo*.

¡Santos remedios los que supuso el descubrimiento del “Zotal”, o las específicas píldoras “Vitan”, que, de niños, observábamos cómo se introducían por el galletete de las ovejas! ¿Qué no haría un pastor hoy día con el fin de evitar el pedero o cojera a sus ovejas, si no dispusiera de remedios terapéuticos eficaces? La muerte de un solo animal, frecuentemente se convertía en una pérdida importante para la economía doméstica.

Unos verán en estos saludadores, materiales para añadir a la historia veterinaria o de la magia. Nosotros los relacionamos con una señal inequívoca de un sistema de vida y previsión comunitarias, impregnadas de creencias difundidas entre una población, no muy instruida ciertamente, pero que nos han de servir de clave para averiguar y explicarnos comportamientos de nuestros antepasados, por muy absurdos que a veces nos puedan parecer. ¿Acaso no aceptamos actualmente en oficios, cargos y profesiones a reglamentarios embaucadores, aunque no reciban el nombre de saludadores?

Puntos y medias

Por EMILIA GONZÁLEZ



“Se cogen puntos de medias”. Este era el anuncio que ponían en los escaparates de las mercerías y los kioscos, allá por los años 50 o más en León. Había muchas, ya que la ropa se hacía toda a mano. A la vez se vendían botones, hilos, calcetines y medias, o más utensilios para la costura. De las medias que usábamos antes a las de hoy, había mucha diferencia. Aquellas eran muy finas, de cristal, con una costura atrás y un talón muy marcado. La costura había que tener cuidado y ponerla recta en la pierna para que sentara bien. Las había de color carne y gris. Las grises las llevaban las novias cuando se casaban. Para usarlas poníamos unos guantes, porque fácilmente se enganchaban y se marchaban los puntos. Se sujetaban con un ligero, para que no se cayeran. La parte de arriba de las medias tenían unos refuerzos para sujetarlos a él. Éste iba sujeto a la faja por un botón. Cuando se enganchaban y se

iban los puntos, en las mercerías los cogían para poderlas usar otra vez. Particularmente en casa las cogíamos también (porque nos salía más económico). Con una aguja especial y un vaso pequeño, las arreglábamos. Yo usaba las que mi hermana mayor ya no utilizaba, por estar con carreras. Me las ponía cuando me arreglaba para ir al cine o al baile los domingos, con los zapatos de tacón y el abrigo, ya que las usábamos en invierno. A mí me gustaban mucho siendo adolescente. Hasta los 18 años no las usé, ya que hasta esa edad gastaba calcetines de lana altos en invierno, que eran muy crudos y nevados.

Este recuerdo que tengo de mi juventud os lo quiero contar. Muchas jóvenes de aquella época las usaríais como yo en la capital de León. Aunque pasáramos frío, presumíamos de finas medias de cristal. Con la ropa larga no se veía el arreglo.

Aquellos trabajos de niños

Por PRISCILIANO CASTILLO ARREDONDO

Sí, entonces trabajábamos los niños. Desde que nos teníamos en pie o poco más, ya nos encomendaban tareas que buenamente podíamos hacer. Las primeras tareas a esta edad eran cuidar de los hermanos pequeños; siempre había hermanos pequeños en aquellas familias numerosas. A mí me tocó, cuando tenía 4 ó 5 años. Tardes enteras pasé en la cocina, sobre una "manteja", sentado y entre las piernas el hermano chico, cuando éste aún no se tenía él solo. También me tocó acunarlos para que se durmieran. Me acuerdo de una tarde que no había forma de dormirlo; oía a los chicos jugar en la calle; para poder salir, aunque fuera sólo un poco, daba varios meneos fuertes a la cuna, y salía corriendo; pero al momento oía llorar otra vez al renacuajo; pero se ve que una vez los di tan fuerte que la cuna volcó; los chillidos del niño se oían en toda la casa y desde la calle; la paliza que me cayó entonces, no fue floja.

Ya más adelante, cuando terminaban las clases de la escuela, ya nos tenían algo programado: llevar la comida o las cinco (la merienda) a los que estaban trabajando en las tierras; te tenían la burra aparejada para no perder tiempo. Otros trabajos eran, según la época, atropar las vides de los varcillares, dar la vuelta a la hierba o la alfalfa después de segarlas, "escular" remolacha, mullir con paja las vacas y demás animales, sacar el abono de las cuerdas, destripar "tarrones" (así lo llamábamos), trillar, entresacar remolacha, etc., etc. Cuando no había otra cosa, a atropar las piedras de los prados y la alfalfa, para que no se mellaran las guadañas al segarlas. No sabía uno de dónde demonios salía tanta piedra, porque ya las habíamos quitado todas el año pasado.

Por eso los pocos ratos que quedábamos libres y salíamos "a correr" con los demás rapaces – entonces había unos cuantos en cada casa – disfrutábamos como enanos. Nunca nos aburríamos. Jugábamos a un montón de cosas: al esconder, al trompo, dónde están las llaves, a buscar nidos de pájaros, ir al frontón a jugar a la pelota, el cinto, el aro, la maya y otros que no recuerdo. Estos juegos seguramente a los niños de ahora les parecerán tontos y sosos, pero nosotros nos divertíamos mucho pues no había otra cosa, ni disponíamos de juguetes. El fútbol todavía no había llegado por allí.

De la faena que me acuerdo ahora, ya que era por estas fechas cuando más se hacía, era el apañar para los conejos. Era uno de los trabajos que nos mandaban si no había otra cosa que hacer. Entonces en todas las casas se tenían conejos, además de gallinas; en algunas había también patos o curros y hasta pavos. Con ellos se rompía en días especiales el menú del cocido diario. También había vacas, caballos y la burra –que no faltaba en ninguna casa–; todo esto hacía que estuvieras siempre rodeado de animales. Al terminar las clases por las tardes, sobre todo allá por la primavera, cogíamos un saco y una zoleta, –era como una azada pero más pequeña, con el hierro largo y estrecho y con un mango corto–, y nos íbamos por los centenales; dando vueltas por las tierras nos dedicábamos a arrancar ciertas matas, y hierbas sobre todo "navizas"; todo aquello que comían los conejos. Normalmente íbamos en pandilla; a veces nos peleábamos por las mejores matas, y también a veces nos jugábamos lo apañado: hacíamos un agujero en la tierra, echábamos dentro unas cuantas plantas cada uno y, a una distancia determinada, poníamos la mano; desde allí tirábamos la zoleta; el que lograra hacer que



Cualquier cosa nos servía para jugar, no necesitamos grandes cosas para ocupar el poco tiempo que teníamos para juegos

cayera la parte del hierro dentro del agujero, se quedaba con todo lo depositado. Lo malo era cuando llegábamos a casa con el saco vacío, o no llevábamos bastante, pues podía caer algún que otro coscorrón o tortazo. Yo no sé si con lo que llevábamos engordaban los conejos o se ahorra algo, pero creo que a lo mejor era para quitarnos del medio y que tuviéramos algo que hacer. De todas formas si no hacía mucho frío, no se pasaba mal.

Pues eso; nadie se quejaba porque los niños trabajaran; entonces todo eran obligaciones y deberes, sin ningún derecho. Desde pequeños nos inculcaban disciplina y obediencia, por las buenas o ... por las malas; y, que yo sepa, ninguno quedamos traumatizados por ello. Ni aquello era lo ideal, ni lo de ahora es lo perfecto; como en todo, *"virtus est in medio"*, lo bueno está en el medio. Los de entonces, a pesar de tantos aspectos negativos hemos conseguido con tesón y esfuerzo crear esta sociedad de bienestar de la que hasta ahora disfrutamos. ¿Esta juventud, de infancia superprotegida, va a ser capaz de dejar a sus hijos una sociedad mejor que la que tenemos? Ojalá que lo consigan, pero tengo mis dudas. Yo a veces pienso si ha sido un acierto que psicólogos, psiquiatras, sociólogos, controladores de conducta –o como se les llame– hayan intentado hacer por encima de todo felices a los niños. Lo habrán conseguido; nunca se les dicen NO; se les permite todo, no se les exige esfuerzo y responsabilidad; pero los traumas y frustraciones vienen cuando pasa la infancia y el adolescente se encuentra con los problemas de la vida a los que no se les han enseñado cómo afrontarlos; no se les ha preparado para la vida.

NOTA DE PARTICIPACIÓN

Permanece abierta la participación para la próxima y otras revistas de la Panera, sin un tema específico, pudiendo enviar textos para cualquiera de las 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), y nº de carnet de Centro si lo tuviera. En la publicación – salvo que se nos especifique lo contrario – sólo aparecerá el nombre con el que va firmado el trabajo.

La presentación de los trabajos se hará, a partir de este número, exclusivamente por ordenador, con trabajos escritos preferiblemente en letra Times new roman. Podrán ser enviados directamente a la redacción de la revista a través de nuestro correo electrónico **revistalapanera@yahoo.es**, o ser depositados en los Centros, especificando "para la revista La Panera", siempre y cuando hayan sido impresos con ordenador. **NO SE ADMITIRÁN ORIGINALES ESCRITOS** ni a mano ni a máquina.

Fecha última de recogida de los trabajos: 15 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.**

Cambio en la dirección del Centro de Mayores León I "Colón"

El Centro de Mayores de Colón cambia de dirección. "Nati", la que fue durante muchos años nuestra "querida directora", desde enero, presta sus valiosos servicios en la Gerencia Territorial de Servicios Sociales de León.

Javier Beltrán Fernández es el nuevo director. Concedor de los Centros de Mayores por estar relacionados con su anterior ocupación, es un hombre atento y dialogante. Reconoce el buen trabajo de su antecesora y agradece a "Tere", trabajadora social del Centro, su asesoramiento, apoyo y ayuda para lograr la continuidad de todas las actividades.

Le preguntamos qué impresión le hemos causado los mayores y si le hemos sorprendido. Se sonríe y nos contesta que "un poco". Dice que hay personas interesantes, que está encantado de escuchar sus vivencias. Le hicimos saber que le notábamos muy ilusionado. Nos contestó que sí que lo estaba. Nos explicó que han elaborado un proyecto con las actividades actuales y con otras nuevas que presentarán el próximo día 9 de marzo a la Asamblea General del Centro. A partir de ahí, y con las modificaciones que puedan presentarse, contarán con un plan amplio, que cumplirán con la cooperación de todos y a pesar de la crisis.

En la próxima Revista saldrá una entrevista con Javier y el resultado de su ilusionante trabajo como director del Centro de Personas Mayores León I.

Celebración del Día de la Poesía con participación de nuestro equipo de redacción y colaboradoras

El 21 de marzo, Día de la Poesía, se celebró en León, a través de la red de Bibliotecas Municipales, un Recital poético continuado en el que participaron varias personas ligadas a esta revista. Por la mañana, en la Biblioteca Municipal Padre Isla, se contó con la presencia de alumnado de institutos y colegios de la ciudad, que compartieron lectura con diversos escritores y personalidades. Ligadas a nuestra revista estuvieron, por ejemplo, Mercedes G. Rojo y Sarita Valladares. La tarde estuvo dedicada a "Poesía del mundo", y en las lecturas participaron entre otras Nely García, Ma Gloria Lombana o Nieves Martínez.

La revista La Panera viaja a Orihuela

Durante el pasado año, nuestra revista nº 30, dedicó su tema central al fallecido escritor Miguel Hernández. Varios fueron los motivos. El primero, que se cumplía el centenario de su nacimiento, el segundo – y el más importante para nosotros – que, sin habérselo propuesto, nos encontramos con varios textos dedicados a su persona y su trabajo. Pues bien, ese número – por extrañas circunstancias – llegó a manos de la fundación Miguel Hernández en Orihuela (Murcia), su lugar de nacimiento. La dirección de dicha fundación se puso, entonces, en contacto con la redacción de esta revista solicitándonos algún número para sus bibliotecas y fondos bibliográficos, a partir de este momento este número de "La Panera" pasará a engrosar los fondos de dicha institución.



Ver con los ojos del alma

Visita al museo del prado

Por PABLO BARRIO

Julián había visto cumplido, por fin, su gran deseo de visitar el Museo del Prado.

Aquel día, acompañado de su amigo Agapito, consiguió, si no ver, sí sentir y admirar en su interior, las formas y todo el significado de aquellos cuadros que, desde mucho tiempo atrás, le había ido describiendo su más fiel e inseparable amigo.

Habían sido tantas las veces que le había relatado la belleza de aquellas pinturas, que, dentro de su oscuro mundo, ya se las imaginaba, o al menos intuía, lo que pudiesen significar cada una de ellas. Y día a día crecía en él la ilusión de vivir aquellas sensaciones.

Hoy estaba delante de aquellas obras. Y entonces Agapito se superó a sí mismo. Ante aquellas maravillosas pinturas, la descripción que le hacía era tan minuciosa, exhaustiva y real, que Julián podía ver, con los ojos del alma, cada detalle, por insignificante que fuese, de cada cuadro que le iba describiendo.

Así, creía ver las venas que el artista había pintado en los ojos de los personajes, y que siempre estaban mirándole fuese al lugar que fuese, lo mismo que los pliegues de las vestiduras y los encajes de las mangas almidonadas, que acaso las manos de alguna mujer al servicio del señor del retrato, había estado realizando, con admirable esmero, durante muchísimo tiempo.

Tanto el famoso cuadro de Las Meninas, de Velázquez, como el de los Fusilamientos del Dos de Mayo, de Goya, se los había presentado Agapito con tal realismo y detalle, que, pese a saber de antemano su composición, forma y coloridos, al repetírseles ahora, le parecía que tomaban vida dentro de su imaginación.

Nunca olvidaría aquel día. Ni tampoco el comentario que oyó a algunas personas sobre el por qué y para qué iba un ciego a un museo...

Julián se dijo que quienes así opinaban no sabían que (¡pobres ignorantes!) ante una obra excepcional y con una descripción como la que hacía Agapito, el resto de los sentidos se agudiza y se veía de otra manera y con otros ojos lo que, quizá algunos, por muy buena vista que tengan, no conseguirán ver nunca.



Invierno y Primavera

Un relato de NELY GARCÍA

Sentada en el salón observaba como caía la nieve por la ventana. El espectáculo era fascinante visto desde el interior. Los copos se posaban con suavidad y silencio sobre el paisaje, cubriéndolo de blanco. A Rosalía le parecía ver un entorno irreal, donde todo invitaba al letargo y la ensoñación.

Quizás fuera porque ella se sentía al borde del sueño sin retorno, pues a sus setenta y cinco años ya no podía esperar mucho.

Sonó el timbre de la puerta. Al abrir se encontró con su amiga Amelia, que vivía en el inmueble de al lado.

- Hola ¿no te molesto?

- De ninguna manera - contestó Rosalía.

- ¿Sabes? con este tiempo que no se puede salir pensé en pasar la tarde contigo.

- Te lo agradezco, pues estaba triste al pensar en el final inevitable, y al ver la nieve me parecía que a mí también me estaba cubriendo.

- Pues yo sentía algo parecido - dijo Amelia-. Hemos visto tantos días de nieve seguidos de otros con sol, que parece una repetición.

- Así es - le replicó-. Los ciclos van pasando y el nuestro está al final del trayecto. Pero dejemos esos pensamientos. Voy a preparar algo de merienda.

Las dos amigas sentadas alrededor de una pequeña mesa, sobre la cual humeaban dos tazas de chocolate seguían su conversación.

Amelia recordaba su primer novio. Cómo había tenido que esperar hasta que él se decidió a proponerle matrimonio. En aquella época era la meta de toda mujer.

Después la vida no fue fácil, con la llegada de los hijos y las penurias económicas, su marido se había convertido en un hombre exigente y a veces violento. Ella lo sufría en silencio pues la habían educado para eso. Los hijos eran su mayor alegría y ellos le daban la fuerza para seguir adelante. Cuando ellos crecieron todo fue más fácil. Empeza-



ron a trabajar y ella misma se buscó un trabajo, sintiéndose más independiente. Para entonces su marido había cambiado y, aunque su mentalidad seguía siendo machista, se comportaba de una forma más razonable, incluso a veces era cariñoso. Cuando falleció, a pesar de los sufrimientos pasados, se sintió sola. No era rencorosa y había llegado a quererle. Aunque nunca le excusaría por su comportamiento pasado.

Rosalía estaba soltera. Aunque había tenido un novio. Después de dos años de relación, este la abandonó para casarse con otra. Se sintió decepcionada y lo pasó muy mal, pero ahora al escuchar las confidencias de sus amigas, no estaba segura si lo suyo fue desgracia o suerte. Tuvo que trabajar duro y, aunque la situación de solterona a veces la abrumaba, había sido dueña de su vida. Lo que más había añorado era tener hijos. Ahora ya no le importaba.

Las dos amigas viajaban a veces juntas con el Imsero y también asistían a las activida-

des de los centros para mayores, pero en días como este lo mejor era estar en casa.

- Pronto llegará la primavera- dijo Rosalía - y podremos contemplar otra vez las flores.

A su mente afloraron recuerdos. Cuando en el pueblo en el mes de mayo recogían lirios y peonías, entre otras, para llevárselas a la Virgen, pues era su mes y la Ermita tenía que estar bien florida. Era un culto casi impuesto, pero a ellas con su ingenuidad les encantaba llevarlas, "aunque no tanto rezar el rosario". Después, en la ciudad, las primeras fiestas de primavera. La alegría que sentían ella y sus amigas cuando iban y los chicos las invitaban a bailar. A Amelia le pasó algo parecido. En esas verbenas conoció a su novio.

Las dos amigas coincidían en una cosa. Los comienzos de su juventud y la época actual, eran los más agradables de su existencia. Los primeros por el anhelo de descubrir el amor; y en la actualidad por tener lo básico cubierto. Se sienten libres. La experiencia les hace disfrutar de todos los momentos, pues son conscientes que están en el último tramo del recorrido y no pueden desperdiciar nada. Hoy disfrutaban de la merienda viendo caer la nieve. Si llegan a la primavera, admirarán otra vez las flores. Y se integrarán en todas las estaciones mientras la salud se lo permita.



El otro hogar

Por **MARÍA GLORIA LOMBANA**

Para Juanita, Tino y tantos hombres y mujeres que han encontrado el camino hacía el "Otro Hogar".

José caminaba apoyado en su bastón. No lo necesitaba demasiado pero consideraba que mantenía su brazo ocupado y así sentía menos la ausencia de aquel otro brazo que con ternura, cariño y seguridad, durante muchos años le acompañó en sus paseos.

Pensaba en María, en sus últimos esfuerzos para enseñarle el camino que, cuando ella no estuviera, tendría que recorrer sólo. Una tenue sonrisa se dibujó en su rostro al recordar cuando ella, sin comentarle nada, le fue acercando, poco a poco, al Hogar de Mayores de San Isidoro.



en los centros se hacen amistades con las que a veces se comparten, luego, otro tipo de actividades

Fue una tarde de invierno, al pasar frente al Centro, cuando María le dijo que necesitaba entrar al servicio. Él se negaba a entrar, la propuso ir al bar de enfrente, era mejor. Ella insistió argumentando que los del Centro eran más cómodos y tenían mejores condiciones... Entraron y, como "por casualidad", se encontraron con Lupe, la mejor amiga de María, que miraba "distráidamente" el mural de avisos... *(al recordar este hecho José acentúa su sonrisa y piensa que su María era muy inteligente).*

- ¡Qué casualidad, Lupe! ¿Qué haces por aquí? - *preguntó ingenuamente María-*.

- Vengo todos los días - *responde Lupe-*. ¿Qué tal estas José? Hace mucho tiempo que no nos vemos.

Sin darle tiempo a responder María le dijo:

- Quédate un momento con Lupe mientras yo voy al aseo...

A partir de ese momento fue Lupe la que tomó las riendas de la "operación"... Con soltura se dirigió a la recepción y le presentó a María:

- "Mira, este es José, el esposo de mi mejor amiga"... ¿Te acuerdas que te hable de ellos?...

Lupe se dispuso a enseñarle el Centro. El la seguía entre incrédulo y perplejo. Eran muchos los conocidos de José que le saludaban y que en todos los casos le ofrecían que se incorporara con ellos a la mesa de juegos de

cartas, dominó o parchís y hasta la mesa de billar a la que le invitó un risueño Pablo...

Inmerso en estos pensamientos, se da cuenta que ha llegado al Centro y que, como casi todos los días desde hace más de un año, entra en lo que es hoy "SU OTRO HOGAR". María ya no está a su lado pero, como aquel día en que como por "casualidad" le abrió la puerta a una nueva vida, hoy siente que ella también le acompaña.

María siempre está ahí, a su lado. José ya forma parte de la familia de mayores que no se quedan solos en sus casas vacías rumiando su pena y su soledad. Sabe que cuenta con Hogares habilitados para estos objetivos. Ahora tiene amigos con los que comenta las noticias del periódico. Participa en algunos talleres, como el de Mayores Lectores. Le gustan las visitas a los monumentos. En ocasiones va a los paseos de Senderismo. Este año, por primera vez, fue a la Feria de Muestras de Gijón. Tampoco descarta aprender Internet, porque Pablo, su compañero de billar, le habla de las maravillas de estas nuevas tecnologías...

José, desde hace meses, decidió incorporarse al comedor del Centro. Allí comparte mesa con Tino y Juanita. Ya conocen a sus familias, intercambian experiencias, están pendientes de sus enfermedades y sus tratamientos. A veces hasta se recuerdan las citas con los médicos. Los sábados van a comer "el cocido" al Centro de Colón. Y todos los días, después del café y cada cual en su mesa de juegos, pasan las tardes. Perder o ganar es lo menos importante. Lo importante es que no están solos.

Y al regresar a su "hogar", José le cuenta a María todas las incidencias del día... Sonríe y le da las gracias por aquella encerrona que le abrió las puertas de su "OTRO HOGAR".

Musicoterapia

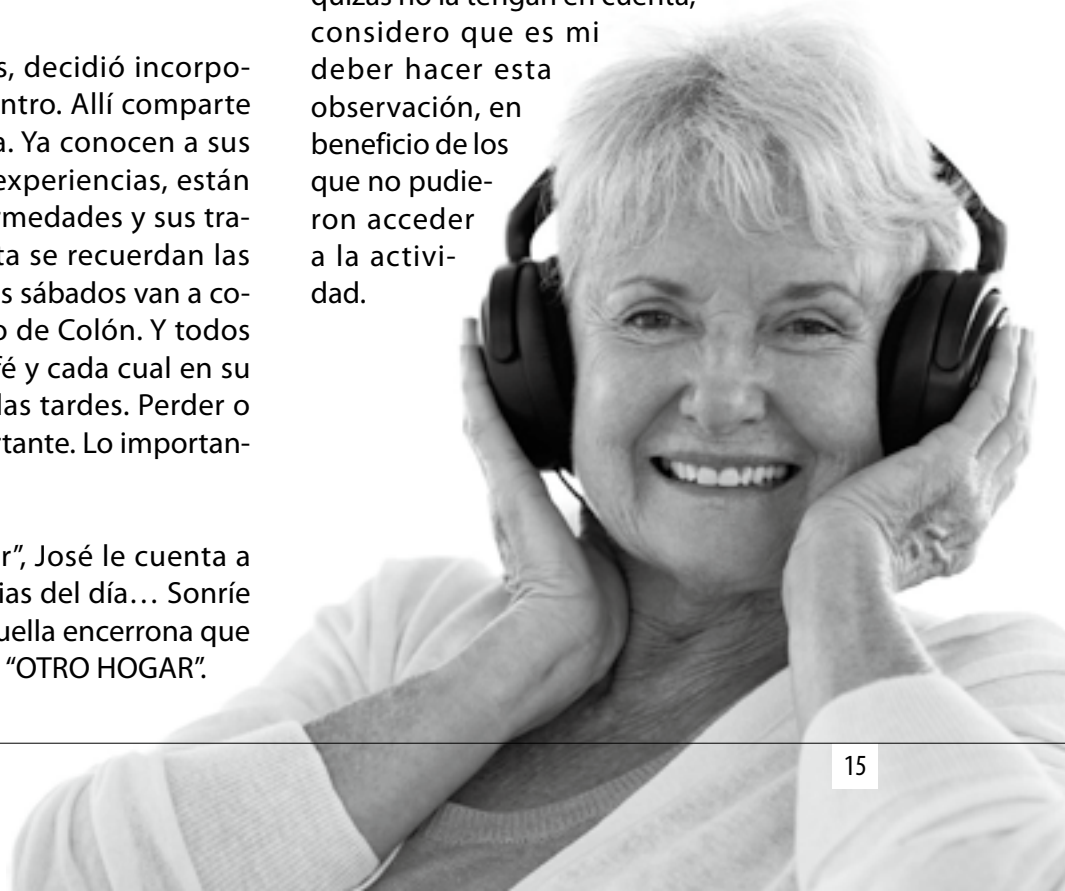
Por NELY GARCÍA

La musicoterapia es, en mi opinión, una de las actividades más beneficiosas para los mayores. El cuerpo se deja llevar por el sonido de la música, con un ritmo personal, liberándose de los complejos de la vida cotidiana. El cuerpo se expresa a su manera, con total libertad. El esfuerzo físico, tan necesario, se ejecuta con felicidad y apenas se nota. Es una hora semanal que, a mí me aporta mucho bienestar.

El problema es que, hay mucha demanda y pocas plazas.

Las autoridades deberían, dar prioridad a las actividades con más aceptación, si aportan beneficios, aunque tengan que suprimir algunas menos importantes.

Esto es una constatación personal y, aunque quizás no la tengan en cuenta, considero que es mi deber hacer esta observación, en beneficio de los que no pudieron acceder a la actividad.



En los bancos de los viejos

Por **RECAREDO GARCÍA GONZÁLEZ**

Una pareja de ancianos están sentados al sol comentando tristemente el tiempo que ya pasó

- *¿Qué te pasa Juan Antonio, que tienes tanta tristeza?*

- Pienso tanto amigo mío que me duele la cabeza.

Sabes que me encuentro solo que no puedo trabajar y en las casas de los hijos solo sirvo "pa" estorbar.

- *Esa historia se repite con frecuencia amigo mío por eso han hecho los hombres las residencias y asilos.*

- Yo tengo esposa y me quiere pero ya somos muy viejos y pensamos cada día en los hijos y en los nietos.

Pero ellos tienen su vida y no quieren ser esclavos de estos viejos que por viejos suelen ser bastante raros.

- *Por eso querido amigo debemos tener paciencia y cuando estemos cansados vamos a una residencia.*

*Allí tendremos amigos
con quien hablar de la vida
para contar nuestras penas
si los hijos nos olvidan.*

- Eso está muy bien Marcelino
pero me da mucha pena
que yo limpiase a mis hijos
y ellos limpiarme no quieran.

Yo sé que mancho la casa
que arrastro mucho los pies
pero no hay otro remedio
cuando llega la vejez.

Que no les dejo dormir
por esta tos que me ahoga
y ellos no tienen en cuenta
lo que sufre mi persona.

Yo sé que cuando hago pis
me mancho los calzoncillos
¿cómo poder evitarlo
si está encogido el pitillo?

Cuando tenía quince años
a tres metros lo mandaba
pero ahora querido amigo
de los pies no se separa.

Me dicen que huelo mal
y es propio de la vejez,
pero ellos no se dan cuenta
que aquí llegarán también.

Los besos que yo les daba
cuando ellos eran pequeños
y ahora que a mí me hacen falta
no recibo ni uno de ellos.

Cuantas noches yo pasé
velando sus calenturas,
y ellos riñen si me quejo
de este maldito reuma.

Yo que tanto trabajé
por darles pan y cariño
y ahora que no tengo nada
estorbo en todos los sitios.

Por eso cuento mis penas
hablando con mis amigos
para que ellos comprendan
la tristeza en que yo vivo.

Por eso le pido a Dios
que tenga piedad de mí.

*- Sí, querido Juan Antonio,
pienso que tienes razón
pero estar triste no quita
las penas del corazón.*

*Tenemos que ser valientes
y aguantar lo que podamos
porque el cariño cariño
esta vida lo ha cambiado.*

*Ya no hay rosario en familia,
ya no hay amor entre hermanos,
se apartan los matrimonios
y hay hijos abandonados.*

*Por eso querido amigo
debemos pedirle a Dios
que nos dé mucha paciencia
para aguantar el dolor.*

*Que tenga misericordia
de estos pobres viejecitos
que sufren cuando comprenden
que están faltos de cariño.*

Dinero

Por M. NIEVES MARTÍNEZ GUTIÉRREZ

En vez de ir directamente a la dársena donde tendría que coger un coche de línea, decidí sentarme unos minutos en la sala de espera, ya que faltaba un cuarto de hora para la salida y quedaba sitio libre en uno de esos bancos que están unidos por los respaldos. Detrás de mí y mirando en dirección opuesta había dos señoras charlando cuyas espaldas estaban tan próximas a la mía que era imposible no oírlas.

“Esto no puede seguir así. No les parece bastante que cuide a mis nietos para que ellos puedan trabajar, porque están trabajando los dos y dicen que no les llega hasta fin de mes... En cambio, para ir de rebajas a Nueva York, sí tienen ¿Es que no pueden comprar aquí? O pongo freno o dilapidan lo que tanto me ha costado ahorrar para cualquier emergencia. Si por lo menos me lo devolvieran.., cría hijos para esto”, decía una de ellas. “¡Dichoso dinero!”, contestó la otra.

Pronto llegó la hora de subir al autobús y a él me dirigí, mientras seguían platicando. Durante el viaje, pensando en ellas, recordé algo que acostumbraba a decir un antiguo compañero de trabajo: “No es el amor el que hace girar al mundo, es el dinero, vaya tela con el dinero”. Esta expresión siempre suscitaba comentarios entre los que estábamos cerca: que si provocaba envidias, que si dividía familias y amistades, que si, por ser imprescindible, nos tenía atrapados, que si todo el que no fuera necesario debería pudrirse como las patatas... En cierta ocasión observamos que un electricista estaba escuchán-

donos mientras componía un enchufe. “¿Qué no os gusta la pasta? pues... a mí, sí! ¿Por qué no os vais todos a una selva, a vivir de la caza y de la pesca? ¡No te joroba!”, dijo lanzando el cable que llevaba en la mano, como si fuera un sedal. Bromas aparte, es bien sabido que a pesar de la diferencia de opiniones y aunque haya quien vea la cuestión crematística como un mal necesario, el dinero tiene una importancia primordial. Sin él, este mundo de desigualdades sería poco menos que impensable. Justo es reconocer que el llamado vil metal, sinónimo de influencia y poderío, nos proporciona innumerables satisfacciones tomando la forma de nuestros deseos. Sin embargo, a veces no es sencillo darle el lugar adecuado en la escala de valores de cada uno, pudiendo ir unido al abuso de poder y estar por encima de los sentimientos, el respeto o la vida ajena... y ¿para qué hablar de todo lo que no puede comprar?

Dice un viejo refrán que cuanto más se tiene más se quiere o más se necesita, como si fuera una especie de droga que nos engancha y nos convierte en sus esclavos. Los más campantes, al ver que se les va de las manos, piensan: “el dinero es para darle aire” y pueden llegar a empeñarse hasta las cejas o a endeudarse con los que tienen alrededor. Como en el caso de la señora que se lamentaba en la sala de espera. Aunque no falta quien opina que este materialismo es superado por los que gozan de una situación desahogada y ahorran en exceso inútilmente viviendo una vida de privaciones.



En conclusión, y salvo excepciones, la actitud más acertada podría estar en el término medio siendo la de aquellos que, libremente y dentro de lo posible, se aventuran a invertirlo en bienestar presente reservando una parte por si el futuro trae alguna sorpresa. Dicho de otra manera, los que aplican el conocido

método de las tres "ges": ganar, gastar y guardar. Si a estas tres "ges" pudiéramos añadir la "d" de dar de lo que nos sobre a quién en verdad lo necesita, mejor que mejor. Sirva de colofón el consejo de un sabio maestro: "Recordad que el dinero no es ni para gastarlo ni para ahorrarlo, es para invertirlo en felicidad".

La leyenda de un hombre negro

Por JULIA CASO GONZÁLEZ



La raza negra es la que más ha sufrido la discriminación y la esclavitud que todavía existe en nuestros días. Voy a contaros la leyenda de cómo empezó en España la vida de un hombre de raza negra.

A la caída de la tarde de un crudo día de invierno, llega un barco al puerto de Málaga, y de él baja un joven de unos catorce años, negro como el azabache, que viene a buscar trabajo a España. Después de mucho deambular por la ciudad, tuvo que trabajar en los más diversos oficios. Pero un día llamó a la puerta del cortijo del conde de Salteño, y allí entró a trabajar en las cuadras, para cuidar los caballos del cortijo, Sam (este era el nombre del negro) se hizo muy amigo del hijo del amo (así llamaban al conde). Este se escapaba a las cuadras siempre que podía, y le enseñó a leer y escribir, pues Sam era listo y avisado. Pero según se iba haciendo mayor se preguntaba a sí mismo: "¿Mi amo? ¿Y qué derecho tiene para serlo? ¿Yo soy un hombre como él!" Y pensaba que algún día esto cambiaría. A Sam le gustaba mucho cantar. Lo hacía siempre que tenía una oportunidad. Un

día, mientras limpiaba los caballos, empezó a cantar un poco más alto que de costumbre. Y ese día el conde daba una fiesta. Tenía muchos invitados, y entre ellos había un director de cine. Como hacía mucho calor, salió al jardín. Se sorprendió al oír que salía de las cuadras aquella voz tan melodiosa, que cantaba con tanta pasión. Pero su cara de asombro fue mayor al ver que la voz era de un negro. Desde entonces cambió la vida de Sam. Este director le llevó a Madrid, le hicieron muchas pruebas, trabajó mucho, pero después tuvo muchos éxitos. Se casó con una mujer española. ¿Sabéis que canción cantaba cuando limpiaba los caballos? "Angelitos negros" ¡Sí, es la historia de Antonio Machín!

Sus boleros fueron muy cantados y bailados por muchos españoles. Los amigos siempre le llamaron Sam. Serrat admite haber "aprendido mucho" de Antonio Machín y de la música que él hacía. Porque Machín fue una esponja tremenda en la cual cabía hasta "El manisero". Así es como entró Sam, un hombre de raza negra, en una sociedad como la española. Murió en el año 1977.

Los últimos reyes del supermercado

Casi a diario nuevos estudios demuestran las virtudes de viejos conocidos de las despensas. Le ponemos al día de las últimas investigaciones. Estos son los alimentos que viven una "edad de oro".

ACEITE DE OLIVA VIRGEN: Sus grasas monoinsaturadas reducen el colesterol malo, sus antioxidantes ralentizan el deterioro celular, tiene efecto antiinflamatorio y protege frente a algunos cánceres.

BRÓCOLI: Los fotoquímicos que contiene reducen el riesgo de cáncer de estómago, colon y mama.

AGUACATE: Aporta potasio y folatos, que evitan la hipertensión, carotenoides, que alejan el tumor de próstata, y grasas monoinsaturadas.

ARÁNDANOS: Sus antioxidantes combaten los radicales libres. En animales ha demostrado que potencia la capacidad mental. Protege frente a infecciones del tracto urinario.

ESPINACAS: Son ricas en luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que evitan la degeneración macular.

JUDÍAS NEGRAS: Contienen ácido fólico, cobre, zinc, magnesio y potasio. Los pigmentos que las colorean aportan antioxidantes que protegen frente a algunos cánceres.

CEBOLLAS: Reducen el colesterol y la tensión y el riesgo de cáncer de colon. Una sustancia (la GPCD) inhibe la actividad de los osteoclastos, causantes de la pérdida de masa ósea. Evitan la artritis y los resfriados.

AJOS: El azufre y el resto de fotoquímicos que les dan su peculiar olor, son los que les aportan su función cardioprotectora. Son antibacterianos, antifúngicos y antiparasitarios.

TÉ VERDE: Contiene olifenoles, antioxidantes que inhiben el crecimiento de tumores. En enjuagues, reduce las caries; aplicado a la piel, disminuye el riesgo de cáncer.

SALSA DE TOMATE: El licopeno que se libera en la cocción reduce el riesgo de cáncer y osteoporosis, previene las cataratas y los daños en la piel por exceso de sol.



Grasas: No todas son malas

El viejo axioma que recomendaba “reducir las grasas para reducir el riesgo cardiaco” está desfasado. Ahora lo importante no es la cantidad de grasas que se consumen, sino de qué tipo son. Se trata de sustituir las malas por las saludables.

LAS NOCIVAS:



GRASAS SATURADAS. Están en carnes, embutidos, mantequillas, lácteos enteros y aceites vegetales como el de palma. Incrementan el colesterol total y, por lo tanto, el riesgo cardiovascular. Lo mejor, reducir su consumo.

GRASAS “TRANS”. Se obtienen hidrogenando aceites vegetales para convertirlos en margarinas. Se encuentran en alimentos procesados, galletas, bollos industriales o snacks. Aumentan el riesgo cardiovascular y el de cánceres. Un consejo: eliminarlas.

LAS SALUDABLES:

GRASAS INSATURADAS, POLIINSATURADAS Y MONOINSATURADAS. Son de origen ve-

getal. Las hay de dos tipos: **Poliinsaturadas** (aceites de girasol, maíz, soja...) y **monoinsaturadas** (aceites de oliva, cacahuete, aguacates...) Todas reducen el colesterol malo (LCD) y aumentan el bueno (HDL). Las monoinsaturadas, además, previenen la inflamación y algunos cánceres.

ANTE LA DUDA:

- **COCINAR SIEMPRE CON ACEITE DE OLIVA:** Reserve siempre los aceites de girasol o maíz, si lo desea, para las ensaladas.
- **TOME LÁCTEOS DESCREMADOS:** Guarde la mantequilla solo para ocasiones especiales.
- **SOLO MAGRO:** Elimine las grasas de carnes y embutidos
- **EVITE LOS ALIMENTOS PROCESADOS:** Los bollos y snacks suelen contener grasas “trans”.
- **CONSUMA PESCADO Y FRUTOS SECOS:** Lo ideal es tomarlos varias veces por semana.



¿Por qué la Semana Santa no tiene fecha fija?



Es la celebración del calendario cristiano más cambiante. Nos ha parecido interesante sacarlo este año a colación puesto que en esta ocasión cae muy tardíamente y se nos monta con otras celebraciones como por ejemplo, el día de la comunidad (23 de abril, día también del libro). El domingo de Pascua cada año coincide siempre con el primer domingo después de la primera luna llena que sigue al equinoccio de la Primavera, que según el Instituto Geográfico Nacional, será este año el día 21 de marzo a las 00 h 21 min. Por tanto el primer domingo después de la primera luna llena de primavera que caerá este año en el 18 de abril, será el día 24 de abril, Domingo de Pascua. A partir de dicha fecha se acaba de organizar el resto de las celebraciones litúrgicas relacionadas con la misma, no solo la Semana Santa, sino también la Cuaresma que comienza cuarenta días antes, y por tanto, también Carnaval, y posteriormente, Corpus Cristie.

Está relacionado con la celebración de la Pascua judía (liberación de Israel de la esclavitud de los egipcios), conmemoración que tampoco tiene una fecha fija.

Pensamiento

Por EMILIA GONZÁLEZ

*Como el viento
volaba su pensamiento
sola y triste
se encontraba
en un pozo inmenso.*

*De repente una luz,
como un destello,
iluminó sus ojos
y su cerebro.*

*Escuchó una voz
en su interior
que la decía:
"lucha, levántate
con fuerza.
Tu vida
tiene derecho".*

*Aléjate del enemigo
perverso y serás
libre como el viento.*

*Encontrarás la paz
el amor, la alegría,
la esperanza, el sosiego.*

*Te perseguirá, te hará daño,
te envidiará,
porque llevas
la luz dentro.*

*Se fue de su lado,
segura de sí misma
para dar luz a su vida
y disfrutar de ella
en cada momento.*

Actividades de clausura de los Centros de Personas Mayores León I y II

Este año queremos anticiparnos al anuncio de las actividades de clausura de cursos en nuestros centros de Personas Mayores. No porque éstas se anticipen, sino porque casi siempre la salida del nº de verano de nuestra revista coincide con las mismas fechas en las que ya se están celebrando, por lo que siempre llegamos un poco tarde con el programa. Con el fin de que nuestro público lector pueda estar atento a la salida de programas en su momento, sí podemos anticipar – porque este año ya están cerradas las fechas – que este curso la clausura de actividades tendrá lugar entre los días 23 al 26 de mayo, en las instalaciones que la Obra Social de Caja España tiene en la calle Santa Nonia, aunque aún no podemos anticipar cuál será la relación de actos que discurrirán durante los días 23, 24 y 25. El día 26, último día de los mismos, se destina a la Fiesta final que, como todos los años, se realizará una vez más en la Candamia.

Será la despedida ante la llegada del verano, aunque esperamos seguir contando, como en años anteriores, con algún que otro viaje o excursión que alivie los rigores estivales.

Con respecto a los distintos actos que compondrán dicha programación, esperamos poder informar más exhaustivamente en nuestro próximo número. Pero al menos queda el aviso de las fechas para que podáis programaros y nadie se lo pierda.

Teléfonos útiles

Seguimos incluyendo algunos teléfonos de utilidad. 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.

ADMINISTRACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN

Club de los 60	☎ 902 10 60 60
Plan Gerontológico	☎ 913 44 88 88
Gerencia T. de Serv. Sociales. León	☎ 987 25 66 12

SERVICIOS SOCIALES

Instituto Nal. de la Seg. Social (INSS)	☎ 987 21 87 37
---	----------------

TELÉFONO DORADO

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 25 66 12

SEGURIDAD

Policía Local de León	☎ 092
Policía Nacional	☎ 091
Protección Civil	☎ 987 22 22 52

Otros teléfonos de interés

Teléfonos de urgencia

Abastecimiento de agua	☎ 987 895 720
Abastecimiento eléctrico. Iberdrola	☎ 901 202 020
Información carreteras	☎ 900 123 505
Información al Consumidor. León	☎ 987 895 592
Emergencias: Policía. Bomberos. Sanitarias.	☎ 112
Bomberos. Urgencias	☎ 080
Complejo Hospitalario	☎ 987 234 900
Hospital "Monte San Isidro"	☎ 987 227 250
Obra Hospitalaria "Ntra. Sra. De Regla"	☎ 987 236 900
Procurador del Común	☎ 987 279 517 - 987 270 095

Teléfonos de servicios varios

Radio Taxi. León	☎ 987 261 415
Estación RENFE	☎ 902 240 202
Información y reservas	www.renfe.es



**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

