

RECUERDOS



Nº 1



ASOCIACIÓN FAMILIARES
ENFERMOS DE ALZHEIMER DE
ASTORGA Y COMARCA

AÑO 2017



Editorial

En una nueva edición de la Revista “**Recuerdos**” el objetivo es seguir comprometidos en difundir, transmitir y concienciar sobre la relevancia e impacto a nivel social que tiene el deterioro cognitivo.

Dentro de los síndromes demenciales, la enfermedad de Alzheimer se ha tornado una patología común en la “vejez”, debido al incremento en la expectativa de vida, siendo siempre un desafío el diagnóstico y tratamiento.

Los trastornos cognitivos representan uno de los problemas más importantes, dado que aunque han mejorado sustancialmente las condiciones de salud y calidad de vida en general, algunos de los enigmas del sistema nervioso siguen esperando respuestas.

Es por ello que desde la Asociación Alzheimer de Astorga y Comarca consideramos de gran importancia acercar a la población información de todas aquellas actividades que las personas enfermas de Alzheimer realizan en el centro, para poner de manifiesto el trabajo que cuidadoras, voluntarias y demás, son capaces de llevar a cabo.

Les recordamos que también la Asociación lleva a cabo varias actividades para familiares y amigos de las personas enfermas de Alzheimer y que nos gustaría que nos acompañasen en alguna de ellas. Es esa una manera de conocernos y compartir vivencias de nuestros familiares.

**“Si cada cual se ocupase de lo suyo. el mundo daría vueltas más aprisa.”
Charles Lutwidge Dogson (Lewis Carroll)**



CONTENIDO

ÍNDICE	1
EDITORIAL	2
CARTA DEL PRESIDENTE	3
UN POCO DE HISTORIA	4
ORÍGENES Y ACTUALIDAD	7
VIVENCIAS DE UN VOLUNTARIO	9
FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER	10
EL ALZHEIMER Y LOS NIÑOS	12
MOMENTOS SOLIDARIOS	22
ACTIVIDADES DEL CENTRO	26
LOS USUARIOS DEL CENTRO TIENEN LA PALABRA	34



EDITORIAL

Con esta publicación, nuestra revista “**RECUERDOS**”, comienza su andadura.

El objetivo que nos marcamos es que a través de sus páginas demos a conocer a la sociedad las actividades, necesidades, inquietudes, proyectos y sueños que tiene el movimiento asociativo de Alzheimer.

Queremos extender nuestros brazos a cualquier rincón de nuestra comarca donde exista una familia con un enfermo de Alzheimer o demencia similar.

La revista “**RECUERDOS**” llegará a todas las familias asociadas de nuestra comarca que participarán en su elaboración si así lo desean.

Desde esta editorial, queremos transmitir a todos los lectores de “**RECUERDOS**”, la importancia de contar con la colaboración de todos ellos, por eso les invitamos a que escriban cartas de opinión o cualquier tema que les preocupe relacionado con nuestro colectivo, en cada revista habrá un espacio para ello.

Hoy, con la apertura a toda la comarca, nos hacemos más ricos en difusión y más solidarios en este “desmemoriado” mundo del Alzheimer.



Recuerdos

Queridos socios, familiares simpatizantes y amigos:

Primeramente quiero agradecer la confianza depositada en mí al haberme elegido para este cargo de responsabilidad que intentaré asumir como buenamente pueda. Estoy seguro que todo irá bien dado la capacidad de los miembros de la Junta Directiva y que me ayudarán en esta tarea.

Espero desempeñar este cargo tan bien como lo hicieron los anteriores y ser su digno sucesor.

Esta nueva revista, a la que pretendemos dar continuidad, queremos que sea el colofón de una serie de actividades que la Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer de Astorga ofrece a los usuarios y a la ciudad. De forma eficaz y silenciosa, su Junta Directiva se vuelca cada año en satisfacer a cuantos constituyen un grupo humano, cuyos ideales son la convivencia fraternal, la calidad de vida y la ayuda mutua. Ésa es la savia, como otras muchas, que alimenta la vida social de Astorga y le da ese carácter de ciudad atenta con las necesidades de sus ciudadanos.

El cuidado de nuestra salud es una necesidad permanente, Por ello el avance científico, la reclamación de más recursos y atenciones han de ser una constante inquietud.

Para que cuantos tenemos una responsabilidad pública entendamos, en nuestros cometidos respectivo, que nuestra labor no puede nunca estar desligada de un compromiso social.

Por último quiero expresar mi agradecimiento a todos los miembros de la Junta Directiva, socios en general y amigos que colaboran con nuestra Asociación de las más diversas maneras durante el año que llega a su fin.

Os deseo una feliz Navidad y lo que siempre deseamos para el AÑO Nuevo, aunque sea algo harto difícil: la conversión de la Asociación en la Asociación de Ex-Enfermos de Alzheimer.

Ángel Fraile Morla. Presidente



Un poco de historia

*“Flotar en el líquido amniótico de la desmemoria
no es ser menos digno”*

Rafael J. Álvarez

Cada vez nos es más conocida esa enfermedad que acompaña a nuestros mayores, de edad avanzada, enfermedad por hoy incurable y que no causa la muerte, porque el Alzheimer no mata directamente sino que acompaña al que la padece hasta el día de su fallecimiento por otras patologías.

En cambio el médico alemán que descubrió esta enfermedad a la que dio su nombre, Alois Alzheimer (Marktbreit, 14 de junio de 1864 - Breslavia, 19 de diciembre de 1915), es menos conocido.

De familia católica, Alois Alzheimer estudió en las universidades de Tubinga, Berlín y Wurzburgo, donde se licenció en Medicina en 1887. Al año siguiente comenzó a trabajar asistiendo a enfermas mentales, antes de ocuparse de una consulta en un asilo mental de Frankfurt. Allí conoció al reconocido neurólogo Franz Nissl con el que completaría su formación.

Rápidamente, Alois se convirtió en un afamado psiquiatra y neurólogo que identificó por primera vez los síntomas de lo que luego se conocería como enfermedad de Alzheimer. Los observó por primera vez en una paciente a la que trató en 1901, publicando en 1906 los descubrimientos que hizo al examinar *post mortem* su cerebro.

En noviembre de 1901, Alzheimer comenzó a tratar a la paciente que lo haría famoso: Auguste Deter. Su marido la había llevado al hospital al notar unos cambios drásticos en la conducta de su esposa en apenas un año. La mujer se había convertido en maniática de las cosas más simples en el hogar, tareas que ya no era capaz de hacer, veía objetos ocultos y se sentía perseguida por imaginarios vecinos.

Los famosos registros médicos de Auguste Deter en 1906 se conservan en los archivos del hospital psiquiátrico en Frankfurt. Alois Alzheimer registró (así hacía siempre minuciosamente) los primeros datos y conclusiones. El médico comenzó a preguntarla:

- ¿Cuál es su nombre de pila?
- Auguste.
- ¿Y su apellido?
- Auguste (debería haber respondido Deter).
- ¿Quién es su esposo?

- Auguste Deter vacila, y a continuación responde:

- Creo que... Auguste.

- ¿Se llama así su esposo?

- Oh...(vacila)

- ¿Qué edad tiene?

- 51

- ¿Dónde vive?

- ¡Oh, usted ya estaba con nosotros!

- ¿Está usted casada?

- Oh... estoy muy confundida.

- ¿Dónde está usted ahora?

- Aquí y en todas partes, aquí y ahora... no me culpe.

- ¿Dónde está?

- Todavía estamos viviendo.

- ¿Dónde está su cama?

- ¿Dónde debería estar?

- Se suspende la sesión, y la mujer almuerza carne de cerdo y coliflor. Sigue la entrevista:

- ¿Qué quiere comer?

- Espinacas.

- ¿Qué está comiendo ahora?

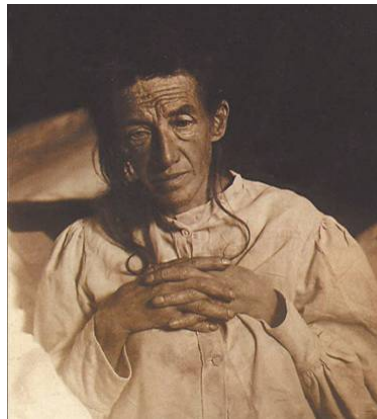
Yo solo como patatas, y después rábanos.

Escriba un cinco [eine Fünf].

Ella escribe «una mujer» [eine Frau].

Escriba un ocho [eine Acht]

Ella escribe: «Auguste»...



Auguste Deter

Así, durante años, Alois atendía afectuosamente a sus pacientes y por las noches estudiaba las muestras de cerebro de enfermos fallecidos en su microscopio con tal dedicación que sus colegas le llamaron el *psiquiatra del microscopio*. Alois defendía la novedosa teoría de que las enfermedades psíquicas eran enfermedades cerebrales y no nacían, dentro de la moda imperante del psicoanálisis de Freud, de experiencias traumáticas en la niñez. Por ello, en el primer Congreso Médico en el que Alois presentó sus estudios sobre Auguste Deter, celebrado en 1906, sus colegas presentes desecharon su teoría con el despectivo comentario en las Actas del mismo de: “*Inapropiada para una Ponencia breve*”.

Sin embargo, apenas una década después, la Medicina empezó a prestar mayor atención a la llamada

demencia presenil, enfermedad que por aquella época afectaba a pocas personas (la esperanza media de vida en Alemania a comienzos del siglo XX estaba en 44 años para los hombres y 48 para las mujeres). En pocos años se reconoció el trabajo científico de Alois, denominándose a la nueva patología demencia senil o enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, como suele pasar, Alois no vivió para ver reconocido su trabajo, pues falleció en 1915 a los 51 años de edad por un ataque al corazón causado por una insuficiencia renal.

Alois Alzheimer nunca llegó a publicar ninguna monografía y si numerosos artículos en colaboración con otros colegas, siendo cofundador y coeditor de la revista *Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie*.

Arsenio García Fuertes

Alcalde de Astorga

4 CLAVES CONTRA EL ALZHEIMER



Clinica
Universidad
de Navarra



Crea hábitos

Seguir rutinas ayuda al enfermo a sentirse más seguro.



Haz deporte

Junto a una buena alimentación y la formación hace al cerebro más resistente al envejecimiento.



Estimula la mente

Leer diariamente, sudokus, crucigramas, juegos de mesa, idiomas, mantenerse socialmente activo, etc.



Cuida al enfermo

Es importante que el enfermo se sienta querido y esté tranquilo. Paciencia.



ORÍGENES Y ACTUALIDAD

Recuerda quien fui, dime quien soy,
abraza a quien seré".
(Juan Cobos Wilkins)

En febrero de 1995, un grupo de familiares de personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias, decidió unirse en Astorga para crear una asociación que fuera portavoz de las necesidades y demandas de este colectivo. Y de esta forma poder ofrecer respuestas y empezar a realizar un conjunto de acciones que pudieran mejorar la calidad tanto de la persona enferma, como del cuidador principal y su familia.

Desde su nacimiento hasta la fecha ha crecido a un ritmo lento, pero seguro, iniciando su actividad en una pequeña sala en la Plaza Arquitecto Gaudí, con una auxiliar y voluntarios. En el año 2.000, el Ayuntamiento de Astorga nos cedió dos aulas del antiguo instituto en la Plaza de los Marqueses, donde estuvimos hasta febrero de 2.006, fecha en la que nos trasladamos al edificio en el que estamos actualmente, las antiguas escuelas de Puerta de Rey, que fueron modificadas y adaptadas por el Ayuntamiento de Astorga y la Junta de Castilla y León para ubicar el actual centro de día. Con el paso de los años, el espacio disponible era insuficiente para atender todas las demandas, por lo que la Asociación asumió la ampliación de las instalaciones, finalizándolas en el año 2015

Los servicios más importantes que se desarrollan desde la asociación son:

Servicio de centro de día: De lunes a sábado durante unas horas al día, se ofrece un servicio integral a la persona enferma, con el fin de mejorar o mantener el mejor nivel posible de autonomía y calidad de vida y que, además pretende servir de apoyo a las familias y/o cuidadores que los atienden, favoreciendo su permanencia en el entorno socio-familiar.

Desde el centro de día y en horario de 10:00-19:30 horas, se llevan a cabo los siguientes servicios: Valoración de las capacidades físicas, cognitivas y funcionales de cada persona enferma para una atención personalizada y acorde a las necesidades y evolución de la enfermedad; servicio de transporte, por medio de dos furgonetas adaptadas para el traslado de nuestros usuarios, servicio de comedor, servicio de ducha, servicio de peluquería y podología, y talleres terapéuticos (atención, orientación, percepción, memoria, lenguaje, psicomotricidad, fisioterapia, música, manualidades, razonamiento, cálculo y actividades de la vida diaria)

Existe un programa de madrugadores de 9:00-10:00 de la mañana.

Servicio de atención especializada en domicilio: De lunes a viernes, se realizan actividades relativas al cuidado e higiene personal de la persona enferma, movilizaciones y transferencias, supervisión en nutrición, instrucciones en cuidados básicos al cuidador, estimulación física y cognitiva

Servicio de Promoción de la Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia (individual): De lunes a viernes, en jornada de mañana de 10:00-14:00 y en jornada de tarde de 15:30-19:30, se ofrece, estimulación cognitiva, habilitación psicosocial, habilitación y terapia ocupacional y promoción, mantenimiento y recuperación de la autonomía funcional.

Servicio de Promoción de la Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia (entorno): De lunes a viernes en horario de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00, se ofrece información y asesoramiento, apoyo psicológico y social al familiar cuidador, grupos de ayuda mutua, capacitación y entrenamiento de familiares para el cuidado de las personas con la enfermedad de Alzheimer.

Programa de voluntariado: Engloba a personas que libremente deciden dedicar su tiempo, de modo altruista y libre a las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer, ayudando a mejorar su calidad de vida. Este proyecto inició su labor con el nacimiento de la Asociación y constituye uno de los pilares de su solidaridad y sensibilización social.

Programa de sensibilización: Durante el año se realizan diferentes actividades: charlas, coloquios, participación en medios de comunicación, cursos, Día Mundial del Alzheimer, reuniones mantenidas con diversas entidades (alcaldes, concejales, profesionales del CEAS, del Centro de Salud, representantes de otras asociaciones,...), convivencias, concursos de relatos para escolares, ... con la finalidad de dar a conocer la enfermedad y sensibilizar a la población sobre la problemática de este tipo de demencia.

Programa inter- generacional: Es importante que los niños conozcan la realidad de los mayores con necesidades especiales. La mejor forma de entenderlo es verlo, convivir con ellos, crear espacios de encuentro que posibiliten realizar actividades planificadas en las que se desarrollen nuevas relaciones que permitan un beneficio mutuo.

Programa de prevención y envejecimiento activo: Este programa conlleva la realización de talleres a través de los cuales se busca paliar la soledad y el aislamiento de las personas mayores en el medio rural, involucrándolos en actividades que fomenten las relaciones interpersonales e incrementen su autonomía y desarrollo personal, previniendo su exclusión social e incidiendo en los hábitos saludables.

Desde la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Astorga y Comarca, seguiremos esforzándonos día a día para ofrecer a la persona enferma de Alzheimer estrategias terapéuticas individualizadas y novedosas, y apoyar y acompañar a los familiares en el transcurso de la enfermedad.

M^a José Martínez Palacios
Directora del centro de día.



Centro de día hace unos años



Centro de día en la actualidad

Recuerdos



VIVENCIAS DE UN VOLUNTARIO

Este mes de Junio de 2017, va a cumplirse el 7º aniversario de mis comienzos como voluntario en el Centro de día de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Astorga y Comarca. Concretamente comencé el día 25/06/2010.

En el recuerdo, todo era un manojo de nervios, no sabía si sería capaz de cumplir con mi labor como voluntario. Gracias a la Directora del Centro, M^a José, también a las cuidadoras de entonces, la mayoría ya no están, y también a las que pasaron por este centro y a las que están ahora. Son seres con una gran humanidad realizando diariamente una extraordinaria labor.

Se me ha formado y me he formado para conocer más y mejor lo que es esta enfermedad, y cada día sigo aprendiendo, cada momento que estoy junto a los enfermos sigo aprendiendo, son una universidad viviente, seres extraordinarios, con ojos de esperanza, con ganas de que les escuches, les animes, les robes una sonrisa.

La mayoría de los pacientes que estaban hace siete años ya no están, han fallecido, quedan en el recuerdo, escribieron su historia: la mujer discapacitada pintando dibujos y esperando a su hijo, y lloraba cuando éste tardaba más de la cuenta, era su único sustento, su amuleto, su único amarre a este mundo, su esperanza. Aquel grupo de ferroviarios contando sus historias, alguno como tendero para sacarse algunas perrillas extras. La enfermera que estuvo en La Paz en los Madriles, que hacíamos puzzles, y cuando se ponía triste lloraba que te partía el corazón. Aquellas mujerucas, del Val de San Lorenzo, que pintaban, hacían cuentas y te contaban el duro trabajo que era de tejer la lana, su limpieza y preparación; competían en hacer la mejor manta, los mejores calcetines de lana. Los vecinos de San Román de la Vega; aquél apoyándose en dos bastones doblado que parecía que iba a caerse en cualquier momento, o aquél otro con el cual jugaba al dominó y no era capaz de hablar correctamente. Otras mujeres, otros hombres, todos con su enfermedad con su historia de vida, todos en el corazón, enseñándome la crudeza de la vida, enseñándome a plantarle cara, de frente con la mirada alta y limpia a la enfermedad.

Los de antes, y los de ahora. Con todos he procurado aprender, ser su compañero en los juegos, en la gimnasia, en los dibujos, en los cálculos, en Navidad, en Reyes Magos, en Carnaval, en lo que haga falta. Han sido mis maestros, sin pedirme nada a cambio, tan solo unas palabras de cariño y de humanidad, una sonrisa y sacársela también a ellos; de confidente en sus miserias, y también en sus alegrías.

Tengo 65 años, ya largos, y comienza uno a preguntarse con más frecuencia que antes, si mi futuro me depara tener Alzheimer, ¿como estaré?. Habrá avanzado la ciencia, o me tendré que conformar como mis maestros y esperar apaciblemente el fin de mi existencia. Al menos conozco algo la enfermedad, tengo siete años de experiencia.

DEDICADO: A los pacientes, los que fueron, los que son y los que serán

José Luis López González. Junio de 2017.

FAMILIARES DE ENFERMOS DE **ALZHEIMER**

Os voy a contar la historia de una persona que ha tenido la desgracia de toparse en su vida, a muy temprana edad, con la enfermedad de Alzheimer. Hoy esta persona es mi madre, pero mañana puede ser la tuya o alguien de tu entorno más cercano.

Por ello, creo que todos debemos solidarizarnos con esta enfermedad, a la que algunos expertos ya denominan la enfermedad del SXXI.

En la historia que os voy a relatar la protagonista es una personita muy especial; siempre preocupada por los demás, sin a veces cuidar de ella misma. Ella nunca estaba enferma, aunque se estuviese retorciendo de dolor, nunca la oí quejarse por algo, trabajadora donde las haya, comprensiva, cuidadora de enfermos, pues también le tocó lo suyo..... En fin ese tipo de personas que a todos nos gustaría tener al lado.

Poco a poco, comienza a tener algunos despistes, pero no les das importancia; *¿Quién no ha perdido unas llaves? ¿A quién no se le ha olvidado contarte que alguien ha llamado por teléfono?....*

Pero eso fue a más, y como no, el paciente se enfada porque nota estos cambios; y los familiares ¡ay!.... Lloramos, pataleamos, mientras nos tememos lo peor...

Una vez que se pasa esta primera y dura fase de la enfermedad y entiendes que algo ha cambiado; que la persona que tienes contigo es la misma, pero el carácter que antes era paciente ahora es impaciente, esa que nunca se enfadaba ahora se enfada...y lo peor nunca la habías visto llorar pero ahora llora.

¡Qué duro! Entonces tienes que sacar fuerzas y decir: ¡Ahora nos toca a nosotros.... Nos toca hacerle la vida más fácil, cuidarla, darle cariño....y estar ahí cuando nos necesita.

Se convierten en niños grandes que comen y beben sólo si tú se lo das.

Se pasa por diferentes etapas... en las que vas entrando sin apenas darte cuenta.

A veces te gustaría estar viviendo sólo un mal sueño, despertarte al día siguiente y que todo volviese a la normalidad....Que fuera la persona que era antes...pero te das cuenta que eso ya es imposible y te aferras a los buenos recuerdos y momentos felices que viviste con ella entonces.

Solo te consuelan dos cosas: la primera es **hacer feliz a esa persona** que tienes al lado, pensar que aunque no te llame por el nombre **SÍ** sabe quién eres, y si en algún momento se le olvida, se lo recuerdas tú, porque tú sí que sabes quién es ella y lo que representa para ti.

Y que aunque haya olvidado hablar, le encanta que tu le hables y la tengas en cuenta, porque tienen sentimientos y son capaces de percibir todo ese cariño que le das. Y la segunda es, por supuesto, **su recompensa**, antes era ese beso que le pedíamos y que siempre nos daba y que a nosotros nos llegaba muy adentro, y que ahora ha olvidado también Pero que no importa porque ya la llenamos nosotros de besos a ella, quien a cambio nos ofrece lo mejor que tiene: su **mirada de agradecimiento**. Y a nosotros nos queda la satisfacción de saber que estamos haciendo todo lo mejor por ella, pues ella ya lo hizo antes por nosotros.

Para terminar, quiero hacer una mención muy especial a la **ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER**, a la que estamos muy agradecidos. Con su Centro de Día nos han proporcionado un respiro para poder continuar también con nuestra vida, cuando dejamos al enfermo durante unas horas en las que sabemos estará bien atendido. Muchas gracias a todas esas personas que hacen más llevadero nuestro día a día **trabajadores y voluntarios** que desinteresadamente dedican parte de su tiempo a estos enfermos tan especiales. **MUCHAS GRACIAS A TODOS.**

FAMILIARES DE HENAR GARCÍA FERNÁNDEZ.

UN DÍA DE CONVIVENCIA DE LA AFA CON LA ASOCIACIÓN DE LA ALDEA DEL PUENTE - VALDEPOLO



La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFA) de Astorga celebró un día de convivencia con la Asociación de la Aldea del Puente. Los usuarios de ambos centros lo han celebrado con una comida y después de un breve descanso, han disfrutado de actividades lúdicas como un juego consistente en hacer un puzzle. La jornada finalizó con bailes y en ambiente festivo. A la convivencia también han asistido los alcaldes de Astorga y Valdepolo, entre otras autoridades locales. También participó la gerente de Servicios sociales de León



EL ALZHEIMER Y LOS NIÑOS/AS

Tema importante es dar a conocer a la sociedad la enfermedad del Alzheimer, y por ello no menos importante que los niños y niñas también la conozcan,

Cada curso los centros de la ciudad visitan a los usuarios del Centro de Día para conocer “in situ” algunas actividades que allí se llevan a cabo.

Cabe destacar entre todas, el juego del Un, dos, tres, mediante el cual usuarios, niños y niñas interactúan de la manera más divertida y educativa posible.

Antes de estas visitas la Psicóloga del centro visita los colegios para informar al alumnado de todo lo que tiene relación con la enfermedad y puedo dar fe del interés que ponen en conocer todo lo que les dice.



Una vez visitado el centro acuden a la emisora para ser entrevistados y contar lo bien que lo han pasado y lo felices que son después de haber vivido tan particular experiencia.





Recuerdos

CARTA ABIERTA AL CENTRO DE ALZHEÍMER

Hola a todos/as:

Somos el grupo de alumnos y alumnas de sexto curso del C.E.I.P. Blanco de Cela de Astorga que fue a visitaros en marzo y esta carta no va destinada a ninguna persona en concreto, sino a todos los internos, cuidadores, voluntarios y cuantas personas, de una u otra manera, hacen posible el buen funcionamiento de ese Centro.

Queremos felicitar en primer lugar a María José, como directora, a Avelina y todos los responsables del Centro por la gran labor de concienciación que están llevando a cabo sobre esta enfermedad con la iniciativa de acercar esta institución a los colegios. Nos sirve para comprender una realidad cercana y a veces muy dura; pero de la que no siempre somos conscientes.

También a los trabajadores y trabajadoras, así como a los voluntarios, decirles que desarrollan una importantísima labor dedicando su esfuerzo y su trabajo a la atención de estas personas tan necesitadas de ayuda y cariño; a la vez que liberan a las familias por un tiempo de la pesada carga que supone su cuidado. Es admirable comprobar vuestra paciencia y serenidad cuando algunas personas se levantaban y trataban de irse; cómo conseguíais convencerlos para que volvieran a sentarse, aunque al momento lo intentasen de nuevo.

Finalmente a los enfermos, especialmente a aquellos menos afectados, por vuestra calurosa acogida. Nos gustaría que supierais que nos lo pasamos extraordinariamente bien en el juego del Un, dos, tres... participando como concursantes, como jurado o como público. A todos nos hubiera gustado desarrollar un papel más activo, pero sabemos que eso no siempre es posible. Creemos que es una buena idea, que los señores se divirtieron mucho y nosotros también.

Hemos pasado una mañana feliz entre vosotros. En el poco tiempo que hemos estado hemos conseguido hacernos vuestros amigos. Nuestra experiencia fue tremendamente enriquecedora ya que, además de pasárnoslo muy bien, aprendimos muchas cosas.

Muchas gracias a todos, os enviamos un cariñoso saludo y os pedimos que, desde el puesto que a cada uno os corresponda, continuéis con esta extraordinaria labor tan beneficiosa para la gente de Astorga y de toda la comarca.

Muchos besos para todos.

Esta carta ha sido escrita por el alumnado de Blanco de Cela. Será otro colegio el que se dirija al centro de Alzheimer el próximo curso.



ALUMNOS Y ALUMNAS DE 6º DEL C.E.I.P. BLANCO DE CELA DE ASTORGA

Para continuar con la relación existente entre el Centro y los niños y niñas de la ciudad, se ha fallado el I Concurso de Relatos organizado por la AFA.



Jurado del Concurso

Paula Martínez Claro, Tania Rodríguez Fernández y Samuel Castrillo García son los ganadores del I Concurso de Relatos organizado por la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Astorga y Comarca (AFA), para que participara el alumnado de 5º y 6º de Primaria, y de 1º a 4º de

Secundaria de los centros de educación de Astorga, Maragatería, Cepeda, Vega y Sequeda. El jurado conformado por M^a Luisa Pérez Combarros, M^a Jesús Alonso Gavela, Andrés Martínez Oria, Elsía Armesto Rodríguez y Mario Rebaque Losada, ha fallado el día 29 de Agosto los premios entre los cerca de 100 trabajos presentados.

Los ganadores

Premio para los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria:

El trabajo titulado: "Visitas para recordar" de Paula Martínez Claro de 6º de Primaria del Colegio La Salle.

Premio para los cursos de 1º y 2º de Educación Secundaria:

El trabajo titulado: 'Memorias en el olvido' de Tania Rodríguez Fernández de 2º de E.S.O. del IES de Astorga.

Premio para los cursos de 3º y 4º de Educación Secundaria

El trabajo titulado: "Markel" de Samuel Castrillo García de 4º de E.S.O. del IES de Astorga.

La entrega de premios será el día 21 de septiembre coincidiendo con el Día Mundial del Alzheimer en la Biblioteca Municipal de Astorga, a las 19 horas.

A continuación los trabajos ganadores:

VISITAS PARA RECORDAR

Fuimos a verte a la residencia que es ahora tu casa, pero estabas dormida y no te quería despertar, así que te dejé esta carta:

¡Querida tía!

¿Cómo te encuentras hoy?

Han pasado los años y te hiciste viejecita.

Tu memoria empezó a fallar y cada vez te acordabas de menos cosas.

Ya no podías estar sola en tu casa porque no te acordabas algunos días de comer.

Ahora estás en un sitio donde te cuidan y te ayudan para que no se te olviden las cosas más importantes.

Cuando vamos a verte ya no nos conoces, pero nosotros a ti si y por eso seguimos visitándote.

Algunos días parece que se te enciende una bombillita y recuerdas cosas del pasado.

Dicen las chicas que te cuidan, que es normal que recuerdes alguna cosa de tu infancia porque la enfermedad que tienes no te deja acordarte de lo que hiciste ayer.

Hay días que mi visita es más corta porque estás en tu mundo y no te das cuenta de que estoy aquí, otros días estoy mucho rato y me da pena marchar, porque aunque no sepas casi ni quien soy, pasamos un buen rato.

Tú eres feliz en tu mundo, y eso es ahora lo que nos importa.

¡Mañana vengo otra vez a verte!

Un beso muy grande.

Paula Martínez Claro de 6º de Primaria del Colegio La Salle

Ganadora del premio en la categoría de 5º y 6º de E. primaria

MEMORIAS EN EL OLVIDO

25 de Enero

Llamé a la puerta con el temor de que se hubiera olvidado de mí. Cada tarde, paseábamos por los florecidos jardines y le iba recordando los distintos colores que resaltaban. Caminábamos en silencio como si no nos conociéramos de nada pero cuando le miraba, brillaba una preciosa sonrisa en su rostro envejecido. Nos sentamos en un arcaico banco para descansar

un rato; ya que no sólo le fallaba la memoria. Pasados unos minutos, emprendimos nuestro camino para regresar a casa y sin pensarlo dos veces le dije aprisa "¿te estás dando cuenta de lo que te pasa?". No me respondió. La calma y el misterio abarcaban el entorno. Cogía aire para pronunciar una frase sin interrupción y yo le miraba nerviosa por su respuesta, pero cuando ya no le entraba más oxígeno en sus dañados pulmones lo echaba

17

acompañado de desgana. La pena le recorría cada rincón de su cuerpo y sin darme cuenta, vi como una lágrima solitaria resbalaba por la mejilla de mi abuelo. Lloraba desconsolado y sin quitarse las manos de la cara me explicó que él se enteraba de lo que estaba pasando pero no el por qué y que intentaba recodar todo lo que podía, pero que cada vez estaba más y más confundido. Sin saber que decir le rodeé con mi cuerpo para darle un caluroso abrazo y poder tranquilizarlo.

3 de Febrero

Desperté con el ruido de teléfono y me dispuse a cogerlo a pesar de las altas horas de la noche. "Hemos encontrado a un señor deambulando por las calles, desorientado y sin saber dónde vive". Y sin saber cómo continuaba la llamada supe que era él. Me dirigí a la puerta tan rápido como pude y fui donde me habían indicado los policías. Todo acabó en un susto y me lo llevé a casa pese a la desconfianza que tenía.

23 de Marzo

Querido diario, llevo mucho tiempo sin escribir sobre este tema; ya que no había novedades. Pero ya no es lo que era antes, la persona que más quiero, por la que más me preocupo y por la que daría la vida se ha olvidado de mí. Pese a que no me reconociera le sigo visitando cada tarde aunque él me mire con poca seguridad. Ayer al llegar del instituto me encontré un sobre encima de mi cama; era de mi abuelo y decía:

"Estarás leyendo esto porque yo ya no me acordaré de decírtelo. Esta carta decidí escribírtela el día que me hiciste aquella pregunta tan ocurrente, sabía que tarde o temprano me olvidaría de quien eres, pero tengo muy seguro que a ti no se te van a borrar de la cabeza todos los buenos recuerdos que tenemos. Sé que te estará costando leer esto porque también se me ha olvidado un poco como escribir, pero sólo quiero decirte que te quiero mucho, que siempre, siempre, siempre he estado muy

orgullisc de ti, que sento mucho lo que está pasando y que gracias por todo, eres una de las mejores personas que he conocido, no cambies. Sepa o no sepa quién eres te llevaré siempre en el corazón. . . ”

No pude seguir, estaba bañada en lágrimas y recuerdos.....

Tania Rodríguez Fernández de 2º de E.S.O. del IES de Astorga

Ganadora del premio en la categoría de 1º y 2º de E.S.O.

18

Recuerdos



MARKEL

Un día como otro cualquiera en la capital. Los pájaros cantan. El cielo es azul como el mar y no hay ni un ruido que perturbe el descanso de Markel.

Como te habrás dado cuenta, eso no era, más que una ironía. El cielo es menos azul que el agua dentro de un vaso de plástico. Los pájaros cantan, chillan, y hay un ruido que molesta hasta a un sordo, pero bueno, así es la ciudad.

Markel es un pequeño empresario, un poco peculiar. No es el típico hombre mayor con gafas, pelo cobrizo y grandes entradas. No. Es de alta estatura, pelo rubio, ojos marrones y bueno, es muy buena persona. Es el típico. Como he dicho antes, es el pequeño dueño de una empresa de Madrid.

Markel es un gran aficionado al fútbol. Su club favorito es el Real Madrid. Siempre va a todos los partidos de los merengues y es socio desde los seis añitos. Él aparte de trabajar en su empresa de informática, es entrenador en las categorías inferiores del Móstoles CF.

Una persona dedicada en su gran mayoría a su mujer Amanda y a sus hijos, Marcos y Sandra. Como el paro ha asolado la capital, han comenzado a cerrar los negocios y las ventas comienzan a bajar, así que Markel se ha visto obligado a mejorar la calidad de sus productos. Pero no sirve de mucho. Las ventas

siguen cayendo en picado. No le queda otra opción que seguir entrenando a los niños de Móstoles FC, Al finalizar la temporada de fútbol infantil de 2016-17, Markel fue reconocido como uno de los mejores entrenadores del club y de la Comunidad de Madrid. No era para menos. Con esos chicos ha conseguido el título de liga, sacándole diez puntos al segundo en la tabla. La directiva del club contrató a Markel como entrenador del primer equipo y le dio una sorpresa a todo el mundo: ascendió al club a la categoría de 2ª B.

En estos años no ha pasado nada relevante en su familia, Sandra se ha ido a la universidad a estudiar Bellas Artes y Marcos sigue en 3º de ESO. Gracias a Dios su mujer ha obtenido un trabajo como directora de marketing en una empresa de muebles.

Hasta aquí se diría que todo va bien, Sandra aprobaba y Marcos era un prodigio en las matemáticas. Pero no, De pronto los problemas asolaron a la familia, A Markel le diagnosticaron Alzheimer, Él no supo reaccionar. Pensó que lo mejor sería ocultarlo durante un tiempo a sus hijos y a su mujer, Se le hacía eterno volver a su casa, besar a su mujer y abrazar a su hijo como si fuera el último capítulo del cuento de su vida. No sabía cómo reaccionaría su familia.

19

Tras algún tiempo, decidió contárselo de la forma más amena posible, quizás durante la comida familiar que se realizaba en casa todos los años o el día de su sesenta cumpleaños. Uno a uno. Tenía que ser una tarde especial y satisfactoria para todos antes de conocer la noticia. Todo el mundo estaba genial. Pidió silencio y pronunció unas palabras tan emotivas que hasta el menos sentimental de toda la sala sentía ya un cierto temor en su interior. Al terminar, toda la familia se levantó. El aplauso fue unánime. Uno a uno se acercaba para darle un grandísimo abrazo con dos o tres palmaditas en la espalda. La comida había terminado y Markel se sentía bien. Se había quitado un grandísimo peso de encima, De pronto, en su habitación entraron sus dos hijos y su mujer. Sus dos hijos se le abalanzaron. Estuvieron apoyados ambos en su regazo hasta que se durmieron. Mientras, concluía aquel día tan ácido

Los días se volvieron raros. Una impotencia inundó el cerebro de Markel, un sentimiento de pena que no le dejaba dormir, un miedo a no recordar lo

que había sido, lo que había vivido. Sentía que las personas no somos ms que fichas de ajedrez, que sentenciamos a muerte con un simple movimiento en falso e irremediable. Sabía que no era más que un personaje irrelevante para la gente, que no era más que un enfermo.

Decidió dejar el deporte, dejar Madrid, dejar de entrenar al que le había dado tanto. Perdía la noción del tiempo, se sentía inútil. Amanda era la mejor mujer del mundo. Hacía que las tardes de Markel fueran perfectas, pero no inolvidables. Ella sabía que dentro de poco tiempo ya no habría nada que hacer, que perdería al hombre de su vida y llevaba a Markel a los partidos de futbol.

Era cada vez más evidente, sufría delirios, alucinaciones, cambios de humor. La vida no era más que estar en un mundo infeliz con personas infelices y con momentos infelices que perduran siempre; la vida no era más que un juego que puedes perder antes o después , que siempre se termina, que los sueños no son más que eso, sueños que no vas a conseguir realizar nunca.

Markel había sucumbido a la enfermedad. Tenía momentos de lucidez en los que recordaba una canción que solía cantar su mujer y sus dos hijos cuando eran almas inocentes en un mundo cruel. Todo el mundo sabía que Markel se había ido, pero en su interior quedaban restos de un alma valiente y maravillosa con ganas de comerse el mundo, Un mundo en el que, por caprichos del destino, su estancia había quedado sin exprimir al cien por cien. Por suerte, algunos seres quedarían en la memoria de las personas más queridas.

Samuel Castrillo García de 4º de E.S.O. del IES de Astorga

Ganador del premio en la categoría de 3º y 4º de E.S.O.



Aunque este trabajo no fue premiado, ya que no cumplía las bases del Concurso, ya que eran relatos lo que se pedía, el jurado lo consideró interesante y por tanto se decidió publicarlo lo mismo que los trabajos ganadores.

MI ABUELA Y SU ALZHEIMER

No me pidas que me acuerde

No trates de hacerme comprender

Déjame descansar

Hazme saber que estás conmigo

Abraza mi cuello y toma mi mano

Estoy triste, enfermo y perdido

Todo lo que sé es que te necesito

No pierdas la paciencia conmigo

No jures, no grites no llores

No puedo hacer nada con lo que me ocurre

Aun así trato de ser diferente, no lo logro

Recuerda que te necesito

Que lo mejor de mí ya partió

No me abandones, quédate a mi lado

Ámame hasta el fin de mi vida

Alba del Río de 5º curso del CEIP González Álvarez

MOMENTOS SOLIDARIOS

Comida solidaria: Cada año se reúnen familiares, socios y personas solidarias en una comida para recaudar fondos.



Firma del convenio con la obra social de la CAIXA



La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Astorga y Comarca y la Obra Social de Caixa Bank han firmado este lunes el convenio hasta 2019 por el que la entidad bancaria destina 10.000 euros al proyecto de Promoción de la Autonomía Personal y Atención al Envejecimiento, Discapacidad y Dependencia. El colectivo utilizará la financiación para gastos de personal y otras necesidades que vayan surgiendo.

Rastrillo solidario: Desde hace varios años y en la semana de las fiestas de Astorga se celebra un mercadillo con el fin de recaudar fondos para la asociación.



DÍA INTERNACIONAL DEL ALZHEIMER (21 DE SEPTIEMBRE)

Con motivo del día internacional del Alzheimer el Centro programó diferentes actividades en las que participaron usuarios, prensa, voluntarios y todos los que esos días quisieron acompañarnos.

La primera de las actividades fue la presentación del programa a la prensa.



23

VI Encuentro de los representantes de las diversas asociaciones de la ciudad en los locales de la AFA.



Café tertulia con familiares y medios de comunicación



DÍA 21 de Septiembre: Misa en las instalaciones del Centro oficiada por Don Blas



24

Comida en el Hotel Gaudí de la ciudad



Entrega de premios del I Concurso de Relatos para escolares



Representación teatral a cargo del grupo " MIXTICIUS", representando "Lisarda, Peporro y el Porrismo" y "Novios con solera".



25

Recuerdos



ACTIVIDADES DEL CENTRO

Recibiendo a los Reyes Magos: los Magos traen regalos a los usuarios de centro



Celebrando el Carnaval: acompañados por la orquesta "Aires de Perales"



Don Blas impone la ceniza



• Visitando la ciudad:

A la biblioteca

Al jardín de la Sinagoga



Al mercado



Estas son algunas de las visitas que los usuarios del Centro han realizado este año, aunque también fueron a visitar la Virgen de Castro a la Catedral, el museo del chocolate, etc.

Al torreón de Pernía en Otero de Escarpizo: Museo de la Cepeda



Talleres en el centro de día

Jardinería



Repostería: TARTA DE COCO



Ingredientes:

- 3 huevos
- 125 g de coco
- una taza de agua
- 12 galletas
- un yogur
- una taza de azúcar

Mezclamos todos los ingredientes.

Ponemos una base de caramelo.

Lo metemos al horno a 180°, 30 m.



Para activar la memoria



Tenemos el patio cuidado y limpio



Taller de Musicoterapia

Peleándose con las nuevas tecnologías: Durante varias viernes acuden al centro de las CEAS para “pelearse” con los ordenadores .





Terapia con cintas

Terapia con perros





Talleres en Hospital de Órbigo: Durante varias semanas acuden a Hospital, a la granja escuela para realizar diversas actividades.



Amasando el pan



Plantando flores



Cuidando los animales



Decorando jardineras



Plantando fresas



Pintando



Trabajamos las flores secas para hacer adornos

[Finalizan los talleres de primavera de la AFA](#)



El viernes día 30 de junio finalizaron los talleres de primavera que los usuarios del Centro de Día de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Astorga (AFA), realizaron los meses de mayo y junio en la Granja Escuela de Hospital de Órbigo. Con motivo de la conclusión de la actividad ha tenido lugar una convivencia de familiares, en el transcurso de la cual han elaborado bollos de pan con semillas, que han traído todas las participantes. Después de una comida y su correspondiente sobremesa se propuso seguir con esta actividad, que significa un descanso y relajación para los cuidadores de los enfermos.



OTRAS TERAPIAS

Aparte de las terapias que se realizan en el centro, dos ayuntamientos (Magaz de Cepeda y Villamejil) llevan a cabo terapias para activar la memoria de sus ciudadanos.



Asistentes a la terapia en Villamejil



Asistentes a la terapia en Magaz de Cepeda

LOS USUARIOS DEL CENTRO DE DÍA TIENEN LA PALABRA



Habitualmente charlamos con los responsables de la Asociación de Alzheimer, con la directora del Centro de Día o con los cuidadores que atienden a las personas que padecen la enfermedad, pero hoy queremos que los protagonistas sean los usuarios de estas instalaciones. Es su turno, tienen la palabra para acercarnos un poco más a la visión que tienen del Alzheimer, a sus necesidades y a lo que ellos sienten y sueñan. Están enfermos, se esfuerzan día a día por mantener a raya sus dificultades y en el Centro de Día de Astorga consiguen el apoyo y las fuerzas para seguir adelante.

Comenzamos nuestra entrevista con Teodoro Domínguez Matilla, del Barrio de Villar (Municipio de Valderrey).

- **¿Cómo está Teodoro? ¡Buenos días!**
- Bueno, estoy casi inútil, con muchas dificultades. Tengo ayuda a domicilio, de la Cruz Roja y de la Diputación.
- **¿Le gusta el Centro de Día?**
- Es un sitio que tiene que gustar a todos porque nos tratan muy bien. Los que nos cuidan son caritativos con todos, los mejores y los peores. Los hay que hablan en voz alta y los que no hablan si quiera, pero a todos ayudan lo mismo. Al que más lo necesite, más le ayudan. Yo soy de los “más jóvenes” del centro porque voy a hacer 96 años el 9 de septiembre y del ayuntamiento no hay ninguno de mi edad ya.
- **¿Qué actividades realiza aquí?**
- Aquí hay de todo. Los que trabajamos en esta mesa nos dan el mismo trabajo a todos, lo mismo las señoras que yo. Por la mañana, generalmente hacemos la ficha y luego nos dan para pintar. En la primavera y en verano, algunos días nos sacan a tomar el aire ahí y las que nos cuidan no pueden parar nada... Están continuamente trabajando y ¡aprisa! En el gimnasio sólo puedo hacer actividades con las manos y los pies porque ya no me tengo derecho.
- **¿Cuál es la que más le gusta?**
- Me gusta participar en las actividades de aquí y también cuando salimos de excursión. Ahora me llevan igual y me ponen en una silla. Hace poco fuimos a ver a la Virgen del Castro y también al ayuntamiento, varias veces. En todas las actividades del centro soy el número uno.

Benilde Alonso acude todos los días al centro de día desde Benamarías (La Cepeda).

- **Benilde, ¿cómo se encuentra?**
- Pues yo me encuentro bien, aquí.
- **Quería preguntarle por la excursiones que hacen fuera del centro, ¿a dónde les llevan?**
- A Hospital de Órbigo, nos enseñan plantas y hacemos muchas actividades, cada día una. Tienen un burro, tienen gallinas...
- **¿Le recuerda a su infancia?**
- Claro, recuerdos de mi casa. Yo me dedicaba a arar con las vacas, pero ahora ya no hay gente. En mi pueblo eran muchos vecinos, unos 70, y ahora hay 7. Sólo quedan tractores...
- **¿Tiene usted amigos aquí?**
- Para mí son todos. No tengo problema con ninguno. Hablo poco, pero sí hablo. Pero tampoco digo mentiras.
- **¿Hablan de la enfermedad, de lo que les pasa?**
- Yo si me duele la tripa digo que sí, que me duele.
- **¿Quién tomo la decisión de que viniera al Centro de Día?**
- Mi hijo.
- **¿Le ha venido bien?**
- Me ha venido bien. Vivo en un pueblo, lejos de los vecinos, entonces mi hijo y mi nuera tienen trabajo y yo me quedaba sola en casa, por eso me trajeron aquí. Allí vivo entre dos carreteras y hoy hay mucho gamberrismo, mucho latigante... y si hay que pagar, se paga para que yo esté bien. De estar sola a estar acompañada...
- **¿Cómo la traen hasta aquí?**
- Mi hijo, en coche, hay 15 kilómetros.

Erundina Alonso Rodríguez es natural de Corporales (La Cabrera), aunque lleva ya muchos años residiendo en Astorga.

- **Erundina ¿qué tal está?**
- Bien
- **Usted es de La Cabrera, ¿le gusta Astorga?**
- Sí, me gusta Astorga, lo único es que es más seca. La Cabrera es más verde, hay más ríos, más agua.
- **¿Cuánto tiempo lleva viniendo al centro?**
- Llevo viniendo desde el 15 de septiembre de 2014.
- **En su caso, ¿quién decidió que viniera?**
- Una hija que tengo que tiene un restaurante y tiene que trabajar y otro hijo que es de la Legión y está en la parte de Almería. Se me murió el hijo mayor y cogí mucha depresión y no les dejaba hacer su vida, y decidieron traerme aquí.
- **Y, ¿le gusta charlar aquí con los compañeros?**
- Sí, estoy contenta. La jefa es muy buena y las chicas nos cuidan con mucho cariño. Aquí estoy, menos el sábado y los domingos.
- **¿Hace todavía las labores de casa?**
- Sí, las hago todas.
- **¿Reciben visitas en el centro?**
- Sí, hemos hecho el concurso 1, 2, 3 y vienen los niños de los colegios. Nos ponen a concursar y bien.
- **Y en casa, ¿le gusta que vayan a verla?**
- ¿Visitas?, depende de quien sea. Los familiares sí.
- **Y, ¿a quién hace usted más caso, al personal del centro o a su familia en casa?**
- Aquí obedezco a las que están trabajando y en casa vivo en casa con mi hija, mi yerno y mi nieto, y bien, la verdad.
- **Y, ¿tiene aficiones?**

- Me gusta bailar. Alguna vez cuando hay algo aquí, lo hacemos. El día 7 del mes que viene, vienen aquí unas señoras... ¿cómo se dice...? unas señoras como nosotras, vienen aquí, comemos, bailamos y hacemos una fiesta.

Odelinda Poza Baílez es de Destriana de la Valduerna.

- **Hola, ¿cómo está? ¿Le gustan las actividades del centro? ¿Todavía puede trabajar en el gimnasio?**
- Sí, claro.
- **¿Le gusta bailar como a Erundina?**
- Sí, el agarrao.
- **Pero, hay que tener pareja para eso...**
- ¡Claro! (se ríe)
- **¿Cuántos años lleva viniendo al centro?**
- Dos años, me parece...
- **Y, ¿usted lo recomendaría a otras personas que necesiten ayuda?**
- Yo sí, si aquí se está muy bien. Nos dan muy bien de comer y todo... ¡estupendamente!
- **Y, ¿quién tomó la decisión de traerla?**
- Una hija. Estoy con ella aquí en Astorga. En Destriana estaba sólo y aquí tengo compañía siempre.
- **¿Qué recuerda de su infancia o de su juventud?**
- Cuando íbamos al campo, a la escuela... Ahora hay poca gente. Me gustaban más los tiempos de antes. En el campo estabas muy alegre... y todo ha cambiado.

Por último, le preguntamos a Encarnación Nistal González, natural de Otero de Escarpizo y residente en Astorga.

- **¿Cómo está Encarnación?**
- Bueno, tirando un poco...
- **De las actividades que hacen aquí, ¿cuál es la que más le gusta a usted?**
- Escribir y leer. Me gustan las revistas y veo mucho la tele. Me entero de cosas... de ese fuego tan grande que ha habido en Portugal, con 64 muertos.
- **¿Y le gusta salir fuera?**
- Sí, bueno, ayer fuimos a Hospital y por la mañana nos llevaron al mercado, aquí en Astorga.
- **¿Recuerda como era el mercado de Astorga cuando usted era joven?**
- Claro, en Otero no había nada que comprar, teníamos que venir a Astorga. Andando, en caballería y después en bicicleta.
- **Y, cuando usted está en su casa, ¿qué le gusta hacer? ¿Tiene aficiones?**
- No, porque estoy con una hija y me hace todo. Sólo me levanto, me lavo, me preparo, desayuno, arreglo la habitación y vengo aquí.
- **Y, ¿qué recuerdos tiene de su infancia allí en Otero?**
- Qué recuerdos voy a tener... qué trabajé mucho porque yo me crié con los abuelos. Éramos 7 hermanos. Ahora se vive mejor. Me acuerdo de cómo se comía antes y cómo se come ahora.
- **Todos ustedes me hablan de recuerdos, pero, ¿le gustaría hacer alguna cosa? ¿Tiene planes de futuro?**
- Yo trabajaba en la agricultura y hasta los 14 años fui a la escuela. Me gustaría haber estudiado, pero como no pude...
- **¿Le gustaría viajar? ¿Ver alguna ciudad?**
- (Duda....) Ya he visto Barcelona porque tenía tres hermanos allí y fui varias veces a Palencia a ver a mi hermana monja. Llevo 4 años viuda y vengo aquí a pasar el tiempo.

En la misma mesa de las entrevistas estaba además María del Carmen Fernández, de Val de San Lorenzo, que no pudo responder a las preguntas por su dificultad para oír, pero a la que también queremos mencionar en esta revista.

Cristina Fernández Alonso

La Colmena de Merino

- Carnicería
- Frutería
- Souvenirs de tienda

Tel: 987 616 517

C/ Prensa Astorgana, N° 2 • ASTORGA (León)



MADERAS

Hijos de Bernardino de la Fuente, c.s.

☎ 987 632 277

24793 CASTRILLO DE LAS PIEDRAS-VALDERREY (León)

VEHICULOS
DE OCASION



TALLERES

JOVI

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD DEL AUTOMÓVIL
VENTA DE VEHICULOS NUEVOS Y DE OCASIÓN
Tlfs: 987 617 852 - 987 616 094

Ctra. Madrid-Coruña, 326. C.P.: 24700 ASTORGA (León)
www.autosjovi.com - e-mail: info@autosjovi.com



CODIGO
100

Tu Tienda

TALLERES
ORIA, S.L.

ALUMINIO
HIERRO
INOXIDABLE
CORTE, PLEGADO y
CURVADO DE CHAPA

Políg. Ind. Astorga, parc. 66
Telf: 987 618 455
Fax: 987 60 40 78
24700 ASTORGA
E-mail: info@talleresoria.com
www.talleresoria.com

LIBRERIA **M^a CRUZ**
PAPELERIA
REGALOS

LIBROS DE TEXTO
LIBRO INFANTIL
MATERIAL ESCOLAR Y DE OFICINA
TRABAJOS DE IMPRENTA
INVITACIONES Y DETALLES PARA
BODAS, BAUTIZOS Y COMUNIONES



C/ García Prieto, 4 - Telf./Fax: 987 618 161 - ASTORGA (León)

JOCASORIA

Marcelo Macías, I esc 2 D
Telf: 987617354 / Fax: 987617354
e-mail: jocampo@jocampo.es

Fiscal Jesus O. del Campo Salvador
Contable
Laboral Carmen Viñas Prieto

Cadierno



Panaderías
desde 1924
Fábrica:
C/ Chocolate, parcela 121-122
Polígono Industrial de Astorga
Telf: 987 603 050
administracion@cadiernos.es

Despachos en Astorga:
- Cuatro Caminos. Ctra. Madrid-Coruña, 160
Telf: 987 615 804
- Quinta González Alonso, 1
Telf: 987 618 205
- Alcalde Carro Verdejo, 1
Telf: 987 602 064
- Magin Revilla, 1
Telf: 987 603 150
Despacho en San Justo de la Vega:
- Plaza Mayor, 1
Telf: 987 603 146

Luengo
S.L.

ELECTRODOMÉSTICOS
ELECTRICIDAD
SERVICIO TÉCNICO

Plaza San Miguel, 8 - Telfs. 987 616 362 - 987 602 120 / Fax: 987 602 100

luengosl@telefonica.net ASTORCA

Fuertes S.A.
Excavaciones y Transportes

Fernando Fuertes San Juan

Avda. Madrid-Coruña, 37 - 39
24700 ASTORGA (León)
fuertesexcavaciones@hotmail.es

Telf./Fax: 987 617 467
Móvil: 608 903 838



CONSTRUCCIONES
GONZÁLEZ MIGUÉLEZ, S.L.

☎ 987 618 702 - 606 394 121

C/ La Peral, nº 6 - 24710 SAN JUSTO DE LA VEGA (León)
const.gonzalezmiguelez@hotmail.com



M.ª Luz Vicente

PELUQUERÍA SEÑORAS Y CABALLEROS

C/. Arapiles, 5 - Bajo
ASTORGA (León)

Tlfn. 987 602 477
Móvil 646 451 864