Séniors Universitarios

La voz de los alumnos y profesores de los Programas Universitarios de Mayores de las Universidades Españolas

Nº 29 · DICIEMBRE 2019

Entrevista

D. Ildefonso de la Campa Montenegro
DIRECTOR GENERAL DE MAYORES
DE LA XUNTA DE GALICIA

Colaboraciones

Carlos Lloréns
Carmen Montero Escrigas
José Luis Salas Oliván
Remedios Seijo

Noticias

III Foro Internacional "Vivir más, vivir mejor"
Informe: Asignatura Pendiente del Siglo XXI. Formación a lo largo de la vida
Jornada "Los mayores del siglo XXI"
CAUMAS en el Congreso Internacional de Sociología de Valdepeñas
Reunión de Presidentes/as de las Asociaciones/Federaciones de CAUMAS
Reunión extraordinaria del Pleno del Consejo Estatal de las Personas Mayores
V Encuentro de Coros Universitarios Sénior

Asociaciones

AMUEZ. Mayores en soledad no elegida
AUDEMAC - COMILLAS. Veinte años no es nada
PERITIA ET DOCTRINA. Fisio Tapiz
AMULL. XXIV Festival Internacional del cuento. Los Silos 2019
AMULL. Primer Premio de relato breve

Rutas y viajes

AUCTEMCOL. Visita al "Banco de España"
AMUEZ. Viaje a El Burgo de Osma y Calatañazor
AULAS DE FORMACIÓN ABERTA. Salida de formación a Ferrol
AUDEMA. Visita a La Granja de San Ildefonso
AUDEMA. Visita taller de lectura
ADAYEUS. Ruta de senderismo "Fuciño do Porco"
ADAYEUS. Viaje a Vigo para visitar la iluminación navideña
AUCTEMCOL. Viaje a Lerma Villa Ducal. Visita a las Edades del Hombre

CAUMAS

La soledad (no deseada)

CONFEDERACIÓN ESTATAL DE ASOCIACIONES Y FEDERACIONES
DE ALUMNOS Y EXALUMNOS
DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

SUMARIO

DICIEMBRE 2019

EDITORIAL

04 La soledad (no deseada)

ENTREVISTA

05 D. Ildefonso de la Campa Montenegro
Director General de Mayores de la Xunta de Galicia

COLABORACIONES

08 Carlos Llorens. Nadal.
09 Carmen Montero Escrigas. Las mujeres.
10 José Luis Salas Oliván. Otoño.
12 Remedios Seijo. El valor emocional de los recuerdos.

NOTICIAS

13 III Foro Internacional "Vivir más, vivir mejor"
16 Informe: Asignatura Pendiente del Siglo XXI. Formación a lo largo de la vida
24 Jornada "Los mayores del siglo XXI"
27 CAUMAS en el Congreso Internacional de Sociología de Valdepeñas
28 Reunión de Presidentes/as de las Asociaciones/Federaciones de CAUMAS
29 Reunión extraordinaria del Pleno del Consejo Estatal de las Personas Mayores
31 V Encuentro de Coros Universitarios Sénior

ASOCIACIONES

30 PERITIA ET DOCTRINA. Fisio Tapiz
32 AUDEMAC - COMILLAS. Veinte años no es nada
35 AMUEZ. Mayores en soledad no elegida
36 AMULL. XXIV Festival Internacional del cuento. Los Silos 2019
37 AMULL. Primer Premio de relato breve

RUTAS Y VIAJES CULTURALES

38 AUCTEMCOL. Visita al "Banco de España"
40 AMUEZ. Viaje a El Burgo de Osma y Calatañazor
42 AULAS DE FORMACIÓN ABERTA. Salida de formación a Ferrol
44 AUDEMA. Visita a La Granja de San Ildefonso
48 AUDEMA. Visita taller de lectura
49 AUCTEMCOL. Viaje a Lerma Villa Ducal. Visita a las Edades del Hombre
50 ADAYEUS. Viaje a Vigo para visitar la iluminación navideña
52 ADAYEUS. Ruta de senderismo "Fuciño do Porco"

revista digital
Séniors Universitarios

Nº 29
Diciembre 2019

EDITA

CAUMAS
Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de alumnos y exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores.

C/ Castelló, 36 * 1ºA
28001 - Madrid

ISSN
2444-2038

DEPÓSITO LEGAL
M-18166-2015

DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN
Marina Troncoso
CAUMAS

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Canal Empresarial

SUBVENCIONADO POR
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL · SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES · IMSERSO

CONTACTO
revistadigitalsenior@yahoo.es

EDITORIAL

LA SOLEDAD (no deseada)

La RAE define, en su primera acepción, la soledad como "carencia voluntaria o involuntaria de compañía". Cuando esta carencia es involuntaria, por la pérdida de relaciones familiares y sociales, derivadas de la nueva estructura personal (jubilación, viudedad, separación geográfica de la familia, etc.), en las personas mayores se considera un grave problema que conlleva consecuencias en cuanto a sus condiciones de vida y seguridad.

La soledad como circunstancia asociada al envejecimiento, es una de las cuestiones que plantea el reto demográfico. La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha puesto de manifiesto los retos que el envejecimiento lleva aparejado en nuestra sociedad; destaca el *Plan de Acción Internacional de Madrid sobre envejecimiento (MIPAA)*, de 2002, donde pone de manifiesto el gran número de personas que están envejeciendo en soledad y establecen recomendaciones para la adopción de medidas para reducir los efectos negativos de la soledad no deseada; ratificadas en la reunión de Lisboa de 2017 donde se aboga por el desarrollo sostenible de todas las edades, haciendo especial énfasis en la diversidad de la vejez: hacia un mundo en el que todas las personas mayores puedan vivir sus vidas como lo desean, de manera prolongada, sana y sostenible.

Para ello, las administraciones públicas deben facilitar al máximo las iniciativas a favor del aumento de las oportunidades para mantener el contacto social de las personas mayores durante el mayor tiempo posible, e integrarlas de modo que los grupos implicados puedan intercambiar sus esfuerzos.

Es necesario impulsar imágenes positivas de mayores con viada activa, que proyectan su actividad hacia el conjunto de la sociedad, con el objeto de incidir provechosamente en el conjunto de este sector y ayudar a las personas mayores a mantener una actividad vital activa y abierta al exterior, ofreciendo igualdad de oportunidades de participación en la sociedad mediante actividades culturales, políticas y sociales. Considerar a las personas mayores como educadores, y no solo cuidadores.

Potenciar el desarrollo de cursos, favorecer el acceso a internet, apoyar la creación de redes, programas, webs y acciones orientadas al buen uso de las TIC por parte de las personas mayores, es una de las aportaciones que ayudan a combatir la soledad no deseada; al igual que fomentar el asociacionismo de las personas mayores como forma de fomentar su participación social.

Se deben incluir y promover investigaciones específicas relacionadas con la soledad de las personas mayores dentro del "Plan de Investigación Científica y Técnica de Innovación" dirigidos a financiar la ejecución de proyectos de I+D+i, liderados por equipos de organismos públicos de investigación.

*Información extraída del borrador de *"La estrategia nacional de lucha contra la soledad no deseada de las personas mayores" (Imserso 2019).*

Diciembre 2019

Entrevista a D. Ildefonso de la Campa Montenegro

Director General de Mayores de la Xunta de Galicia

Entrevista a **D. Ildefonso de la Campa Montenegro (**Vigo 1967), Director General de Mayores y Personas con Discapacidad de la Xunta de Galicia.

Cursó estudios en la Facultad de Geografía e Historia de la Universidad de Santiago de Compostela. Ocupó el cargo de asesor de la *Dirección Xeral de Relacións coas Comunidades Galegas y de la Secretaría Xeral de Relacións coas Comunidades Galegas* de la Xunta de Galicia, para incorporarse a continuación a la *Secretaría Xeral da Presidencia* de la Xunta como asesor de protocolo, relaciones públicas y acción exterior, puesto en el que fue el encargado de la planificación y coordinación de agenda con instituciones y organizaciones internacionales. Posteriormente ejerció labores de jefe de Gabinete en la extinta *Consellería de Emigración, Inmigración e Cooperación Exterior y en la Secretaría Xeral da Emigración* de la Xunta de Galicia. También fue director gerente de la Fundación Pública Gallega '*Axencia Humanitaria de Galicia*', encargada de coordinar la respuesta de la administración pública gallega y de los servicios de emergencia de Galicia en catástrofes humanitarias en el extranjero.

Trabajó en la empresa privada como director general en dos empresas especializadas en la planificación, gestión y seguimiento de proyectos estratégicos en diferentes sectores productivos y es autor de diferentes publicaciones en el ámbito de las migraciones y de los derechos humanos.

Ocupó el cargo de Director General de Migraciones en la Secretaría General de Inmigración y Emigración, dependiente del Ministerio de Empleo y Seguridad Social

Agradecemos enormemente al Director General de Mayores de la Xunta de Galicia su atención y disponibilidad para responder a nuestras cuestiones y, así, conocer mejor la actividad que realiza desde su actual responsabilidad y como afecta al colectivo de las personas mayores.

En el inicio de la web institucional de la Dirección General de Mayores de la Xunta se lee:

"Las personas de edad deberán permanecer integradas en la sociedad, participar activamente en el planteamiento y en la aplicación de las políticas que afecten directamente su bienestar y poder compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más nuevas" (Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad. Asamblea general de las Naciones Unidas del 16 de diciembre de 1991- Resolución 46/ 91).

¿Qué canales tiene la Xunta de Galicia para activar la participación de las personas mayores en la planificación y desarrollo de iniciativas que les afectan directamente?

La Consellería de Política Social mantiene siempre abiertos sus canales de comunicación con las entidades que representan los intereses de los mayores en nuestra Comunidad y con las entidades sociales que atienden sus necesidades.

Como metodología de trabajo, contamos con la opinión y hacemos partícipes de nuestras actuaciones a los colectivos de mayores.

Desde CAUMAS, nuestro colectivo como universitarios mayores, tiene muchas demandas centradas en la necesidad de ampliar la oferta académica y las facilidades de desarrollo para continuar una "formación a lo largo de la vida", ¿Cómo pueden apoyarnos desde la Dirección que usted dirige?

La Xunta de Galicia, desde la Consellería de Política Social promueve y apoya diferentes iniciativas de formación, tanto de universitarios mayores como de ciudadanos que quieren emprender un ciclo formativo para mayores en el sistema universitario de Galicia.

Las experiencias de ampliación del conocimiento y mejora de la formación que representa FEGAUS están teniendo un destacado éxito entre nuestros mayores, mejorando su formación, ayudando a mantener una vida activa mental y físicamente, fomentando su sociabilidad con las nuevas amistades que se construyen en los cursos y ciclos formativos y haciendo conscientes a nuestros ciudadanos mayores de su importancia en la construcción de nuestra sociedad. La vejez no nos jubila como ciudadanos.

En FEGAUS (la Federación Gallega integrada en CAUMAS) hay un proyecto para llevar los Programas Universitarios de Mayores al rural, para que las personas mayores del rural tengan acceso a la formación que se ofrece en estos programas, ¿cómo valoran estas iniciativas desde la Dirección General de Mayores?

La Xunta de Galicia es consciente de la necesidad de acompañar los procesos formativos de nuestros ciudadanos a lo largo de su vida y hacer llegar el conocimiento a la Galicia Rural.

FEGAUS, a través de su programa de formación de mayores de las universidades gallegas, es conocedor de la importancia de acercar la universidad a nuestros mayores.

Experiencias como el IV ciclo universitario para personas mayores de 50 años que desarrollan las universidades de Galicia en colaboración con la Xunta de Galicia a través del programa "Camiños do Coñecemento" -Caminos del conocimiento- es una apuesta decidida por acercar –incluso físicamente- la universidad a los municipios rurales de nuestra Comunidad. En este programa son los profesores universitarios los que imparten clases en las localidades de sus alumnos, favoreciendo la incorporación de un mayor número de participantes a sus cursos.

Según su gran experiencia en políticas sociales ¿Cuáles son los retos más inmediatos a los que se enfrenta la sociedad gallega, en particular, y la europea en general, con relación al envejecimiento?

El reto fundamental es promover un envejecimiento activo y saludable. Hemos conseguido, como sociedad, incrementar nuestra esperanza de vida y debemos plantearnos, sin mayor dilación que estos años ganados deben ser años de pleno disfrute de nuestra vida. Para disfrutar de forma plena y consciente nues-

tra vejez debemos hacer que esta sea una etapa vital activa física y mentalmente.

Otro reto fundamental es la atención a aquellos de nuestros mayores que están en procesos de soledad no deseada. Los cambios sociales de las últimas décadas han generado, entre otras consecuencias no deseadas, este proceso en el que personas mayores pierden sus redes más cercanas de apoyo y compañía; tanto a nivel familiar como de amistades.

¿Cuál ha sido el resultado del desarrollo de *La estrategia gallega de envejecimiento activo desde la innovación, 2016-2020* elaborada por la Dirección General de Mayores y Personas con Discapacidad?

La estrategia gallega de envejecimiento activo desde la innovación, 2016-2020, nos ha señalado la necesidad de trabajar para generar los recursos que como sociedad debemos poner a disposición de nuestros mayores. La coordinación estratégica entre las administraciones, las universidades, la empresa y nuestros mayores es esencial para definir un futuro con menor dependencia, con más visibilidad de nuestros ciudadanos mayores como un factor esencial del desarrollo y la prosperidad de las sociedades y, por tanto con mayor participación activa de nuestros mayores en las decisiones que les competen.

La innovación tecnológica es un aliado para la vida activa y saludable de nuestros mayores. Campos como la medicina, la alimentación, la actividad física, la mejora de los procesos de memoria, la atención a personas dependientes o el turismo están siendo sectores donde los procesos de investigación y desarrollo nos están ofreciendo ya y nos ofrecerán en un futuro cercano enromes ayudas para mejorar la calidad de vida de nuestros mayores.

Los mayores de 65 años ya representan la cuarta parte de la población gallega y las previsiones apuntan a un aumento durante los próximos 30 años ¿Hay nueva estrategia a partir de 2020?

Sí, indudablemente. Diría más; la atención integral a nuestros mayores ya puede ser entendida como una estrategia transversal en la Xunta de Galicia, de importancia máxima a la hora de emprender actuaciones y esencial en la definición de lo que será Galicia en este siglo XXI.

Galicia es una de las CC.AA. que no tienen un Consejo Autonómico de Personas Mayores ¿está previsto crear ese órgano de representación, o no lo consideran necesario?

Tener un Consejo Autonómico de Personas Mayores supone siempre, para una administración pública, contar con una herramienta de asesoramiento fundamental para definir las políticas públicas a favor de este colectivo. Estamos en contacto con las asociaciones de mayores de nuestra Comunidad para ver la posibilidad de conformar este órgano.

La soledad no deseada en el colectivo de las personas mayores es un gran problema social, en diciembre de 2019 el Imserso presentó un *borrador sobre estrategia nacional de lucha contra la soledad no deseada de las personas mayores*, ¿tienen en Galicia alguna estrategia sobre la soledad no deseada?

Este es un reto para el conjunto de la sociedad y en el que, desde la Consellería de Política Social de la Xunta de Galicia, estamos ya preparando una estrategia para combatir la soledad no deseada en nuestra Comunidad que se presentará este año 2020.

¿Tiene usted, algún proyecto que sobresalga sobre los demás como prioritario, para llevar a cabo desde la Dirección General de Mayores?

Todos los proyectos desarrollados desde la Consellería de Política Social en el ámbito de la atención a nuestros mayores nos parecen sobresalientes. Destacaría no un proyecto sino una estrategia de trabajo conformada por diferentes proyectos: acercar la atención a nuestros mayores allí donde residan. Las características geográficas y territoriales de nuestra Comunidad –población dispersa y multiplicidad de núcleos de población- nos obligan a desarrollar diferentes programas donde acercamos los servicios públicos a los hogares de nuestros mayores: El programa "Coidados porta a porta"(cuidados puerta a puerta), que prestará servicios de optometría, podología y talleres de memoria en 200 municipios de menos de 5.000 habitantes, el programa de balnearios y talasoterapia para mayores, las "casas do maior", enclavadas en municipios rurales de Galicia, son algunos ejemplos de las actuaciones que lleva a cabo la Xunta de Galicia.

Muchas gracias por compartir con CAUMAS su tiempo y transmitir como se actúa desde la Xunta hacia el colectivo de las personas mayores; quedamos a su entera disposición para colaborar por una sociedad más justa con los mayores y, por favor, si lo considera, responda a la pregunta que se nos ha quedado en el teclado y le habría gustado que le hiciéramos

Muchas gracias a ustedes.

Entrevista realizada por Marina Troncoso
Directora de la Revista Digital Seniors Universitarios
Diciembre 2019

NADAL

CARLOS LLORÉNS

Pueden creerme. Se me ocurrió este artículo, de camino hacia casa.

Inauguraron un parque infantil muy cerca. Fue allá por aquellas Elecciones al Parlamento Europeo (26 de Mayo).

Pese al frío, los niños jugaban, ajenos a la climatología.

Ninguno de nosotros nos hemos solazado con estos artilugios de hoy en día, esas "redes" que, desplegadas, simulan gigantescas mariposas.

Entonces recordé mi época. Posiblemente también la de muchos de ustedes.

Nos contentábamos con unos columpios y algún que otro tobogán. En el primer caso se balanceaba y en el segundo se deslizaba la inocencia propia de la edad.

La mente me transportó a aquellas Fiestas de Navidad de entonces. Nada que ver con estas celebraciones actuales, que se debaten, en gran cantidad de casos, entre el poco sentido de familia y un incremento de frías felicitaciones "online". Y en cuanto al motivo en sí de la Navidad (Natividad=Nacimiento de Cristo), eso se perdió en una espesa niebla.

Diría que hasta los turrones me saben distinto. Lo achaco a los turrones en sí y también hacia el paladar que, seguramente, se me ha modificado con mi paso por el tiempo.

Pese a todo, me paré un buen rato frente al Parque. Había otra razón, no sólo los infantes. Tras los árboles se quedaba una espléndida puesta de sol, con un precioso tinte rojizo sobre la Ría. Tanto lo uno como lo otro hizo que la parada cobrara importancia.

Aquella Navidad se esperaba con grandes dosis de alegría. Hoy estamos apurados en que pase cuanto antes, para desembarcar en otra celebración, que se perderá otra vez en la búsqueda de una nueva. Y así sucesivamente. Pareciera que nada queremos que permanezca. Tal vez nos empeñemos en que así ocurra. Somos como operarios en todo y maestros en nada.

A la grandiosidad de los adornos urbanos, seguimos adoleciendo de esa pequeñez interior de miras. Nuestras transformaciones son todas exteriores. ¿Nos hemos propuesto algún cambio por dentro? No. Eso da trabajo. Es más fácil acudir a la peluquería para que nos cambien el color del cabello, que hacer el esfuerzo de mejorar si quiera un aspecto del vacío interior que nos caracteriza.

Acaso, al final de las 12 uvas que motivan el cambio del año, hayamos proyectado acudir al gimnasio, dejar el coche y caminar.... etc. Seamos realistas, al resultar tan poco constantes en "casi" todo, esos buenos propósitos tienen fecha inminente de caducidad. Con suerte resistiremos hasta el final de Enero. En Febrero ya ni nos acordaremos y en Marzo estaremos igual que antes de ingerir esas uvas que nombré líneas arriba. Así un año tras otro. Así una Navidad tras otra.

Me alegro de haber vivido estas Fiestas como las viví. Las sigo recordando muy cálidas.

El estilo actual es frío.

Frío en las actitudes, frío en el trato, helado en la comunicación. Justificamos los sentimientos con palabras abreviadas en una pantalla de artilugio electrónico.

Entre lo que más me sorprende, destacaría.

a) Mucha forma y poco fondo.
b) Rapidez frente a vivencia.
d) Bytes frente a la escritura de una pluma.
f) Besos y abrazos cibernéticos, frente a besos en la mejilla.
h) Cafés a todo gas, porque nos espera otro compromiso.
j) Continua prisa.
l) Digestiones demasiado rápidas.
n) Velocidad excesiva sin un stop sosegado.

Este es el estilo que hemos creado. Puede que no nos guste, pero nos puede más la comodidad.

¿Se han dado cuenta de que hasta levantar la tapa del contenedor nos da trabajo? ¿No es verdad que incluso ya justificamos el dejar la bolsa de la basura al pie?

Los franceses, para esto, tienen un término llamado "tohu bohu". Viene a decir algo así como una especie de desorden, de locura descontrolada.

Creo que hasta la Naturaleza se ha alineado con nosotros. Nieva en Agosto. Vamos a la playa en Enero.

Pienso que, de continuar por este camino, tal vez nos encontremos con que la Navidad acabemos viviéndola cada uno de por sí. No en el calendario y las fechas programadas. Será un robot con nombre humano que nos indique cuándo tenemos que colocar las bolas en el árbol, la comida será de plástico con sabores. Y todos, uno tras otro, nos formaremos adecuadamente porque así nos lo dictará una máquina. Y, caso de no cumplir, nos quedaremos perdidos en el ciber-espacio, vagando indefinidamente.

El ser humano habrá perdido su esencia.

¿Para qué celebrar la Navidad, si ya no sabremos lo qué es?

Carlos LLoréns Fernández.

Alumno Programa Universitario de Mayores. Universidade de Vigo. Campus de Torrecedeira.

Socio de Aulas de Formación Aberta

Nadal 2019

CARMEN MONTERO ESCRIGAS

LAS MUJERES

Acabamos de regresar de las Jornadas de comunicación en intercambio entre asociaciones de las universidades senior o para mayores o de la experiencia como se denomina por el territorio español.

No nos sorprende que el nivel de alumnas matriculadas suponga entre el 80 y el 85 por ciento. No ha sido fácil para las mujeres llegar a alcanzar ese nivel. No conozco los datos del porcentaje de matrícula de las jóvenes.

Ha sido un esfuerzo ímprobo que las mujeres alcanzasen el derecho a los estudios.

Hago una breve reseña de algunas de ellas a los largo de la historia. En que las mujeres demostraron sin lugar a dudas sus respectivas capacidades intelectuales y su tesón para que un sueño se convirtiera en realidad.

Aspasia, amante de Pericles, mujer de gran cultura, cuya casa se convirtió en un centro de estudio y reuniones literarias y artísticas, fue declarada por la historia como una hetaira, aunque no se sabe si realmente estuvo casada con Pericles, pero se sabe que tuvo un hijo con él.

Fryne, mujer de gran belleza y cultura amante de Prexísteles, acusada ante los tribunales solo se defendió desnudándose ante los jueces porque una belleza así no podía ser condenada a muerte.

Safo de Lesbos, creó una academia donde se instruía a otras damas de reconocida cultura, la historia el tachó de homosexual junto con sus compañeras. No hay constancia de que fuera cierto.

Leonor de Aquitania, encarcelada durante trece años para que su esposo Enrique II Plantagenet pudiera vivir libremente con sus amantes Rosamunda entre otras. Leonor fue reina de Francia y de Inglaterra.

Beatriz Galindo, la Latina, mujer también de gran cultura y muy amiga de nuestra reina Isabel la Católica. El título de la Latina fue un tanto peyorativo, para su época.

La reina Isabel la Católica y años después Isabel I de Inglaterra, dos ejemplos de grandeza como gobernantes de sus respectivos países.

Es cierto que a Miguel Servet lo condenaron a la hoguera junto a sus libros por la herejía de decir que la sangre circulaba por el cuerpo. También es cierto que fueron innumerables las mujeres condenadas a la hoguera por brujería, por ser parteras, curanderas o tener algún lunar o el pelo rojo.

En el siglo XVI se declaró como dogma de fe que la mujer tenía alma inmortal igual que los hombres, desde ese momento dejó de ser un animal doméstico.

Madame de Montespan y Madame de Valliere y Madame de Pompadour, sin más títulos que amantes de Luis XIV y Luis XV influyeron en la corte y política de Francia.

"Las Preciosas Ridículas", satírica obra de Molière sobre la enseñanza y educación de las damas. Previo a la Revolución Francesa.

Cecilia Bohl de Faber, que con el seudónimo de Fernán Caballero pudo editar sus libros ya que como mujer era impensable

Las mujeres americanas que contra viento y marea consiguieron la conquista del oeste, en todos sus estados civiles. Cuántos hombres murieron en esta magna aventura y fueron ellas las que, además de criar a sus hijos, tomaron las riendas de su vida.

Concepción Arenal que vestida de hombre consiguió inscribirse en la Universidad para estudiar Derecho.

Madame Curie dos veces premio Nobel de física en 1904 y de química en 1911 Las sufragistas tan vituperadas por exigir el derecho al voto de la mujer.

Algunas veces por medios legales y otras no.

Al final hoy día votan las mujeres. Estudian lo que quieran, dirigen empresas, se especializan entre los mejores de sus respectivos ramos y también son madres y abuelas.

El cerebro contra lo que antiguamente se suponía, no es un órgano diseñado exclusivamente para los hombres. Todos nacemos con él, y de nosotros depende hacerlo evolucionar hasta su máximo desarrollo.

Ya mucho se consiguió y también mucho más se puede lograr. Tanto para CAUMAS como para FEGAUS el límite aún no se alcanzó y todos podemos llegar a más.

Carmen Montero Escrigas
Universidad Sénior de Ferrol-A Coruña

OTOÑO

JOSÉ LUIS SALAS OLIVÁN

El equinoccio –que no es un evento de un día- de otoño, cuando tenemos las mismas horas de día que de noche, marca el comienzo del otoño. Las noches se alargan y los días se acortan hasta llegar a la noche más larga, el solsticio de invierno. Es el periodo entre el 23-23 de septiembre y el 21-22 de diciembre. Tanto los animales, algunos de los cuales recogen alimento preparándose para el invierno, como las personas, respondemos al otoño, estación ambivalente quizá como ninguna otra.

Después del verano, lleno de estímulos exteriores, la disminución de luz diurna, los días más cortos y el frío influyen en el estado de ánimo e invitan a quedarse en casa puesto que sentimos una necesidad de recogimiento. Se dice que es la estación de los poetas y también puede ser un momento de gran fertilidad en las personalidades creativas. Después del ajetreo veraniego, en el otoño recobramos la calma, el centro del cosmos. Al igual que los árboles, al caerse las hojas, regresan a su raíz, las personas regresamos a nuestro ser. Mientras la vida parece enterrada, mientras hay un desmoronamiento fuera, se enciende una luz interior, una hoguera dentro, con las semillas que son promesas de vida.

Cuando los árboles se vuelven otoño, la vida es como el silencio otoñal. Es la vida habitada por el silencio hasta la llegada de la primavera. Por eso, cuando la vida se apaga, es evidencia de la muerte y será evidencia de la vida siguiente del renacer. Las hojas de los árboles caen y el bosque se vuelve transparente. Parece que se detienen los deseos y cesan las expectativas. Las hojas caen para renovarse y extender la vida a través de las semillas. Pero es una estación recatada, interior, oscuridad, mientras la primavera es exterior, es un inmenso grito de la naturaleza.

La caída de la hoja es lo que caracteriza al otoño, pero sólo de los árboles caducifolios. Las hojas adquieren un color amarillento o marrón y caen al suelo al secarse. Los árboles caducifolios quedarán desnudos en el invierno. Simbólicamente esto se asocia a la madurez, al reposo o al ocaso de la vida, se habla del otoño de la edad o de la existencia. Pero en este mundo marrón también hay algún otro color, pensemos en el crisantemo. Pero todo esto, aun siendo verdad, no tiene que ver con nosotros. Este maravilloso espectáculo de la naturaleza que es el otoño merece verse. No nos quedamos en casa, sino que salimos a pisar las alfombras de hojas caídas que tapizan las calles, o al campo. Si el año pasado fue Irati, este año es Ordesa.

Extasiados ante la variedad de colores que estimulan nuestra retina no nos interesa especialmente la explicación científica, el proceso físico-químico que los produce, la fotosíntesis. Las plantas utilizan la energía solar para este proceso, mediante el que fabrican la clorofila, que les da el color verde, y los alimentos que necesitan. Como en otoño e invierno hay menos horas de luz solar y temperaturas más bajas, se detiene el proceso, las hojas se vuelven amarillas y caen por falta de nutrientes. Los árboles quedan en estado latente, sobreviven. Pero al desaparecer el color verde aparecen otros que han estado allí sin verse, enmascarados, los amarillos, anaranjados, rojos, etc.

Durante el año, el color gris domina las cumbres calcáreas, y los tonos pardo-rojizos en las areniscas calcáreas de Ordesa. El verde tapiza los fondos de valle y las laderas boscosas hasta que la altura lo permite. En invierno domina el color blanco, aunque queda algo de toque cobrizo del quejigar. Pero el otoño posee una paleta de

colores muy particular y distintiva: ocres, amarillos, rojos, marrones, se mezclan en los paisajes. Las hojas de los árboles tienen tonos amarillos y naranjas en su pigmentación, que se revelan durante esta época. El despliegue de colores en el otoño que rinde al visitante: del amarillo al marrón del abedul, los tonos cobrizos de los avellanos, del fuego al púrpura de roble. Es el broche de oro de las estaciones, dependiendo de cada especie el momento en el que los árboles comienzan a decolorarse, y en el campo es el momento ideal para orientarse porque el sol sale precisamente por el Este y se pone por el Oeste.

En un día lluvioso, desde Torla se ve cómo el Mondarruego sale fantasmagóricamente de la niebla, de las nubes bajas. En el Puente de los Navarros giramos a la izquierda y, tras unos kilómetros de pista en no mal estado, se llega a San Nicolás de Bujaruelo siguiendo el curso del río Ara. Quedan los restos ruinosos de la iglesia y el puente, ambos románicos. Una buena pista nos conduce río arriba hasta el desvío, a la izquierda, del valle de Otal. A la derecha, siguiendo siempre el Ara, se va al valle de Ordiso, con el gigantesco macizo del Vignemale (3398 m) a la derecha. Todo parece una belleza pasada, como si el otoño nos hablara de las cosas que hemos perdido. "El otoño es un andante melancólico y gracioso que prepara admirablemente el solemne adagio del invierno" (George Sand).

Recorremos la zona admirando la impresionante belleza del coloreado paisaje en estas fechas, antes de volver sobre nuestros pasos y, nuevamente en el Puente de los Navarros, seguir hasta Ordesa, que también se ha vestido de otoño, situación que no dura muchos días y que hay que aprovechar para guardar este gran cuadro en nuestras retinas. La Pradera, inicio de todas las rutas, con el Tobacor de frente, y el Tozal del Mallo y Punta Gallinero a la izquierda; a la derecha la Sierra de las Cutas con la Faja de Pelay. Después de un tiempo de nubes muy bajas, aparece entre las nubes el mirador de Calcilarruego, en la Senda de los Cazadores. El cielo está muy nublado, muy gris, pero en esta estación se mira a la tierra, a los árboles, en los que se ve el oro del otoño. El fuego del otoño quema el bosque.

Todas estas maravillosas peculiaridades cromáticas no dejan indiferente a nadie y menos a los artistas, que han plasmado la fascinación por los tonos de esta estación, colores cálidos, rojos, ocres, amarillos, con elementos concentrados y calientes, en oposición a elementos fríos y ambientales: Claude Monet (Otoño en Argentouil), Dimtrievich Polinov (Otoño de oro), Camille Pissarro (Otoño en el boulevard de Montmartre), Connie Tom (Lago de la montaña), Vincent Van Gogh (Otoño), etc.

***"El otoño es una segunda primavera, donde cada hoja es una flor"* (Albert Camus).**

José Luis Salas Oliván
Asociación Universitaria de Alumnos
AUDEMA, Alcalá de Henares

EL VALOR EMOCIONAL DE LOS RECUERDOS

REMEDIOS SEIJO

Quiero hacer un pequeño relato de las emociones que uno siente a lo largo de nuestra vida.

No se si a vosotros os ha pasado alguna vez, pero cuando yo era mucho más joven, y qué quede claro que lo sigo siendo, tuve la gran suerte de ser una viajera empedernida. Supongo que eran los genes, se dice que los gallegos nacemos con una maleta debajo del brazo o que llevamos la sangre en el ferrocarril.

Pero bueno, el caso es que yo viajaba por unas cosas u otras, y no paraba.

En esa época lo típico era traer "recuerdos" por donde uno pasaba. Aún no se había hecho famosa la palabra "suvenir" traías recuerdos para todos, para ti, la familia, los amigos, en una palabra, casi lo pedía el protocolo, la urbanidad cotidiana como decíamos en aquellos tiempos. Comprábamos, nunca pensando donde lo íbamos a poner. Que pasaba, que aquella figurita de barro que representaba a la diosa Atenea comprada en el barrio de Plaka de Atenas y que nos había parecido preciosísima en medio de todas las baratijas, al final cuando llegas a casa y la colocas en el salón ves que es una baratija más.

Qué pasa con el collar de cuentas azules comprado en el Gran Bazar de Estambul que te lo venden por turquesas y son cuentas de plástico y, ya con la calma de la vuelta a casa, veía que ponía "Made in Taiwan" en una esquina de la etiqueta. ¡Qué desilusión"

Y de eso podría decir muchas y muchas cosas más ¡Qué decir tiene que están todas en cajas!!!

Eso me desgastó tanto que, poco a poco, me entraba terror cuando alguien te decía que te traía un "recuerdo" de algún sitio. Qué compromiso, hasta sentía la obligación de ponerlo en el mejor de mis rincones para no hacerles un feo.

Pero el tiempo pasa y las cosas van cambiando, los amigos hoy en día te suelen pedir un imán y cada vez menos, ya que el resto lo encontramos en cualquier semana China o lo que se tercie de los grandes almacenes, o lo encargamos por internet, si nuestro reciclaje informático ha tenido lugar.

Ahora tenemos que vivir el día a día, nadie te pide las fotos del viaje que hiciste un día, te dicen Mami, abuelita, envíame fotos de Estambul por el WhatsApp. Vamos que es lo que quieren, vivir contigo, y no digas que no, corres el riesgo que te llamen tus nietos analfabeta digital.

Pero lo que si siento es que los mejores recuerdos son las vivencias vividas de momentos especiales que, te inundan de vez en cuando de memoria de sabores incomparables, de sensaciones únicas de esos viajes que disfruté por el mundo.

Uno que recuerdo con mucho esmero es un viaje que hice de tres días a San Petersburgo, la fascinación de aquel Museo el Hermitage, inaugurado en 1764 con aquellos suelos de madera que sentías esa emoción que parecía que volaba, luego por la noche en una fiesta, con un bar de hielo y el servicio de vodka servido por unas camareras rusas que acomplejaban por su belleza.

Otro que no podré olvidar nunca aquella noche de Venecia, por sus canales, en aquella lancha, descubriendo algo especial en cada esquina y al final del trayecto un maravilloso palacio en donde nos recibía un Pierrot que parecía recién salido de la película de Casanova o de una fiesta del carnaval Veneciano del siglo XIX.

Esos Museos como el Palacio Ducal, pero en esta ocasión a mí me impresionó mucho el palacio barroco Ca´Rezzonico, es uno de los edificios más bonitos de Veneciaque. Está situado en el Canal Grande, empezó a construirlo el artista Baldassarre Longhena en 1667 pero, en 1934, ya pasó a manos del Ayuntamiento que lo transformó en el Museo del Settecento Veneciano; su mayor atractivo es el Salón de Baile. El techo de la sala tiene la alegoría nupcial

Y por su puesto los viajes a París, donde pude disfrutar y sentir esas emociones de sus Museos, el Louvre con su Gioconda, el Museo Rodin, el Centro Pompidou, Centro de Arte Moderno y tantos otros.

¿Qué puedo decir de su gastronomía? donde esos grandes restaurantes con sus Chef de la época, como La Topur de Argen que preparaban unos manjares impresionantes y, para terminar el día, sus musicales siempre a flor de piel en el Paris bohemio del barrio de Montmartre.

Esos todos son recuerdos, pero que recuerdos, que sensaciones, emociones que he vivido a lo largo de estos años que nunca podré olvidar, que están en mi memoria, a flor de piel.

Vivencias que no se pueden olvidar y como vulgarmente se dice "que me quiten lo bailao".

O mejor, tomando prestado en título del libro de las memorias de Neruda "Confieso que he vivido", francamente momentos muy especiales gracias a mi marido y un montón de amigos que tengo por tondo el mundo.

También como decía Marco Valerio Marcial:

"Poder disfrutar de los recuerdos de la vida es vivir dos veces"

Gracias al arte y la gastronomía he podido vivir todas esas emociones que hoy plasmo en esta simple hoja de papel.

No olvidemos nunca el Valor Emocional de los Recuerdos.

Remedios Seijo - Vocal de la Junta Directiva
Coordinadora Exposiciones y museos
Universidad Carlos III - de Colmenarejo

III FORO INTERNACIONAL "VIVIR MÁS, VIVIR MEJOR"

Personas mayores y envejecimiento | Bilbao | 2019

Discriminación, Revolución Demográfica y Participación Social

III FORO INTERNACIONAL
Vivir Más Vivir Mejor

vivir más vivir mejor

En este III Foro Internacional "Vivir más, vivir mejor" 2019 se reunieron grandes expertos en materia de envejecimiento, salud y derechos, de todas las edades y de todos los ámbitos para debatir, analizar y reflexionar sobre las oportunidades que ofrece la revolución de la longevidad que estamos experimentado, la discriminación por razón de edad y la situación de los derechos de las personas mayores en España y en el mundo o la importancia de la participación social de las personas mayores, entre otras.

Esta tercera edición de los Foros "Vivir más, vivir mejor", que organiza desde hace varios años HelpAge España, se celebró en la Universidad de Deusto (Bilbao) y contó con la colaboración y la participación de entidades como el IMSERSO, el Gobierno Vasco, la Diputación Foral de Bizkaia, la Fundación Bancaria "la Caixa", Fundación MATIA y la propia Universidad de Deusto.

La presidenta de HelpAge España, Isabel Martinez Lozano, en la presentación del evento recalcó que "El desarrollo solo se puede lograr si se incluye a todos los grupos de edad para poder ir construyendo entornos saludables en nuestra sociedad".

Cristina Segura, directora del Programa de Mayores de la Fundación Bancaria "la Caixa", recordó que, la Fundación Bancaria "la Caixa" inició su programa para adultos mayores con un homenaje a la vejez en 1915 cuando las personas mayores a las que se homenajeaba tenían 45 años de edad.

Alex Kalache, ex-director del Programa Mundial de Envejecimiento de la OMS y, actualmente, líder de Ciudades Amigas de los Mayores, inició su intervención haciendo mención al enfoque de la ONU "The Journey to Age Equality" (El viaje hacia la igualdad en la edad). Explicó que, desde el año 1950 hasta el año 2050, la población aumentará cuatro veces y que, del mismo modo, la población de personas de más de 80 años, aumentará unas 27 veces. "Esto es una revolución," advirtió, "la revolución de la longevidad". Señaló que las personas que estaban en el auditorio que tuviesen entre 30 y 60 años, serían las personas mayores del año 2050. La desigualdad está aumentando y ese es el gran reto para lograr vivir más y vivir mejor.

Desde el año 2007 existe un sistema para fomentar la autonomía y la atención a la dependencia de los adultos mayores, sin embargo, mas allá de esto, hay que centrarse en las personas que todavía no tienen dependencia y para esto, se necesita la participación de las personas mayores.

En el País Vasco el 21% de su población tiene más de 65 años y es importante poder garantizar a estas personas una calidad de vida. Además, el 5,3% de la población de la región es dependiente y hay que tener a estas personas en cuenta. Casi el 60% de la población del País Vasco opina que los mayores no ocupan el lugar en la sociedad que se merecen y esto, debe cambiar, añadió Marian Olabarrieta, directora de Servicios Sociales del Gobierno Vasco.

Es evidente que en un futuro existirá una crisis en el sistema de protección social, explicó Unai Martin, profesor de sociología de la Universidad del País Vasco, mientras analizaba varios titulares de periódicos donde se pueden ver los problemas que ya empiezan a existir con las pensiones o las palabras que aparecen asociadas a las personas mayores, refiriéndose a que están en el último

periodo de la vida, dejando claro que son personas que están a punto de morir. Por lo tanto, es importante darse cuenta de que hay una diferencia entre la población que es mayor de 65 años y las personas a las que les quedan menos de 15 años de vida según la esperanza de vida actual.

La Constitución solo hace referencia a la edad cuando menciona las pensiones, pero existe otro artículo donde se puede interpretar que se hace referencia a la edad cuando el artículo 14

habla de discriminación, aunque la edad no se incluye expresamente. Existe un problema jurídico ya que hay una ineficacia normativa y, el hecho de que la edad no esté incluida de forma expresa en la Constitución, no quiere decir que haya razones para que esta discriminación no se produzca.

En 2011 se redujeron las pensiones a un 50% del último salario y tiempo después, entre el año 2012 y 2018 se han reducido recursos en el ámbito de la Ley de Dependencia. Derivado de esta situación, se creó el movimiento de pensionistas ya que estos cambios han originado que las condiciones para tener una calidad de vida sean las mínimas necesarias para vivir.

El edadismo es una ideología que justifica un sistema de opresión que impide ver que las desventajas de las personas mayores se utilizan como discriminación y esto se asocia a estereotipos negativos del estado de fragilidad. La profesora de la Universidad Carlos III, Ma. Carmen Barranco, puso énfasis en que la discapacidad no es una condición individual si no la relación entre el individuo con el modo en el que está construida la sociedad. Indicó que, por esta razón, es importante y existe un interés por crear una Convención Internacional sobre los derechos de las personas mayores.

Debemos buscar un envejecimiento activo el cual comprende un empleo, una participación social, una vida independiente, saludable y segura.

Retos actuales:

- Las personas mayores en zonas rurales que no quieren cambiar su entorno

- Reconocer la capacidad que tienen los mayores de contribuir en la sociedad.

¿Por qué necesitamos una Convención Internacional? Para que las personas mayores puedan tener reconocimiento". Para que esto suceda, Bridget Sleap, consejera Senior de Derechos Humanos de HelpAge International, punteó que:

- Los Estados tendrán que adaptar sus leyes y la práctica de las mismas

- Los empleadores tendrán que encontrar formas para hacer que sus empleados mayores continúen trabajando si así lo desean

Carta de Euskadi sobre Derechos Humanos y Buen Trato a la personas mayores

1. Derecho a que cada persona sea tratada individualmente como ser humano.
2. Derecho a preservar la identidad personal, la libertad y autonomía.
3. Derecho a participar libremente como ciudadano/a activamente en la sociedad.
4. Derecho a tener una vida digna.
5. Derecho a vivir en entornos amigables y adaptados a las personas mayores.
6. Derecho a mantener y expresar una sexualidad libre y respetada en cualquiera de sus formas.
7. Derecho a decidir libremente sobre todas las cuestiones referidas a nuestra vida.
8. Derecho a que sean garantizados los principios bioéticos de no maleficencia, justicia, autonomía y beneficencia, en la enfermedad y en los cuidados.
9. Derecho a la intimidad, sobre todo en caso de necesidades especiales, y en entornos institucionalizados.
10. Derecho a decidir sobre el final de la vida, a expresar su voluntad sobre una muerte digna.
11. Derecho a ser informado de forma accesible, clara y sencilla.
12. Derecho a que se garantice el acceso equitativo a asistencia sanitaria y social y a disponer de los recursos sociosanitarios adecuados.
13. Derecho a vivir en entornos que permitan a las personas mayores envejecer activamente, con seguridad, y continuar participando plenamente en la sociedad.
14. Derecho y acceso a la formación a lo largo de la vida.
15. Derecho a formar parte activa de una sociedad para todas las edades, inclusiva y sostenible.
16. Derecho a que los medios de comunicación reflejen una imagen de las personas mayores que responda a la realidad actual, evitando estereotipos tanto en la información como en la publicidad.
17. Derecho al acceso a las nuevas tecnologías.
18. Derecho a que sean satisfechas las necesidades sociales básicas de seguridad, pertenencia, afecto y comunicación.
19. Derecho a actuar y a denunciar un trato inadecuado o situaciones de maltrato en el ámbito familiar, social o asistencial, ya sea económico, físico o psicológico, o el que pueda derivarse de una negligencia o una mala praxis profesional.

Frases Destacadas

"El desarrollo solo se puede lograr si se incluye a todos los grupos de edad para poder ir construyendo entornos saludables en nuestra sociedad" – **Isabel Martinez Lozano**, Presidenta de HelpAge España.

"Hay que comprometernos con la justicia, la igualdad y la equidad de las personas mayores" – **Juanjo Etxeberria**, Vicerrector Universidad de Deusto.

"El éxito de una sociedad está en la que logra que las personas que nazcan lleguen a ser mayores" **– Cristina Segura**, Directora del programa de mayores de la Fundación Bancaria "la Caixa".

"No se trata tanto de darle años a la vida si no de darle vida a los años" **– Pablo Martinez**, Adjunto al Director General del IMSERSO.

"Vivir más, pero no a cualquier precio" **– Marian Olabarrieta**, Directora de Servicios Sociales del Gobierno Vasco

"Esto es una revolución, la revolución de la longevidad" **– Alex Kalache**, Ex-director del Programa Mundial de Envejecimiento de la OMS

"El envejecimiento per se no supone un aumento de la mala salud y, por lo tanto, no es necesariamente una amenaza para la sostenibilidad del gasto sanitario." **– Unai Martin,** Profesor de sociología de la Universidad del País Vasco

"Todas y todos tenemos la capacidad de elegir como queremos envejecer" **– Marije Goikoetxea**, Profesora de Ética en la Universidad de Deusto

"Tenemos que ver el envejecimiento como un logro, no un problema" **– Trinidad Vicente,** Doctora en Ciencias Políticas y Sociología de la Universidad de Deusto

Personas mayores y envejecimiento | Bilbao | 2019

Xunta de Galicia | Consellería de Política Social

INFORME

Jornada: Asignatura Pendiente del Siglo XXI. Formación a lo largo de la Vida

amtega Axencia para a Modernización Tecnolóxica

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL

FEGAUS

PROGRAMA

"Asignatura pendiente del Siglo XXI: Formación a lo largo de la vida"

01 INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS DE LA JORNADA

Desde FEGAUS, queremos seguir trabajando en el convencimiento de que envejecer bien es cuestión de que la propia persona se lo crea y ponga en marcha todo un mecanismo combinado de actuaciones tendentes a conseguir ese fin.

Por este motivo organizamos la Jornada, *Asignatura pendiente del Siglo XXI: Formación a lo largo de la vida,* para informar sobre el proceso del envejecimiento, aportando la formación, experiencia profesional y talento de los alumnos de los Programas Universitarios de Mayores (PUM) y facilitando a los mayores en particular y a la sociedad en general, los medios y la tecnología que permitan a las personas mayores accedan a la formación y conocimientos en las TIC´s imprescindibles en el siglo XXI, difundiendo los Programas Universitarios de Mayores como herramienta eficaz y favorable para el Envejecimiento Activo de un sector de la población que aumenta en cantidad, en esperanza de vida y en calidad de sus actividades.

Las personas mayores se encuentran en condiciones de fortalecer y desarrollar actividades intelectuales, culturales o físicas, retrasándose así el deterioro mental y anímico que ocurre en el proceso fisiológico del envejecimiento. Han de sentirse protagonistas de su proyecto vital para conseguir con su actitud, que la vejez sea una etapa más completa de desarrollo vital y no una fase de declive y déficit. Demostrar con su conducta que to-

davía pueden alcanzar cotas más altas en los diversos campos tecnológicos, familiares, sociales o económicos, para los que se encuentran preparados. Pueden y deben tener proyectos, aunque sea innegable cierto declive biológico.

Las personas mayores **demandan una madurez activa y saludable,** con ofertas de aprendizaje, con posibilidades de poner en valor la experiencia adquirida, transmitir conocimientos, participar activamente en la sociedad y disfrutar de "una segunda vida".

La vida es luchar, es querer aprender, crear y derribar muros, son una garantía para disfrutar durante la lucha. Ofrecer oportunidades para disfrutar de esa segunda vida es el reto que deben asumir los gobiernos, las instituciones, los políticos, las empresas y la sociedad en general. Las demandas y necesidades de los mayores son tan diversas como diverso es su colectivo, tiene la diversidad de la sociedad, no puede haber un cajón desastre donde todo cabe para dar respuestas a las nuevas exigencias.

Disfrutemos de la "segunda vida" aprendiendo, transmitiendo, compartiendo y participando sin reservas ni temores en los cambios y novedades que nos deparará el futuro.

Las actividades intelectuales apoyan y aumentan la autonomía en los mayores, por lo que se consideran un factor protector contra una vejez decadente y dependiente, haciendo hincapié en la oferta de formación permanente.

El deseo que tengo de vivir ahí está la fuerza, la energía, el ánimo, la fortaleza y la resistencia que ejercemos para no dejarnos vencer, para seguir viviendo y disfrutando de la vida.

02 TÍTULO DE LA JORNADA

Asignatura pendiente del Siglo XXI: Formación a lo largo de la vida

03 CELEBRACIÓN

- LUGAR DE CELEBRACIÓN: Santiago de Compostela. Auditorio de la Biblioteca y Archivo de Galicia en la Ciudad de la Cultura.
- FECHA: 16 de octubre 2019
- MODALIDAD: Presencial y emisión nacional en directo a través de la Plataforma Canal Sénior.

04 DEFINICIÓN DEL PROGRAMA

9:30 – 10:15 horas. Apertura.

Universidad de Santiago: Dª Mª Esther Olveira Olveira, Directora del Programa de Mayores.
Presidente de AEPUM: D. Antonio Rodríguez Martínez Profesor Titular de la Universidad de Santiago de Compostela Programas de mayores Universitarios
Representante del IMSERSO: D. Enrique de Martín Sánchez - Patón, Subdirector Adjunto de la Subdirección General de Planificación, Ordenación y Evaluación. del IMSERSO. El Conocimiento Sénior. Programas de intercambio
Presidenta de CAUMAS: Dª Marina Troncoso Rodríguez. Asociaciones de Mayores Universitarios. Los estudios de mayores.
Presidente de FEGAUS: D. Alejandro Otero Davila. La formación de los mayores en el Siglo XXI.

Filosofía en Verso. Una visita a la tumba de Rosalía Castro. Miguel Correo Nogueira. Exalumno programa de mayores Universidad de Vigo.

10:15 – 10:45 horas. Ponencia.

D. Miguel Ángel Vázquez Vázquez, Presidente de la Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría.

Importancia del conocimiento y la formación de las personas mayores.

10:45 – 11:00 horas. Pausa – Café

11:00– 11:30 horas. Ponencia.

Dª Iciar Silvestre Maldonado, responsable formación Post55.

Demostración tecnología, Plataforma CANAL SÉNIOR modelo grupal y Asignatura pdte. S XXI

11:30 – 12:00 horas. Demostración Práctica.

Responsable de formación Secretaría Técnica de FEGAUS.

La tecnología al servicio de los Séniors.

12:00 – 12:45 horas. Presentación.

D. Miguel Ángel Yebra Varela, Presidente de la Asociación de Pontevedra.

Encuesta realizada en Galicia. La formación que solicitan los Séniors Universitarios.

12:45 – 13:15 horas. Presentación.

D. Alejandro Otero Davila, Presidente de FEGAUS: y Vicepresidenta de Fegaus

Dña. Mª Del Pilar Puerto Pérez Domínguez, responsable de la Radio Sénior del Programa de Mayores de la Universidad de A Coruña.

Futuro del Programa de Mayores de las Universidades Gallegas fuera de los Campus Universitarios. Proyectos en marcha actuales y futuro previsto.

13:15 horas. Clausura.

D. Idelfonso de la Campa Montenegro, Director Xeral de Maiores e Persoas con Discapacidade.

Cierre de la Jornada.

13:30 horas

Actuación del Coro Universitario Sénior Aulas de Formación Aberta. Universidad de Vigo

14:00 horas. Comida de clausura

05 PLAN DE COMUNICACIÓN

Webinar: Asignatura pendiente S XXI. Promoción curso y Congreso Invitaciones a Entidades de Mayores de Santiago de Compostela Campaña en Redes Sociales

06 PATROCINIO

Xunta de Galicia Consellería Política Social
AMTEGA Axencia para a Modernización Tecnoloxica

INFORME DE LA JORNADA

Jornada ***"Asignatura pendiente del Siglo XXI: Formación a lo largo de la vida"***

Auditorio de la Biblioteca y Archivo de Galicia en la Ciudad de la Cultura.
Santiago de Compostela, 16 de octubre de 2019

Organizada por **FEGAUS** (Federación Galega de Asociacións Universitarias Séniors) con el objetivo de informar sobre el proceso del envejecimiento, aportando la formación, experiencia profesional y talento de los alumnos de los Programas Universitarios de Mayores (PUM) y facilitando a los mayores, en particular, y a la sociedad en general, los medios y la tecnología que permitan a las personas mayores acceder a la formación y conocimientos en las TIC´s imprescindibles en el siglo XXI. Consideramos que es necesario difundir los PUM como herramienta eficaz y favorable para el Envejecimiento Activo de un sector de la población que aumenta en cantidad, en esperanza de vida y en calidad de sus actividades.

Las actividades intelectuales apoyan y aumentan la autonomía en los mayores, por lo que se consideran un factor protector contra una vejez decadente y dependiente, haciendo hincapié en la oferta de formación permanente, que los PUM desarrollan en las universidades gallegas.

Cada vez más el colectivo de personas mayores demanda una madurez activa y saludable, con ofertas de aprendizaje, con posibilidades de poner en valor la experiencia adquirida, transmitir conocimientos, participar activamente en la sociedad y sentirse útiles. Ofrecer oportunidades para disfrutar de esa etapa de la vida es el reto que deben asumir los gobiernos, las instituciones, los políticos, las empresas y la sociedad en general.

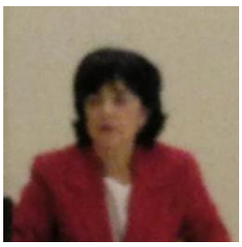
Las demandas y necesidades de los mayores son tan diversas como diverso es su colectivo, tiene la diversidad de la sociedad, no puede haber un cajón desastre donde todo cabe para dar respuestas a las nuevas exigencias.

Resumen de la Jornada

Alejandro Otero Davila, presidente de FEGAUS, expuso, desde la perspectiva del imparable envejecimiento de la población en Galicia, el impacto social que esto supone, que nos obliga a comenzar a poner las bases de los procesos de formación y ocio de los nuevos mayores gallegos, que será una la población de mayores más formada, con una experiencia profesional más cualificada y mucho talento; teniendo la responsabilidad de facilitarles los medios y opciones para que puedan orientar su nueva vida después de la jubilación, con una oferta de formación continua. Esta situación que, comenzará en el año 2023/2024 y se prolongará hasta el año 2044, supondrá una transformación social que debe ser intergeneracional y en la que estarán presentes nuestros hijos, la generación del baby boom.

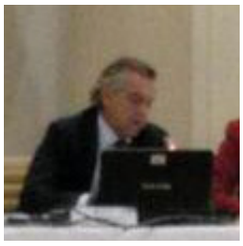
En este proceso de formación continua a lo largo de la VIDA, FEGAUS propone con el *LIBRO BLANCO DE CAUMAS*, un programa para afrontar la *"Asignatura pendiente en el Siglo XXI. Conocer el proceso del envejecimiento y la etapa de la vejez"*. La implantación y la oferta de esta signatura, unida a todas las materias disponibles en las universidades gallegas con PUM, entra de lleno en el objetivo de facilitar la formación y participación a esa nueva generación de mayores, tan especial en nuestra historia, facilitándole los medios en el territorio de Galicia para que tengan la oportunidad de poder adquirir nuevos conocimientos, los que en su vida profesional no han podido realizar -o actualizar conocimientos- utilizando las TICs, para llegar así a todos los lugares de nuestra geografía, llevando el PUM fuera de los campus universitarios.

Mª Esther Olveira Olveira, directora del IV ciclo de la Universidad de Santiago de Compostela, hizo un repaso de las actividades del PUM de la USC -denominado IV Ciclo- desde su comienzo el 1997 e impartido en los campus de Santiago y Lugo. Su objetivo es promover la formación universitaria a personas mayores de 50 años con criterios de interdisciplinariedad, favoreciendo su integración y participación en procesos formativos que respondan a las necesidades y expectativas de este colectivo social en el marco de la formación permanente, entendida como experiencia global desarrollada a lo largo de la vida.



Marina Troncoso Rodríguez, presidenta de CAUMAS (Confederación Estatal de Asociaciones Universitarias de Alumnos Mayores) manifestó la voluntad de CAUMAS en trabajar en el desarrollo de programas de Envejecimiento Activo desde el sello de la Universidad. Mediante la red de asociaciones de alumnos, CAUMAS recaba la información de las necesidades y el interés de sus socios para buscar soluciones y aportar ideas al desarrollo positivo de los PUM, adecuando las actividades a las necesidades reales. "Para demostrar que sabemos estar y avanzar en el siglo XXI", se trabaja utilizando las TICs, como, por ejemplo: reuniones de Junta Directiva que se realizan a través de la plataforma digital; las XVII Jornadas celebradas recientemente en Las Palmas que se han retransmitido en directo, vía Internet, con posibilidad de interactuar con los asistentes online, al igual que esta Jornada "Asignatura pendiente del Siglo XXI: Formación a lo largo de la vida". Hizo un llamamiento a los responsables de los PUM reclamando que los programas universitarios sean actualizados, más rigurosos, más académicos, siempre intentando la excelencia, todo ello con la participación de los alumnos, y que tengan una continuidad más garantizada, y no solo por la universidad sino también garantizadas por las instituciones, como el IMSERSO, la CRUE, el Ministerio de Cultura, Secretaría General de Universidades, etc.,

Antonio Rodríguez Martínez, presidente de AEPUM (Asociación Estatal de Programas Universitarios de Mayores), explicó, según el criterio de AEPUM, la diferencia entre formación y educación. La formación a lo largo de la vida se aplica a la formación especializada en los profesionales, es decir, seguir formando para realizar las actividades laborales con la formación actualizada; sin embargo, la educación continuada, que es donde se integran los PUM, es dar acceso a los conocimientos a las personas mayores. Los PUM, deben estar proyectados y desarrollados por las universidades que los imparten, atendiendo a las posibilidades de cada universidad. Son programas surgidos por la demanda social y la responsabilidad de la Universidad de transferir conocimiento.



Enrique de Martín Sánchez - Patón, Subdirector Adjunto de la Subdirección General de Planificación, Ordenación y Evaluación del IMSERSO, manifestó la necesidad de adaptarse a los nuevos perfiles de edad de la población. En España ya hay más de 9 millones de personas de más de 65 años, de los que 600.000 tiene más de 90 años y entre estas 20.000 personas superan los 100 años; esta realidad obliga al Instituto de Mayores y Servicios Sociales a acometer nuevos proyectos que cubran las demandas de las personas mayores. Aunque los "viajes del IMSERSO" es el programas más conocido y popular, desde el Instituto se trabaja con dedicación en otros problemas del colectivo, como la autonomía personal y dependencia, enfermedades como el Alzheimer y otras enfermedades y la soledad no deseada. Para ello se impulsan y desarrollan actuaciones dirigidas a conseguir una mayor participación social de los mayores, potenciando el envejecimiento activo, apoyando los programas de formación o educación continua, para que el colectivo de mayores tenga una vida más activa, independiente y saludable.

Miguel Correa Nogueira, exalumno del PUM de la Universidad de Vigo, deleitó a los asistentes con el recital poético "Filosofía en Verso. Una visita a la tumba de Rosalía Castro".

Miguel Ángel Vázquez Vázquez. Geriatra. Presidente de la Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría. Impartió la conferencia Importancia del conocimiento y la formación de las personas mayores.

El Dr. Vázquez, hizo hincapié en la necesidad de la especialidad de Geriatría para abordar los problemas de salud de las personas mayores, que deben ser tratados de manera interdisciplinar. La vejez es un fenómeno fisiológico objetivo: las variaciones producidas en el organismo por la edad; la ancianidad, en cambio, es un mundo simbólico, cultural en el que se incluyen modelos sociales, formas de relación y expectativas; lo que se espera de nosotros, en parte determina lo que somos. Citando a Esquilo "El viejo se halla siempre a tiempo de aprender"

A la pregunta: ¿para qué ponerse a aprender ahora, de mayor?, el Dr. Vázquez responde:

- Para participar en espacios (actividades) en lo que enriquecerse, espacios de comunicación, de encuentro interpersonal, de aprendizaje y para pasarlo bien.
- Buscar juntos propuestas de mejora y soluciones a problemas que encontramos en el día a día
- Para aprender juntos a ser "más felices"
- Cambiar es vivir
- Formarse, aprender es "educarse para la vida"
- Nos ayuda a saber actuar, a "vivir mejor"
- Educarse es un derecho sin límites de edad

Formarse es: saber hacer, saber ser y saber estar. Las personas mayores que participan, que aprenden, que se implican tienen ventajas y beneficios importantes, como tener más proyecto vital, se sienten útiles, mejora su autoestima, desarrollan sus capacidades y aumentan sus relaciones. Los programas de formación de mayores, según el Dr. Vázquez no deben desarrollarse de manera tan académica como lo hacen las universidades.

Para poder vivir más y mejor es necesaria la Promoción de la salud = Prevención + Protección. Es necesario aplicar medidas encaminadas al mantenimiento y protección del estado de salud de los individuos, familias y sociedades, con información de hábitos saludables y modificación de conductas: Salud = Calidad de Vida.

Es primordial trabajar para anular los estereotipos negativos de la vejez. Hay una felicidad a todas las edades, de niño, de adolescente de adulto y de anciano; todas tienen un esquema en común, pero una figura diferente, lo que las unifica es que, la felicidad siempre se puede definir de la misma manera "es la armoniosa satisfacción de las dos grandes aspiraciones humanas: el bienestar y la autoestima" (José Antonio Marina, Aprender a vivir).

Hay una nueva vejez, que debe desarrollarse según las necesidades de los interesados, con nuevos retos y estrategias adecuadas.

Remata el Dr. Vázquez con las palabras Antonio Machado: *"Cara al futuro nada está escrito..."*

Iciar Silvestre Maldonado. Responsable de Post55 y secretaría técnica FEGAUS.

"Siempre es un buen momento para seguir aprendiendo" y saber desenvolvernos en nuestro día a día con la ayuda de la Tecnología es el objetivo de los contenidos que pueden encontrase en la plataforma online de Canal Sénior. Un lugar donde se puede acceder a formaciones en directo a través de Internet, consultar vídeos con información de interés y poder descubrir lo que a Tecnología nos ofrece y las novedades que están conviviendo en el momento que nos encontramos y que para para de la población pueden ser desconocidas.

Para que los asistentes tanto presenciales en la sala como los que seguían la jornada a través de Internet pudieran experimentar y vivir en primera persona cómo usar los nuevos altavoces inteligentes que ya conviven en muchos hogares, Iciar realizó una demostración práctica en directo mostrando:

- Características de los modelos que conviven en la actualidad en el mercado.
- Uso básico y principales funcionalidades de los altavoces inteligentes.
- Utilidades disponibles para guardar recordatorios importantes y configurar los avisos de los mismos.
- Principales comandos de voz para que nuestras preguntas fueran respondidas por los asistentes de voz de estos aparatos.
- Conexión con otros dispositivos que podemos tener en nuestras casas y que forman parte de la diversidad de aparatos del mundo de la domótica.

Una demostración práctica que ayudó a comprender mejor los beneficios de incorporar estos aparatos tecnológicos en nuestras vidas y en la población sénior.

Miguel Ángel Yebra Varela, presidente de la Asociación de Alumnos Mayores del PUM de la Universidad de Vigo, campus de Pontevedra, presentó los resultados de la encuesta realizada en Galicia "La formación que solicitan los Séniors Universitarios".

En su intervención mostró los gráficos de las respuestas de cada una de las preguntas, realizando alguna matización en alguna de las respuestas (los resultados están en la web de FEGAUS).

Manifestó que, si tuviésemos que citar los beneficios obtenidos en los PUM, deberíamos comentar que, gracias a esta actividad dentro de las aulas, mejoramos nuestra capacidad de conocer y valorar nuestro paisaje gallego y sus gentes, nuestras historias y la más cercana de nuestra propia ciudad, así como nuestras tradiciones.

Aprendemos a ver de diferente forma un cuadro, a valorar nuestros monumentos y la riqueza artística mundial. Revivimos la historia de la humanidad y la importante construcción europea.

Aprendemos a encontrar el núcleo de la cuestión y a ver las cosas desde un punto de vista más crítico, salimos del aula para ir allí donde algo merece ser visto y estudiado y nos entrenan para organizar mejor nuestra cabeza y, al mismo tiempo, profundizar en el mundo de las TICs. Conocemos la antropología, el mundo y los secretos de la publicidad, el poder del sonido y la imagen, los problemas del medio ambiente, los fundamentos del derecho o los pensamientos filosóficos más profundos ... Incluso, podemos llegar a discutir nuestras diferencias en la lengua de Shakespeare. Los estudios universitarios para mayores nos mejoran intelectualmente, refrescan nuestra memoria, tonificado nuestra mente y nuestro cuerpo, y todo, bajo un amable clima social. La actividad universitaria nos integra en grupos, no solo de edad adulta, sino también de gente joven, auténticos viveros de inquietudes e ilusiones, que nos contagian parte de la fuerza de su juventud; evitando ser bombardeados por la frecuencia de grises conversaciones sobre quien es el mejor cardiólogo o que balneario es el ideal para la artrosis. ¡Ya llegará ese otro tiempo!

M ª del Pilar Puerto Pérez Domínguez, vicepresidenta de FEGAUS. Futuro del Programa de Mayores de las Universidades Gallegas fuera de los Campus Universitarios. Proyectos en marcha actuales y futuro previsto.

Agradeció la masiva respuesta a esta convocatoria que confirma, una vez más, que el envejecimiento activo ha venido para quedarse.

Los cambios en todos los órdenes que se están produciendo nos han obligado a no permanecer ajenos absolutamente a nada. Quizá en el desinterés por todo lo nuevo empiece el principio de lo que antes se llamaba vejez.

Nada más empezar las Jornadas hemos advertido que los medios audiovisuales, nos van a permitir, cuando lleguemos a casa, volver a oír todo aquello que nos haya llamado la atención. Se producirá en otro entorno, quizá más relajado.

Hasta el momento hemos oído hablar de:

- La Asignatura pendiente en el siglo XXI.
- La preocupación de la Administración respecto a nuestro colectivo de mayores.
- ¿De quién deberían depender las Universidades de Mayores?
- ¿Por qué se moviliza la población por la carencia de Pediatras y no se habla nada de la carencia de Geriatras?
- ¿Con que formación se llega a las Universidades de Mayores y que asignaturas demandamos?

La jornada de hoy se centra especialmente en los usos de las nuevas tecnologías y las posibilidades que ofrecen para llegar a cada rincón de nuestra Comunidad Autónoma. Fue en 1973, bajo el impulso del profesor de derecho internacional Pierre Vellas, que la primera "universidad de la tercera edad" fue establecida en la Universidad de Ciencias Sociales de la ciudad de Toulouse, Francia. Desde esta fecha la iniciativa se desarrolló rápidamente en otras universidades de ese país y de ahí salto al resto de Europa.

Según los datos que nos facilita la AEPUM, hoy, tiene asociadas 47 universidades que imparten enseñanza para personas mayores. Las universidades públicas según Google son 59 y he encontrado, como dato curioso, que es Andalucía la Comunidad Autónoma con más universidades públicas: 11 y Madrid la que tiene más universidades privadas: 24.

Como todos sabemos también la Unión Europea considera la formación de mayores dentro de su programa de Educación Permanente, esa que abarca toda la vida de un individuo.

Desde mi experiencia personal, como alumna de la UDC Senior he advertido que hay diversas motivaciones que nos hacen llegar a la Universidad Sénior (PUM).

- El simple placer de aprender. Ya no hay detrás un interés más fuerte.
- La necesidad de relacionarse en un entorno distinto al habitual y esta necesidad la cubren extraordinariamente las Asociaciones de Alumnos.
- Y finalmente, otra importante necesidad: la de conocer las herramientas necesarias para participar en la vida cotidiana.

Todavía hay en nuestro país una brecha en los conocimientos de las TICs, principalmente entre las personas que ya han cumplido más de 60 años.

Una oferta importante en los PUM, es el manejo de las TICs, que además se utilizan como herramienta de cualquier asignatura. Esto nos obliga a tener al menos unos conocimientos básicos. Hoy aquí se está hablando de medios audiovisuales para hace llegar la formación a cualquier rincón de nuestra Comunidad Autónoma. La Federación Gallega de Asociaciones Universitarias (FEGAUS) propone la utilización de estas herramientas. Concretamente estamos hablando de la formación online.

Entre las principales ventajas de esta tecnología cabe citar la eliminación de las barreras espaciales entre profesor y alumno, propias de la enseñanza presencial tradicional.

Haciendo un poco de historia, la primera referencia que se encuentra de esta formación utilizando medios audiovisuales fueron cursos para especialistas militares impartidos en la segunda guerra mundial. La Universidad de Indiana ya en 1946 incorpora como materia de estudios la Educación Audiovisual. Desde entonces la educación online se utiliza en todos los niveles de enseñanza, incluido el universitario. Solo en nuestro país hay 18 Universidades públicas que utilizan la formación a distancia con carreras online y Cursos Virtuales.

Yo vengo de la UDC Senior, y he asistido en los tres últimos años a la oferta académica, que, a petición de numerosos ayuntamientos, está ofreciendo la UDC Senior.

La formación en este caso es presencial y suele tener un periodo de duración trimestral. Como una de las componentes de Radio Senior, (un proyecto de formación en capacitación mediática de la UDC Senior) he asistido a la apertura y cierre de los "Proyecto de democratización de conocimientos", como se titulan estos programas.

- 3º Año en Costa da Morte marzo a mayo
- 2º Año Pontes de García Rodríguez enero a febrero
- 2º Año Betanzos octubre a noviembre

Una media de 60 alumnos en aulas de los ayuntamientos. Si el éxito se mide por la demanda, puedo aseguraros de que, al finalizar cada uno de estos ciclos formativos, los partícipes saludan a las autoridades académicas demandando más cursos.

"Ninguén e tan vello que non poda vivir un ano"

Ildefonso de la Campa Montenegro. Director Xeral de la Xunta de Galicia de Maiores e Persoas con Discapacidade, declaró que desde la Xunta se apoya totalmente todas las iniciativas que tengan como objetivo la formación de las personas mayores. El envejecimiento de la población gallega se ha disparado en los últimos años, actualmente el 24% de la población gallega es mayor de 65 años y se hacen políticas para afrontar el reto que supone este nuevo colectivo. La oferta de formación o educación permanente debe configurarse según las demandas de las personas mayores, siempre con rigor y responsabilidad; las próximas generaciones de mayores deben tener a su disposición las ofertas adecuadas a su condición. Trabajar por cubrir las necesidades de las personas mayores es una prioridad de la Xunta, no solamente de salud y discapacidad, también las necesidades de ocio y formación, que inducen a una mayor calidad de vida, evitando situaciones de soledad no deseada, mejorando la salud física y psíquica de las personas mayores que se relacionan en ámbitos de intereses comunes.

El proyecto de FEGAUS, para llevar la formación y conocimientos a los mayores en los pueblos de Galicia, utilizando las nuevas tecnologías, es un ejemplo de actuación positiva y eficaz para contribuir a la mejora de la situación de este colectivo, potenciando una mayor participación de las personas mayores en la sociedad. La Administración tiene el deber de apoyar y fomentar iniciativas como esta, felicitando a FEGAUS por los proyectos que desarrolla en este ámbito.

Cerró el acto el **Coro Universitario Sénior "Aula Aberta"** de la Asociación de Alumnos Mayores, Aulas de Formación Aberta, de la Universidad de Vigo con el programa:

DONA NOBIS PACEM
Canon a 3 voces de W. A. Mozart

LELA
Letra: Alfonso D. Rodríguez Castelao. Música: R. Mato Hermida

¡AY! LINDA AMIGA
Madrigal anónimo do s. XVI. Arm.
Eduardo Martínez Torner

ENGUEDELLOS
Popular galega. Arm. F. A. Rey Rivero

HIMNO GALEGO

Alejandro Otero Davila
Presidente de FEGAUS

JORNADA "LOS MAYORES DEL SIGLO XXI"

IMAGEN: CAUMAS.ORG

MADRID, 25 DE NOVIEMBRE DE 2019 SALÓN DE ACTOS DEL IMSERSO

La **Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA)** ha celebrado en la sede central del Imserso una **Jornada bajo el título 'Los Mayores del Siglo XXI'** que ha sido inaugurada por Juan Manuel Martínez Gómez, presidente de la Confederación. En su intervención ha destacado que se trataba de una Jornada necesaria para **"comprender cómo somos y seremos los mayores del siglo XXI"**, declaró que en el Imserso se "encuentra como en casa porque es la casa de todos los mayores" y se felicitó por el anuncio del pasado día 20 en el que se dio **luz verde a la aprobación de la subvención** que estaba pendiente de ello para **CEOMA**.

Por su parte Director General del **Imserso**, **Manuel Martínez Domene**, que acompañó al presidente de CEOMA en la inauguración, añadió que la Jornada era muy importante porque **"los nuevos mayores tienen nuevas demandas en una sociedad que cada vez vive más años y en mejores condiciones"** y recordó que "**los mayores son el puntal clave de la sociedad** por su experiencia y sabiduría", subrayando especialmente que "los mayores no son un problema, son una oportunidad".

La Jornada se abrió con **dos Conferencias Marco**.

La primera corrió a cargo de **Miguel Montero Lange, sociólogo experto en sistemas de dependencia en Europa** que versó sobre '***Envejecimiento y dependencia en Europa'***. Recalcó que "la sociedad europea está expuesta a un fuerte proceso de envejecimiento a causa del aumento de longevidad y la baja natalidad, pero n**o en todos los países se siente por igual el impacto que esto representa en la tasa de dependencia y el mantenimiento de las pensiones.** Y para ilustrarlo puso el ejemplo de que la futura necesidad de cuidadores en el año 2050 aumentará un 0,8 en Bulgaria mientras en Luxemburgo se disparará hasta en 280%. No podemos olvidar que hay 28 diferentes sistemas de cuidados en la Unión Europea".

Así mismo, para destacar las diferencias entre países apuntó que **"mientras en Polonia el 70% de los mayores quieren recibir cuidados de larga duración en sus casas por sus familias, en Dinamarca este porcentaje baja hasta el 20%** puesto que los daneses prefieren seguir en su casa, pero ser atendidos por cuidadores profesionales". En este sentido, también advirtió que los porcentajes de mayores de 50 años que cuidan a sus familiares en casa en nuestro país es de un 13,1, la mayoría mujeres".

Por último, señaló que "los cuidados de larga duración en residencias adolecen de una creciente **mercantiliza-**

ción y estandarización y las residencias pierden cada vez más importancia en los países nórdicos mientras que en el sur de Europa su importancia es cada vez más creciente".

La segunda Conferencia, titulada '***Envejecimiento activo en Europa'***, corrió a cargo del politólogo y sociólogo Ramón de Marcos Sanz que dio **"los diez mandamientos de obligado cumplimiento para disfrutar una 'Jubilusión' activa y responsable":**

- "**Reconciliación personal.** Ser autocríticos con nuestra biografía y saber ser más comprensivos con los demás".
- "**Abrir la agenda** y articular el tiempo del que disponemos y la misión que nos damos a nosotros mismos".
- "**Adoptar rutinas y ritmos de ejercicio físico** y de alimentación adecuada".
- "Prepararse para la **desaparición de seres queridos y aceptación de la propia muerte**".
- "**Reencuentro y consolidación del amor** de la pareja al disponer de más tiempo para ello".
- "**Compromiso con familiares** de origen y de adopción ayudando al cuidado de sus nietos sin olvidar que los abuelos tienen su propia vida".
- "**Cultivo de la amistad** recordando que es la amistad es un servicio altruista y que los amigos son la familia que elegimos".
- "La ´jubilusión' debe ser **una apuesta de experiencia**, legado y conocimiento al servicio de los demás".
- "**Operativizar los intereses** y actividades que quedaron aparcados durante nuestra vida laboral".
- "Activación de la ciudadanía y **participación en la vida pública.** La diferencia ante el bien común es el enemigo".

La Jornada continuó con una **mesa redonda sobre *'El futuro de los mayores en España"***, moderada por **Jesús Norberto Fernández, Jefe de Área de Envejecimiento Activo del Imserso**, que destacó cómo "participación, salud, formación y pensiones son los **cuatro pilares básicos del envejecimiento activo".**

El primero en intervenir en la mesa ha sido **Eduardo Rodríguez Rovira, economista experto en Economía y Pensiones y Vicepresidente de CEOMA** que habló sobre '**Mayores pensionistas**' y defendió que **"no hace falta blindar las pensiones porque ya lo están en la Constitución gracias a sus artículos 21 y 50**. Aunque eso sí, subir las pensiones en un 0,25% es, además de una burla, un fraude de ley que no sigue las directrices constitucionales. Subir en torno al 1% del IPC, que más o menos será lo que tengamos este año, no hunde el futuro de un país en el que, aunque ralentizada, la economía crece a un ritmo del 3%". "Las pensiones no son un regalo que nos hace la Administración es devolverte lo que es tuyo porque tuyas han sido las cotizaciones aportadas a lo largo de toda una vida laboral", concluyó.

Tras **Rodríguez Rovira** tomó la palabra **Esteban Pérez Almeida, geriatra y Director Médico Vitaliv** que trató el tema de los ***'Mayores saludables' y aportó*** "un dato demoledor. **El 70% de los mayores de 65 años tienen problemas crónicos de salud** y según la OMS, el 70% de las muertes en el mundo serán a causa de enfermedades crónicas". Y a continuación explicó que es "imprescindible luchar contra las enfermedades crónicas", lo cual resulta "muy sencillo si se respeta el trípode formado por **nutrición, ejercicio y no a la soledad**". Respecto a la nutrición, **Pérez Almeida** recomendó "**volver a la cuchara**, a las lentejas, judías y garbanzos y huir del refinamiento. Evitar los alimentos procesados y las grasas saturadas.

Comer más carne blanca que roja, pescado tres veces por semana, verduras frescas y dios piezas de fruta al día. **Ni más ni menos que la dieta mediterránea**". Por lo que al ejercicio se refiere hizo hincapié en la necesidad de **caminar de 45 a 50 minutos diarios** y, si es posible, también nadar".

Y sobre el tema de la soledad advirtió que estamos ante "el problema más terrible del mundo de los mayores y como ejemplo solo hay que recordar que **el ictus y las enfermedades cardiacas aumentan en un 30% entre las personas que sufre de soledad no deseada"**.

'Mayores activos' fue el título de ***Marina Troncoso***, presidenta de la **Confederación Nacional de Asociaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS),** quien aseguró que hay que "**aprender constantemente**, **durante toda la vida**, una actividad, la formación, que no se ve pero es muy beneficiosa". "**Hay vida después de la jubilación y muchos años por delante** para poder hacer las cosas que no ha-

bíamos podido hacer antes, como por ejemplo estudiar aquello que siempre hemos deseamos y las circunstancias no nos lo han permitido", ***A través de los Programas Universitarios de Mayores* y de la Confederación que presido: CAUMAS**, **ponemos las *Herramientas y caminos para la integración digital*, Fomentamos y actuamos para *Poner en valor el Talento Sénior.* Nuestra experiencia nos permite actuar como *Consultores, asesores para los más jóvenes.* Actuamos en programas de *Voluntariado, de Solidaridad. Disponemos de una Plataforma digital* a través de la cual nos comunicamos, para informarnos y formarnos, difundiendo información y cursos de formación.** Explicó que es fundamental que **"los mayores estén integrados en el mundo digital** porque no podemos vivir al margen de la realidad y debemos participar activamente en nuestra sociedad". **Los Mayores estamos en el siglo XXI, estamos activos, y nuestra voz se tiene que oír en toda la sociedad.** Tenemos que **demostrar**, con nuestra **participación activa, la utilidad de las personas mayores**. Es necesario, y nos corresponde, **participar en los órganos con capacidad de toma de decisiones que afectan al colectivo de las personas mayores**, como sanidad, servicios sociales, economía, pensiones. **Somos y estaremos activos, practicando la "jubilasión", aprendiendo y formándonos a lo largo de la vida, y siempre pensando en futuro**.

Por último, **Vicente Pérez Cano**, director de la **Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC),** habló de ***'Participación y Solidaridad'*** y dijo que **"la vejez ya no es la que era** y el envejecimiento tiene que ser activo y emisor porque no se puede limitar a recibir sino que el mayor debe participar y hacerlo más allá de su familia, debe ser una **participación intergeneracional**. Hay que participar en la construcción de la sociedad" y apuntó que "la solidaridad es también una forma de participación y que la participación debe llevarse a cabo en tres frentes: **Participación comunitaria dentro del propio entorno, participación política y participación asociativa".**

Clausuró la Jornada, tal como la había inaugurado **Juan Manuel Martínez, presidente de CEOMA**, recordando la importancia de la constitución de la **Plataforma Estatal de Mayores y Pensionistas creada por CEOMA, UDP y la ONCE. La unión hace la fuerza** y esta unión ha nacido con dos millones de mayores que aportamos las tres organizaciones y que en 2020 alcanzarán los cuatro millones". Además, adelantó que "el próximo año **el mismo día y a la misma hora diez mayores visitarán los 52 más importantes Ayuntamientos de España** para defender los derechos de los mayores. **A ver quién se atreve a no escucharnos entonces", concluyó.**

PREMIO CEOMA "MAYORES ACTIVOS 2020" AL PADRE ÁNGEL

Tras la clausura, la Jornada se cerró con **la entrega al Padre Ángel del premio que CEOMA otorga a los 'Mayores en Acción'.** "El Premio Mayores en Acción es **un reconocimiento al Padre Ángel por su labor como Fundador y Presidente de la ONG Mensajeros de la Paz**, organización integrada en CEOMA desde su creación", explicó al entregar el Premio el presidente de la Confederación Juan Manuel Martínez para quien **"la edad es una causa más de discriminación**, por lo que, este premio, contribuye a que la sociedad valores positivamente la imagen de los mayores puesto que la longevidad no es una barrera en nuestras vidas tal y como **el premiado ha demostrado a lo largo de toda su vida"**. Junto al presidente de **CEOMA** entregó el Premio **Miguel Carballeda, Presidente del Grupo Social ONCE,** que aseguró que "el Padre Ángel no es sólo un amigo, sino también **un padre para mí".** Y aprovechando la celebración el **25 de noviembre del Día Internacional de la Lucha contra la Violencia de Género**, explicó que "no se puede olvidar que si todos estamos hoy aquí es **gracias a que nuestras madres nos parieron y nos sacaron adelante**. En mi caso con muchas dificultados porque **en mi casa hubo violencia** y convivimos con esa lacra contra la que hoy hay que luchar en cualquiera de sus formas". Y concluyó: "Gracias a tu madre por haberte traído al mundo, **pedazo de cura**", antes de regalar un chiste a la audiencia, "la diferencia entre Dios y el Padre Ángel es que Dios está en todas partes, pero el **Padre Ángel ya estuvo antes**".

Por su parte, el Padre Ángel agradeció la concesión del Premio y recordó que "durante una visita del Papa Francisco a Filipinas un niño le preguntó por qué los niños sufren y mueren. El Papa le dijo que no tenía respuesta, pero sus lágrimas hablaban mucho más que cualquier otra cosa y hoy es un día en que mis lágrimas también podrían hablar"

Artículo de Antonio Castillejo, del periódico digital 65ymás

CAUMAS EN EL XXIV CONGRESO INTERNACIONAL DE SOCIOLOGÍA DE VALDEPEÑAS (CIUDAD REAL)

Del 22 al 24 de noviembre de 2019

Por segundo año consecutivo, CAUMAS ha tenido el placer de intervenir en este Congreso, pero en esta ocasión, hemos sido invitados por la organización a coordinar una de las mesas, a la que dimos el título de: Las personas mayores, de la invisibilidad a una presencia constante.

Los dos días que duró el congreso, se pudo asistir, indistintamente, a las doce mesas que lo componían, en donde se debatieron temas muy interesantes e importantes con los que estamos conviviendo de forma habitual en nuestra vida, como puede ser el consumo en la sociedad actual, la pobreza, la desigualdad, y la exclusión. Además se habló sobre la mujer y la violencia, sobre la inmigración, las familias de hoy en día, y sobre los conflictos que pueden caer sobre la utilización del agua. La Sociología, aplicada a las políticas de gobierno, comunicación y educación ciudadana, también tuvieron sus respectivas mesas de debate. Pero no podemos olvidar nuestro tema, y el cambio ocasionado en las personas que llegan a mayores en la actualidad, ha dado para mucho en nuestra mesa.

Durante nuestra estancia, hemos podido constatar que este es un congreso verdaderamente internacional, ya que al amplio elenco de universidades españolas representadas por Madrid, Valencia, Cataluña, Andalucía, Murcia, Extremadura, País Vasco y Castilla la Mancha, se han unido otras muchas procedentes de lugares como Brasil, Italia, México, Alemania, Marruecos, Polonia, Angola y Argentina. Reforzando estas mesas han intervenido una serie de entidades particulares que con sus ponencias han informado ampliamente de cómo se está trabajando fuera de las universidades, e incluso, en consonancia con las mismas. Un ejemplo de ello es la participación de la Federación Down CIM, Asia Northeast. com, Estudios, Apoyo Técnico del Foro Nuclear, etc.

Nuestra mesa, la número 6, se vio enriquecida con las aportaciones que desarrollaron integrantes de las universidades de Córdoba, Extremadura y Jaén. Además intervinieron los representantes de las asociaciones de mayores universitarios del Programa de la Experiencia de la Universidad Autónoma de Madrid - AEPUMA, así como del Foro LideA, CONFEMAC, LARES, Asociación Castellano Manchega de Sociología – ACMS, y la periodista y escritora Loles Díaz Aledo. Durante estas intervenciones se desarrollaron diversas e interesantes ideas de investigación y desarrollo sobre el mundo actual de los mayores, dejando en evidencia muchos de los estereotipos que existen sobre este tema.
A parte del amplio número de mesas de debate, el programa se fue completando con los actos de apertura y cierre, en donde se contó con la intervención del Presidente del congreso, Dr. D. Octavio Uña, el director y coordinador de las jornadas, Dr. D. José Mª Cortés Martí y autoridades locales.

No faltaron la presentación a los participantes, de dos libros de alto interés sociológico, así como los números 25 y 26 de la revista Barataria.

El programa social del congreso se completó con una agradable cena de bienvenida, ofrecida a todos los participantes desde la organización, siendo punto reencuentros y nuevas amistades. El último día se ofreció a los participantes una visita por las bodegas de vino emblemáticas de Valdepeñas.

Desde estas líneas deseamos agradecer a la organización de este congreso, el que hayan creído en CAUMAS, y en su vicepresidenta, Elisa Nuez Patiño, para llevar a cabo la coordinación de una mesa en donde se hablara de un tema altamente importante, como es la forma de ver en la actualidad la figura de las personas mayores. Ha sido, nuevamente, una gran experiencia.

Por ello, deseamos desde nuestra Confederación, larga vida al Congreso Internacional de Sociología de Valdepeñas. Las cosas que merecen la pena hay que luchar por ellas, y esta idea que nació hace 24 años, se ha ganado el derecho de sobrevivir por encima de cualquier contratiempo.

Elisa Nuez Patiño
Vicepresidenta 1ª CAUMAS

REUNIÓN DE PRESIDENTAS/ES DE LAS ASOCIACIONES/ FEDERACIONES DE CAUMAS

En las instalaciones del Imserso, se ha celebrado la reunión de los representantes de las asociaciones y federaciones que componen de Confederación CAUMAS

27 de noviembre de 2019
Han asistido las/os presidentas/es de las siguientes asociaciones/federaciones

- ADAMUC (Complutense-Madrid), Dña. Rafaela Muñoz
- AMUEZ (Zaragoza), D. Francisco Ruiz
- AEPUMA (Autónoma-Madrid), Dña. Marta de la Rosa
- ALMUCAT (Carlos III-Getafe), D. José Luís Muñoz
- AMULL (La Laguna-Tenerife), Dña. Carmen Gloria Mesa
- AUCTEMCOL (Carlos III-Colmenarejo), Dña. Ana Fernández
- AUDEMA (Alcalá de Henares), Dña. Elisa Nuez
- AUDEMAC (Comillas- Madrid), D. Bruce Taylor
- AULEXNA (Navarra), D. José Ángel Bañales
- FEGAUS (Galicia), D. Alejandro Otero
- PERITIA ET DOCTRINA (Las Palmas de Gran Canaria), D, Víctor Manuel Girona
- PUMUO-AUMA (Oviedo) (representado por la tesorera), Dña. Soledad González

Representando a la Junta Directiva de CAUMAS:

- Presidenta de CAUMAS, Dña. Marina Troncoso
- Secretario general de CAUMAS, D. José Ramón Martínez
- Tesorero de CAUMAS, D. Antonio Arrébola

El principal motivo de esta convocatoria es mantener un acercamiento, con comunicación directa, entre las personas que representan a las asociaciones y federaciones de la Confederación; propiciando el debate sobre los asuntos de interés, con el objetivo común de potenciar los PUM dentro de nuestras universidades.

Algunas asociaciones tienen ya superada la situación, pues están reconocidas plenamente en su universidad; por lo que pueden ser las que orienten a las asociaciones que se encuentran en una situación de "abandono".

Desde CAUMAS hemos iniciado un camino sobre la reclamación del reconocimiento, la viabilidad y continuidad de los PUM, que no tiene marcha atrás.

En la reunión mantenida el 5 de noviembre con Dña. M ª Teresa Lozano, secretaria general de CRUE Universidades Españolas, informamos sobre la situación de los PUM en las universidades y debatimos sobre la necesidad de buscar soluciones que puedan mejorar los programas, implicando a los rectores como los responsables últimos de las actuaciones de cada universidad. Este encuentro ha sido propiciado por el rector de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, D. Rafael Robaina.

Queremos llamar la atención ante los rectores, por medio de la CRUE, sobre la desprotección de los alumnos senior en muchas universidades, donde no son considerados alumnos universitarios. Reclamamos un reconocimiento de los PUM a nivel ministerial, para que, el tratamiento de los Programas Universitarios de Mayores sea con criterios comunes en todas las universidades españolas, respetando y adaptándose a las circunstancias y características de cada universidad. Sabemos que será un camino largo, pero nos mantendremos en el empeño, apoyados por varios rectores, encabezados en esta reclamación por D. Rafel Robaina, rector de la ULPGC.

Se confirma oficialmente que las **XIX Jornadas sobre Asociacionismo en los PUM, se celebrarán los días 17 y 18 de septiembre de 2020 en Madrid**.

Enhorabuena a la **Asociación de la Universidad Carlos III Colmenarejo, AUCTEMCOL**, por su valentía y empuje al aceptar el reto para llevar cabo la organización de las próximas jornadas.

Se ha informado de la renovación de la web de CAUMAS, que ofrecerá más información y una visión más clara de quienes componen CAUMAS.

Para ello es necesario que TODAS LAS ASOCIACIONES se registren de nuevo en la **base de datos**, completando la información requerida, que, según indican los Estatutos vigentes, debe ser facilitada a la Confederación.

REUNIÓN EXTRAORDINARIA DEL PLENO DEL CONSEJO ESTATAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Bajo la presidencia de la ministra en funciones de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, y Presidenta del Consejo Estatal de Personas Mayores, Dª María Luisa Carcedo Roces, se ha reunido en la sede central del Imserso en Madrid, el Pleno del Consejo Estatal de las Personas Mayores. Asistieron a esta reunión representantes de los Consejos Autonómicos de Mayores y/o de las Direcciones Autonómicas del Mayor, representantes de los ministerios de Fomento y de Justicia, el director general del Imserso, además de los consejeros y consejeras de las asociaciones/federaciones/confederaciones de personas mayores. En representación de CAUMAS estuvo su presidenta, Marina Troncoso.

Con dos puntos en el orden del día, en primer lugar, se abordó la situación de la Orden por la que se establecen las bases reguladoras y se convoca proceso selectivo para la designación de las consejeras y consejeros del Consejo Estatal de las Personas Mayores, en representación de confederaciones, federaciones y asociaciones de personas mayores; una vez se ha cumplido ya el período establecido desde la anterior renovación del Consejo, se encuentra en un avanzado proceso de tramitación esta nueva Orden, que articula el procedimiento para el nombramiento de los nuevos miembros del Consejo Estatal.

Y, en segundo lugar, se informó acerca de la Estrategia Nacional de Lucha contra la soledad no deseada de las personas mayores. Se trata este de un proyecto que lidera el Imserso, a través del cual se aprobará una estrategia que aborde de manera expresa la soledad en las personas mayores, desde todas las perspectivas posibles. En esa dirección, se ha resaltado la naturaleza participada de este proceso, donde tendrán cabida no solo las administraciones públicas, sino todas aquellas entidades y asociaciones de personas mayores, del tercer sector y de la sociedad civil que guarden relación con la cuestión de la soledad. Con ocasión de esta presentación de la estrategia ya se han puesto de manifiesto por algunas de las asociaciones y entidades participantes del Consejo Estatal, los diferentes proyectos que vienen realizando para combatir la soledad en las personas mayores, y asimismo se ha acogido con gran interés esta propuesta para la confección de una estrategia a nivel nacional. Una vez se haya renovado la composición del Consejo Estatal, se formarán los correspondientes grupos de trabajo, en orden a colaborar y participar en el proceso de elaboración de la estrategia. Una vez realizado el documento se hará llegar a las Comunidades Autónomas y a la Federación de Municipios.

Marina Troncoso, presidenta de CAUMAS con M ª Lisa Carcedo, Ministra de Sanidad y con Manuel Martínez, Director General del Imserso

FISIO TAPIZ

Peritia et Doctrina, Seminario de Octubre 2019

ASOCIACIÓN PERITIA ET DOCTRINA

Los ejercicios de fisioterapia son un tema imprescindible, tratado de mil maneras en los diferentes seminarios sobre ENVEJECER CON SALUD; todos siempre han culminado con la necesidad de hacer ejercicio, algo fundamental para mantener en buen estado, físico y psíquico, nuestro organismo.

En este seminario se han repasado la infinidad de formas de alcanzar este objetivo; haciendo gimnasia, practicando natación, caminar, y hasta bailar.

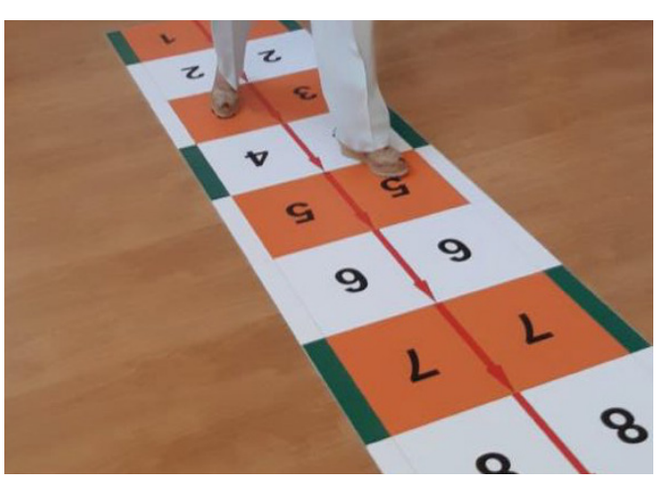
La gran ventaja del sistema TAPIZ, es poder hacerlo en casa, con la ayuda de un sencillo tapiz, colocado en el suelo, el cual da una infinidad de juegos, que logra que se hagan ejercicios con todo el cuerpo. El tapiz está compuesto por una serie de cuadrados y números, cada cuadrado de 30 cm., será para un paso, al cambiar de pie y pasar a dos cuadrados, eso será una zancada.

Se hace tanto de frente como de lado, unas veces "a la pata coja" y otras veces acompañándose de las manos con un balón desde 1 kilo hasta 3 kilos. Cruzando el tapiz pie a pie pegados, se comprueba y ve el equilibrio.

Es muy sencillo, lo puede hacer una persona sola sin necesidad de ayuda, además, cronometrando los tiempos de los ejercicios, se comprueba la mejoría de agilidad y equilibrio al cabo de unos días.

La experiencia ha sido magnífica, al finalizar el taller se hizo entrega de premios a los alumnos distinguidos

V. Manuel Girona Quesada
Presidente de Peritia et Doctrina,
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria



V ENCUENTRO DE COROS UNIVERSITARIOS SÉNIOR

Vido, 17 y 18 de abril de 2020

Las Asociaciones de Alumnos Universitarios de los PUM (Programas Universitarios de Mayores), apoyadas y representadas a nivel nacional por CAUMAS (Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos de los PUM), tienen entre sus objetivos, además de atender y defender los derechos de los alumnos universitarios mayores, completar la formación académica que oferta la Universidad a las personas mayores y realizar las actividades que este colectivo solicita y que la Universidad no puede atender. Entre esas actividades está la implicación en la formación y promoción de los ***coros universitarios sénior***, integrados por alumnos y profesores del PUM.

La propuesta de la formación de coros universitarios sénior ha sido un gran éxito, la mayoría de las universidades donde se desarrolla el PUM, cuentan con coros de mayores. Para aprovechar este enorme caudal de participación, desde el año 2016 se están organizando encuentros entre estos coros, donde los componentes comparten experiencias, disfrutan de la relación entre alumnos universitarios mayores, intercambian información sobre métodos de trabajo, nuevas capacidades y proyectos; además conocen otras universidades, sus ciudades y lugares de interés.

El "I Encuentro de Coros Universitarios" se celebró en Asturias, gracias a la iniciativa de la Asociación de Alumnos de la Universidad de Oviedo, el siguiente año, tomó el relevo la Asociación de la Aulas de la Experiencia Bizkaia, de la Universidad de Bilbao, donde se celebró el "II Encuentro", en las sedes de Bilbao y Donostia. El "III Encuentro" fue organizado por la Asociaciones de Castilla y León, con la colaboración de las Asociaciones de Alumnos de la Universidad de la Experiencia de la Universidad de Burgos y de la Universidad Pontificia de Salamanca de Valladolid, en sus sedes de Palencia y Valladolid. El "IV Encuentro Coros Senior Universitarios", organizado por la Universidad Sénior de la Universidad de La Coruña, se celebró en las sedes de A Coruña y Ferrol.

Convocados por CAUMAS, en 2020, la organización del ***V Encuentro de Coros Universitarios Sénior 2020***, correrá a cargo de la Asociación *Aulas de Formación Aberta*, del PUM de la Universidad de Vigo, campus de Vigo.

- **Se celebrará los días 17 y 18 de abril de 2020, en Vigo**
- Se ha reservado para el evento el auditorio Mar de Vigo, donde actuarán, 10 coros universitarios sénior españoles y un coro invitado de una universidad portuguesa.
- **El viernes 17 de abril, en horario de tarde, cada coro interpretará tres obras musicales. A continuación, se disfrutará de un coctel de bienvenida.**
- **El sábado 18 de abril cada coro interpretará tres obras distintas a las realizadas el día anterior. Al finalizar las actuaciones habrá una comida de confraternización y de despedida.**

ORGANIZACIÓN

- El orden de participación de cada coro será en función del orden de inscripción.
- Cada uno de los coros participará con 3 canciones por coro y día (no podrán repetir las canciones y no excederán los 3' por canción).
- Las partituras de las obras que se vayan a interpretar deberán ser remitidas a la organización, con un plazo mínimo de un mes, antes de la celebración del encuentro.
- Los coros participantes no podrán incluir canciones que ya hayan sido elegidas por otro coro, por lo que se respetará la preferencia del coro que primero haya registrado su inscripción, debiendo cambiar el resto su repertorio.
- Al finalizar todas las actuaciones, será interpretado el himno universitario "Gaudeamus Igitur" (se enviará partitura).

TODAS LAS ACTUACIONES SERÁN GRABADAS Y RETRANSMITIDAS EN DIRECTO. LOS VIDEOS QUEDARÁN PUBLICADOS EN CANAL SENIOR

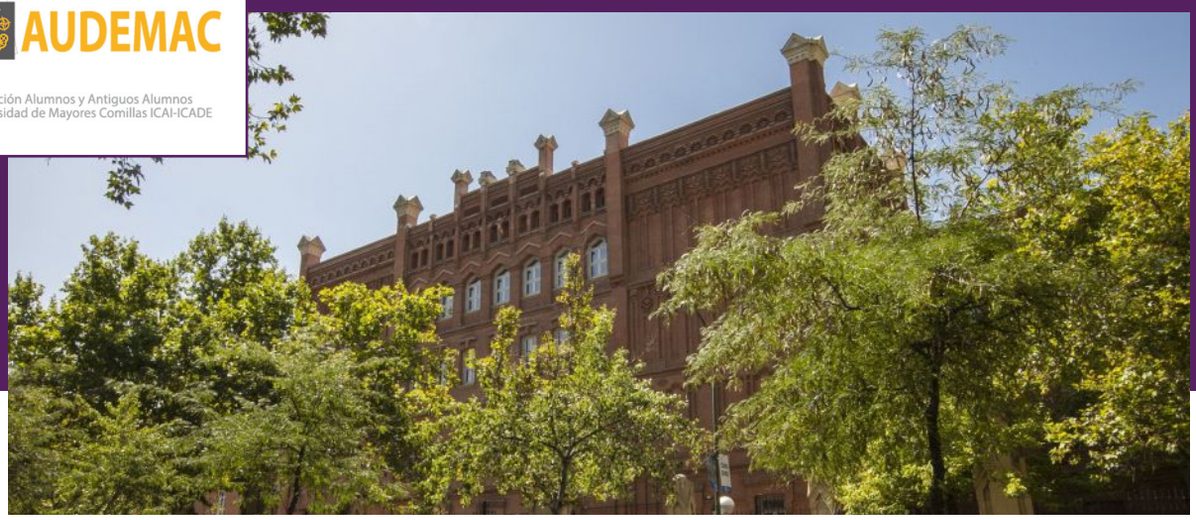
DOCUMENTACIÓN

Se remitirá a la Organización del V Encuentro la siguiente documentación:

- Nombre, Universidad y nº de participantes del coro
- Curriculum o historial resumido del Coro, c/fotografía
- Curriculum resumido del Director/a del Coro, c/fotografía
- Partituras de las obras elegidas para interpretar.
- Necesidad de piano en el escenario y/o cualquier otra particularidad

DIRECCIÓN DE CORREO PARA TODAS LAS COMUNICACIONES E INFORMACIONES:
quintoencuentrodecoros@yahoo.com

AUDEMAC-COMILLAS - VEINTE AÑOS NO ES NADA



Como figura poética o tema de una canción, puede. Pero veinte años en la vida de una persona, sí se notan. Y en la de una Institución.

UMA-Comillas cumplirá en 2020 dos decenios de su andadura, y son muchos los cambios, para bien, que ha tenido desde entonces. AUDEMAC-Comillas así lo reconoce y aparte de colaborar en un amplio programa de "festejos", ofrecerá como regalo a sus asociados un Anuario que recoge la vida de su Universidad de Mayores durante esta primera veintena de vida académica. Y pasa el testigo para que los futuros alumnos ofrezcan la historia de los próximos treinta, cuarenta años...

VIVIMOS EL PRESENTE

Ni nostalgia del pasado, ni miedo al futuro. En AUDEMAC-Comillas estamos volcados en el presente, para disfrutar todos juntos de un amplio programa de actividades. Desde que empezó el curso, ha sido un no parar: museos, teatro, conciertos, viajes... Se han creado nuevos grupos. Además de Golf, Senderismo, Voluntariado, Teatro, Coro y Tertulia Literaria, tenemos El Buen Yantar volcado en descubrir donde se come el mejor cocido de la capital y calificarlo otorgando, o no, sus garbanzos de oro y plata; contamos también con entusiastas de Baile de Salón, tal vez para paliar los excesos de la comida, Viernes Culturales y Visitas Singulares, como iglesias con historia.

La Misa de Difuntos por los compañeros fallecidos ha tenido lugar, como siempre oficiada por el P. Vitón SJ que, aunque ya no está en Comillas vino desde su nuevo destino para despedirse de todos nosotros. La lotería solidaria, que este año ha batido en número de décimos vendidos nuestro récord histórico, destinará el dinero conseguido a la Fundación Luchadores AVA, formada por padres de niños con problemas neurológicos graves.

AUDEMAC- Comillas nos invita a asistir al Congreso Maduralia, a las VII Jornadas de LIDEA, y a conferencias dentro de la universidad, algunas impartidas por profesores de UMA y otras por escritores como Lorenzo Silva cuya ponencia versó sobre novela negra. ¿Y cine? todos los viernes lo hay en Comillas, gratis, seguido de charla y desde hace dos meses también en un local de estrenos por una cantidad muy inferior al precio de taquilla. Incluso en la propia universidad ha tenido lugar la presentación del film "La Canción", de Inmaculada Hoces, con asistencia de la directora. A veces da rabia no tener motivo para quejarse...

La Asamblea General ordinaria tuvo lugar en octubre y ya se avanzaron los planes para 2020. Este año el nú-

mero de participantes en el programa ha sido de 5.000 y la ambición es llegar todavía a más; como aumentar el número de socios y quizá el superávit, aunque no es necesario, por eso los socios continuamos pagando anualmente la misma cantidad que hace más de 15 años, cuando nació la Asociación.

VISITAS SINGULARES: IGLESIAS CON HISTORIA

Este curso se ha programado el conocer iglesias de Madrid con historia acompañadas por la Profesora María Ángeles de Vicente, como San Jerónimo el Real, San Antonio de los Alemanes, San Antonio de la Florida...

La web www.audemac.org está abierta para que se publiquen crónicas, fotografías, colaboraciones de los asociados. Ana Díaz Navarro siempre lo hace brillantemente y por eso hemos querido traer a estas páginas la narración que hace de la visita a la ermita donde todavía en el siglo XX, se iba el 13 de junio a pedir un buen novio. Se metía la mano en una pila llena de agua bendita y alfileres, y la tradición decía, que tantos alfileres como se quedaran pegados a la palma, equivaldrían al mismo número de pretendientes que cada joven tendría a lo largo del año. Ya solo era necesario ir a la romería y esperar.

Ya no quedan modistillas, cuyo patrono era San Antonio, ni fe en encontrar así una buena pareja. Lástima.

San Antonio de la Florida

"El viernes 18 de octubre visitamos la ermita de San Antonio de la Florida, donde se ubican los frescos que pintó Goya por encargo del rey Carlos IV, dicha capilla era propiedad particular del rey, que la mandó construir dentro de la gran finca de La Florida. En 1792 Carlos IV había comprado La Florida al Marqués de Castel-Rodrigo y decide construir una capilla de estilo Neoclásico, para lo cual tiene que derribar la antigua ermita, construida por Carlos III, obra de Sabatini, que a su vez también sustituyó, a la primera ermita construida en 1720, obra de Churriguera, y derribada en 1768 a causa de la remodelación urbanística de la nueva casa de los Borbones. Esta primera ermita se dedicó a San Antonio de Padua. A los devotos de San Antonio se les llama "Guinderos", porque portaban un escapulario con la representación de una guinda; basado en una leyenda, según la cual el Santo se había aparecido, vestido de monje, a un arriero que, trayendo al Mercado de Los Mostenses, un carro con cerezas para vender, había volcado en la cuesta de la Vega y el Santo le ayuda a recogerlas y prometerle qué lleve un cesto a la iglesia de San Nicolás. Cuando el arriero llega a dicha iglesia ve un cuadro de San Antonio que es el mismo monje que le ha ayudado. Es una hermosa leyenda que despertó en los madrileños la devoción por el Santo. Goya tenía 52 años cuando Carlos IV le encarga la decoración de la capilla, dedicada a San Antonio. La dificultad de pintar la cúpula y las paredes hacen que el pintor tenga que subir y bajar del andamio constantemente. Anteriormente realizaba en papel cebolla unos bocetos que deben ser de aprobación real. Para empezar el trabajo, primero humedece la pared y pega el papel marcando los contornos. Todo el trabajo lo debe realizar con luz solar, por tanto, debe madrugar, vivía en San Bernardo, para estar en punto a la luz elegida. En la cúpula, Goya pinta a San Antonio realizando su milagro más famoso: la resurrección de un hombre asesinado que vuelve a la vida para testificar a favor del padre del Santo que había sido falsamente acusado de su muerte. En una barandilla, como un trampantojo, sitúa a distintos personajes de Madrid, que son aquellos que él ve deambular por la ciudad, es decir de cualquier condición y que asisten atónitos al milagro. Mientras, como paisaje de fondo pinta las montañas de la Sierra de Guadarrama próxima a Madrid. Goya opta por una pintura innovadora, con manchas que adelanta el impresionismo. Esta influencia le viene de su contacto con los Duques de Osuna, relacionados con la nueva corriente de la novela gótica, desarrollada en Inglaterra. Es la época del Romanticismo. Muy lejos del Neoclasicismo que todavía se mantenía en Paris. Nosotros, espectadores, al ver los rostros a seis metros de distancia de la cúpula no

podemos distinguir al detalle y, esto es lo que tiene en cuenta Goya, para pintar expresiones sí, pero no dibujar perfiles. Es el pueblo mismo de Madrid el que aparece representado en la cúpula. Elige una escena cotidiana y la convierte en sobrenatural. Lo que vemos son los personajes en el Reino de los Cielos. Toda la pintura es simbólica. Cabe preguntarse quién irá al Cielo. En el ábside pinta la Adoración de la Trinidad y rodeando a la Custodia ángeles. En la entrada aparecen ángeles femeninos, vestidos como las damas de compañía de la Corte, haciendo una genuflexión. Según avanzamos, las poses de los ángeles femeninos cambian, ahora son majas que dan órdenes a los pequeños ángeles, que corren las cortinas. La Lámpara es original. Representa el cordón con el Toisón de Oro de los Borbones. Angelitos sujetando los soportes para velas. Entonces no había luz eléctrica. Goya murió en Burdeos en 1888, pero está enterrado aquí desde 1919, convirtiéndose la capilla en Panteón y museo. En 1925 se construyó una iglesia gemela y contigua, dedicada al culto y a la Romería a San Antonio".

El Arte de Hacer Teatro

Teatro. El arte de Talía gusta mucho en nuestra universidad y nos apuntamos lo mismo a ser espectadores de una zarzuela, que, a un drama de vanguardia, pasando por la comedia clásica del Siglo de Oro. Igualmente nos entusiasma el que se hace "en casa". El grupo "Entre Comillas" nunca defrauda. Su penúltimo trabajo ha sido la obra "EL ARTE DE LA ENTREVISTA" de Juan Mayorga. Ante la llamada de AUDEMAC para que los acompañemos en este estreno, la respuesta es importante. Hay curiosidad y expectación. Yuna vez más, la magia se produce. Cada trabajo del elenco que dirige Celia Ruíz nos traslada a lugares distintos, llámense Troya, Granada o el Palacio Real. Y lo consiguen unas personas que hasta hace poco ni soñaban con subirse a un escenario. Y con ellas nos emocionamos, reímos y pensamos. Porque el teatro es palabra. Y en las obras de Juan Mayorga el lenguaje es fundamental, más que la acción. Lo cuida, mima y aunque parezca espontáneo, no creo que deje nada al azar. Este autor, con todos los premios en su haber y miembro de la RAE, encuentra en el grupo "Entre Comillas" unos actores/ actrices que vocalizan y ponen en valor su texto, algo que no siempre se puede decir en el teatro profesional. Ocurrió así con "La Lengua en Pedazos" y ahora con "El Arte de la Entrevista". Y en su estreno en Comillas, pudimos contar con él de nuevo para apoyar, animar al Grupo y disfrutar, al menos es lo que reflejaba su cara y corroboraron sus palabras.

¿Qué es el arte de la entrevista? En principio un trabajo escolar que debe hacer una joven estudiante. La madre trata de aconsejar, influir, mandar... sobre como y con quien debe hablar. Algo que su hija rechaza, como es normal en una adolescente. En principio cualquier persona pueda resultar interesante, aunque no sea famosa, aventura la progenitora: la abuela, por ejemplo. ¡Pero si tiene alzhéimer! Al final, aunque solo sea como ensayo, la nieta prueba. Y la abuela recuerda, evoca hechos pasados en su vida que nadie conoce. Su hija se niega a aceptarlos y en el enfrentamiento entre lo que una quiere que recuerde y la realidad que la otra defiende, se crea tensión, sufrimiento y cierta violencia. Muy interesante.

Enhorabuena a "Entre Comillas" por esta representación en la que han colaborado actores jóvenes familiares de alumnos, y también por la labor que realizan representando "La Lengua en Pedazos" en conventos, librerías y Fundaciones, como la de Sefarad, siempre precedida o seguida de una charla sobre mística. El año termina para el grupo con la delicia que nos ofrecen el último día de clase, que en esta ocasión titulan "Bestiario Navideño" siguiendo tradiciones clásicas y medievales. En la obra, animales fantásticos y reales celebran el nacimiento de Jesús con poemas de ayer y de hoy y canciones de nuestro rico acerbo popular. Y el aroma de nuestra infancia vuelve a invadirnos. Gracias.

Pero Mira como Beben...

Los peces en el rio, si es que quedan con la enorme polución y basura que rodea o invade las aguas antaño cristalinas. Nosotros bebemos, pero poco. Cada vez menos. Y sin embargo, a cantar a villancicos todavía nos atrevemos. Nos da pena que también esta tradición desaparezca y nos empeñamos muchos en colocar en casa el belén, aunque solo sea el Misterio, y enseñarles a los nietos cual es la esencia de las fiestas que celebramos. Feliz Navidad amigos de CAUMAS y como se decía antes ¡Y PRÓSPERO AÑO NUEVO!

Texto: Alicia López Budia
Fotografías: Bruce Taylor

CRÓNICA DE LA CONFERENCIA SOBRE LA "MESA FORMADA, A INSTANCIAS DEL JUSTICIA DE ARAGÓN, BAJO EL TEMA MAYORES EN SOLEDAD NO ELEGIDA"

Impartida en la Facultad de Medicina, por el Lugarteniente del Justicia, D. Javier Hernández García el 26 de noviembre de 2019.

El conferenciante hace un poco de historia de la figura del Justicia en Aragón: nace a principios del s. XIII; se suprime con Felipe V de Borbón en 1711 y reaparece en 1982 con el Estatuto de Autonomía y amparado en la Constitución de 1978.

Sus atribuciones son, entre otras, las de defender los derechos y libertades de los aragoneses y tutelar el ordenamiento jurídico.

La figura del Lugarteniente del Justicia es la del que ocupa el lugar del Justicia en su ausencia.

Hasta no hace mucho la labor se limitaba a llevar las quejas de los ciudadanos a la Administración. Labor reactiva. Pero, en esta nueva etapa, se han propuesto ir más allá, en una labor prorreactiva, es decir, evitar la mala gestión de las Administraciones, para que no haya quejas de los ciudadanos.

Ante el conocimiento público, a través de la prensa, de una serie de fallecimientos de personas mayores en soledad, decidieron formar esta Mesa, cuya primera sesión se celebró el 21 de septiembre de 2018, organizada por 38 entidades participantes, de diversa índole.

El 16 de enero de 2019 se reunió en segunda sesión y se formaron diversos grupos de trabajo con sus experiencias respectivas. Se apuntan ideas novedosas como:

- Impulsar un grupo estable de trabajo.
- Coordinación y colaboración de las Instituciones.
- Potenciar el mundo de los afectos (acompañamiento intergeneracional).
- Impulsar el asociacionismo entre mayores.
- Evaluar la situación de los centros residenciales y sanitarios.
- Preocupación de los/las cuidadores en su domicilio.
- Avanzar en un urbanismo con estudios de "impacto convivencial".

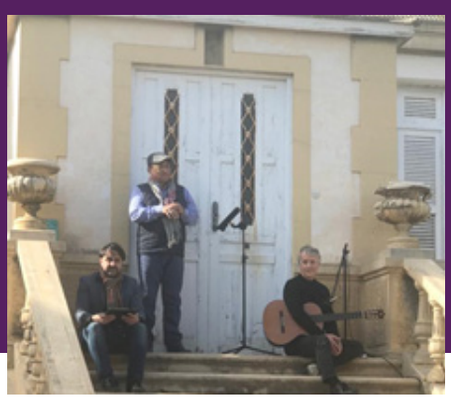
Finalizó con una jornada expositiva de las demandas de estas entidades ante las Cortes de Aragón, en la que se propuso una Ley para el Mayor, para poder reclamar sus derechos ante los Tribunales.

Por parte del Justicia, se formaría un Observatorio de Control para su seguimiento.

Crónica de: M ª del Carmen Rero Guimerá
Programa Básico II, 5º curso Universidad de la Experiencia de Zaragoza

XXIV FESTIVAL INTERNACIONAL DEL CUENTO LOS SILOS 2019

Serenatas de Jardín



El domingo 8 de diciembre acudimos 35 socios de AMULL (Asociación de alumnos y exalumnos del PUM de la Universidad de La Laguna) hasta el municipio de Los Silos, situado en el nordeste de la isla de Tenerife para disfrutar del XXIV FESTIVAL INTERNACIONAL DEL CUENTOS LOS SILOS 2019 que se celebra en dicha localidad. Desde hace meses reservamos las entradas al espectáculo Serenatas de Jardín dirigido por el profesor de Literatura de EUPAM y director del festival D. Ernesto Rodríguez Abad.

A las 10:30 h nos concentramos todos los asistentes al espectáculo en la Placeta de La Constitución y se nos condujo caminando hasta las afueras del casco urbano hasta la «Hacienda de Daute», Finca El Lomo, de los Herederos de D. Mariano Estanga y Arias Girón y Dª. Ángela Cólogan Ponte donde frente a las hermosas escalinatas de esta hacienda palaciega en desuso tuvo lugar este recital en las voces de D. Ernesto Rodríguez Abad (Tenerife), D. Juanma Moreno (Tenerife) y en el apartado musical con su guitarra D. Francesc Pareja (Barcelona).

A este emocionante recital de música y cuentos también acudió la Doctora en Filosofía y Catedrática del área de Filosofía Moral de la Facultad de Humanidades de la Universidad de La Laguna, Dª. María José Guerra Palmero, actual Consejera de Educación y Cultura del Gobierno de Canarias.

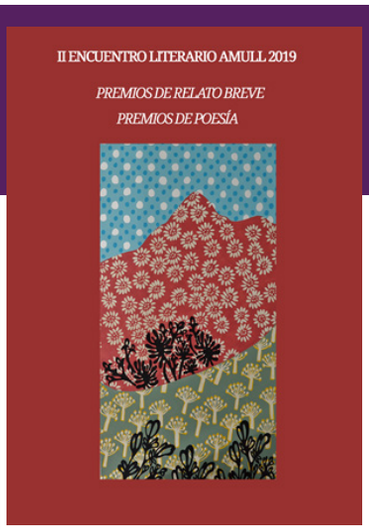
D. Mariano Estanga y Arias-Girón fue un afamado arquitecto cuya llega a Tenerife a principios del siglo XX supuso un revulsivo para muchos municipios de la Isla. Nacido en Valladolid en 1867, estudió la carrera de Arquitectura en la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid, obteniendo su título en el año 1900. Al poco tiempo viajó a Tenerife, ya que su hermano José María estaba destinado aquí vinculado con la marina. Tras su llegada, Estanga fue ganándose el cariño de los tinerfeños, y su valía profesional le fue abriendo cada vez más puertas, desarrollando un sinnúmero de edificaciones que lo convirtieron en uno de los arquitectos más influyentes del siglo XX canario.

Sus raíces se afianzaron aún más con la sociedad canaria tras su boda en La Orotava en 1910 con Ángela Cólogan Ponte. Mariano y Ángela, quienes vivían en La Laguna y La Orotava respectivamente, deciden instalar su residencia en la llamada «Hacienda de Daute» de Los Silos, construyendo para ello un inmueble que denominaron El Lomo, lugar donde tuvo lugar este hermoso espectáculo bajo la brisa fría del invierno y tras la estampa del Teide nevado que nos acompañó en todo el recorrido de la guagua desde La Laguna.

Luego de ***Serenatas de Jardín***, regresamos al centro histórico de Los Silos donde almorzamos y continuamos la tarde disfrutando de los múltiples espectáculos del festival hasta el regreso a la Laguna.

Reportaje de Luis F López de Vergara Méndez.
Jefe de Comunicación AMULL

PREMIOS AMULL 2019
PRIMER PREMIO DE RELATO BREVE



Portada del libro del II Encuentro Literario celebrado en la Sala Mac de Santa Cruz de Tenerife

Paz Barreiro

Montaña Roja. 50 x30 cm.

Acrílico, papel alto gramaje (300 gr.) encolado a madera, montado sobre bastidor.

DIARIO DE TRAVESÍA
(CARLOS FRANCISCO DE ARMAS RODRÍGUEZ)

Día: miércoles, octavo día. Hora: 5:48 A.m.

Hussein abrió los ojos a un nuevo día, estiró los pies en el húmedo suelo, rezó su oración diaria, esperó unos segundos y la realidad despertó con él.

El dolor de muelas que le atormentó durante todo el día anterior había desaparecido.

- "No está mal para empezar el día" (murmuró por lo bajo).

Observó durante un momento la infinidad de estrellas que aullaban su luz en el firmamento, y pensó que, probablemente, muchas de esas estrellas que ahora observaba habrían desaparecido hacía mucho tiempo, y que esa luz que él veía no era más que una fantasía o un espectro de algo que fue real, pero que ahora, sin existir, seguía brillando.

¿Ocurriría lo mismo con las personas?

Él creía que sí, estaba convencido de que al morir, su energía vital, su luz interior, seguiría brillando para aquellas personas que supieran mirar y ver. Quizás sus amigos más cercanos, sus padres y también para la mujer que había dejado atrás, prometiéndole un pronto reencuentro y una vida mejor. Esos pensamientos le colmaban de esperanza y le daban la fuerza y el valor necesario para seguir adelante y enfrentarse a lo desconocido.

De su mochila extrajo una navaja y un pequeño espejo en el que se miró y observó un rostro ojeroso, desconocido, que achacó enseguida a la mortecina luz de la luna, se humedeció la cara y el cuello con un poco de agua grasienta que cogió entre sus manos del fondo de la patera, y usando su pequeña navaja a modo de cuchilla de afeitar, fue rascando lentamente la piel morena de su cuello y cara curtida por el sol y el salitre.

Aún no había amanecido, pero frente a él, a lo lejos en el horizonte, comenzaban a aparecer diferentes tonos de colores: naranjas y rojos sobre todo, que darían paso (él ya lo sabía) a un resplandeciente tono amarillo que poco a poco iría ocupando toda la línea del horizonte. Era todo un regalo para el espíritu ver emerger del océano esa gran esfera de luz, y en sus oraciones de todas las mañanas daba gracias al Profeta una y otra vez por permitirle ver -un día más- la grandiosa obra de su Dios Allah, "El Creador De Todo". Siempre se dirigía a ese dios omnipotente usando las palabras que aprendió de su padre:

"Yo me consagro a tu servicio, oh, Dios, tú no tienes compañero, excepto las divinidades que forman tu cohorte, pero de las cuales eres tú el dueño y soberano como de todo lo que depende de ellas".

También sabía que ese espectáculo de luz se convertiría dentro de muy poco tiempo en un infierno de calor, sudor y vómitos.

Afeitarse era un pequeño ritual que llevaba a cabo todas las mañanas antes de que los demás despertaran y que de alguna forma que no llegaba a entender parecía confirmarle la normalidad existente en todos los frentes de su vida y le auguraba un final feliz en su travesía al Nuevo Mundo.

- "Todo va bien Hussein, veremos cómo va la mañana, pero no te aventures mucho más allá" (susurró una voz en su cabeza).

Por algún resquicio de su alma soñolienta intentaba asomar aún ese sentimiento de desamparo, de desasosiego, que muchas veces le perseguía como una sombra de la que es imposible deshacerse. Dio un manotazo al aire intentando apartar de su sentido ese insistente y enfermizo sentimiento de infelicidad y mientras observaba de reojo como la luz inundaba todo su diminuto mundo flotante, dejando a la vista cuerpos que dormitaban aquí y allá, cayó en la cuenta de que mientras se afeitaba, en su pequeño espejo había ido apareciendo, reflejado, un nuevo rostro, mucho más familiar y tranquilizador.

Devolvió la navaja y el espejo a su mochila y examinó su interior fingiendo que buscara algo, como si no supiera que allí no había nada más, con la vista perdida en el horizonte, temeroso del resplandor que se acercaba.

Las estrellas habían desaparecido.

El zarandeo de la barcaza le sacó de su ensueño.

Extrajo por segunda vez el pequeño espejo, y observando nuevamente su rostro, le habló sin disimulo, sin tapujos, mirándose directamente a los ojos:

¡Ánimo, Hussein! ¡Ánimo!

¡Ánimo! Le respondió su imagen reflejada.

HOY VISITA MUY ESPECIAL "BANCO DE ESPAÑA"

ASOCIACIÓN ESTUDIANTES DE MAYORES UC3M
UNIVERSIDAD CARLOS III MADRID CAMPUS DE COLMENAREJO

Un edificio histórico del siglo XVIII, El **Banco Nacional de San Carlos** fue una entidad bancaria española creada por el rey Carlos III el 2 junio 1782. El Banco de España, desde entonces ha sido testigo y, a veces, protagonista de la evolución política de nuestro país.

Hoy unos cuantos socio/as y amigos de La Asociación de mayores de La Universidad Carlos III Campus de Colmenarejo salimos a visitar esté monumental edificio, allí nos encontramos a las 16,00 horas, después de dar nuestras credenciales, nos recibe una guía súper amable (nos reservamos el nombre) y nos enseña todo lo que se podía enseñar y entre historia y anécdotas nos hizo pasar dos horas y media de maravilla. Trabajó allí durante 30 años y ahora lo hacía por voluntariado, ¿cuánto no sabría esta mujer? Y así comenzamos nuestro recorrido, nos cuenta que antes de llegar a la calle Alcalá ocupó la casa del conde Sástago en la calle de la Luna llamado también palacio del Monistrol. Más tarde el deseo de contar con un edificio más céntrico hizo que se trasladara a la calle Montera. Después, pasó a ocupar el noble edificio de los Cinco Gremios Mayores de Madrid considerado como una de las mejores casas del siglo XVIII, que abandonó unos años después.

El edificio elegido como sede definitiva era propiedad del Marqués de Alcañices, que accedió a venderlo. Posteriormente, el palacio de Alcañices fue objeto de demolición para construir el espacio actual que ocupa hoy el Banco. El solar del edificio actual valió un poco más de 3 millones de pesetas (valor en € 185.230).

El Banco de España ha sido remodelado tres veces. El proyecto inicial fue obra de los arquitectos Eduardo Adaro y Severiano Sainz de la Lastra. Se cree que éste se replanteó a la vez que se colocaba la primera piedra ya que el aspecto final del edificio tenía poco que ver con el diseño original. El rey Alfonso XII dio el pistoletazo de salida de la obra el 4 de julio de 1884 y la misma se terminó en 1891.

Treinta años después el mismo arquitecto realizó la primera ampliación. Entre las novedades tenemos que destacar el amplio patio de operaciones con una superficie de 900 m² y una altura de 27 metros. El espacio quedaba iluminado por una vidriera suspendida en lo alto, muestra del movimiento Art Decó. Otro de los aspectos más llamativos fue la construcción de una **cámara acorazada** de 2.500 m² cuyo blindaje fue construido en Nueva York. Esa no llegamos a verla salvo en fotos que ella nos enseñaba, ya que allí no se podía pasar.

> *El Banco de España ha sido remodelado tres veces. El proyecto inicial fue obra de los arquitectos Eduardo Adaro y Severiano Sainz de la Lastra.*

La tercera y más reciente remodelación del edificio del Banco de España se llevó a cabo por Rafael Moneo en 2006. Su proyecto fue calificado de "respetuoso con el pasado" y su aspecto más notorio fue el nuevo chaflán del edificio por la parte de la calle de Alcalá.

Y así no pudimos dejar de visitar un sin fin de cosas la primera esa fabulosa escalera con mármol de Carrara con esas vidrieras de Ángeles, la Biblioteca detrás de los muros del histórico edificio en la madrileña plaza de la Diosa Cibeles, allí se esconde el tesoro más desconocido de la institución, su biblioteca con más de 350.000 mil volúmenes a disposición de cualquier ciudadano. El origen de este fondo se remonta al Banco Nacional de San Carlos, y así se empieza acumular bibliografías sobre economía y finanzas para consultas internas.

No podemos dejar de nombrar ese Salón de los Goyas, donde se encuentra la colección de retratos que el artista hizo sobre diversos directivos relacionados con el Banco de San Carlos. ¡¡Impresionante!! Por sus pasillos esas obras de tauromaquia que Goya pintó.

Sin olvidar el reloj de la fachada, construido en Inglaterra, este reloj fue puesto en marcha en 1891, pesa 177,74 kg., su cuerda dura 8 días (no está mal).

Además, en varios lugares del edificio se puede ver una representación del dios romano **Mercurio** (el dios del comercio).

Y por último lo más importante, nos lo imaginamos por las fotos que nos enseño la guía es la **cámara acorazada**. Está provista de varias puertas hechas de acero inoxidable, la primera de las cuales pesa alrededor de dieciséis toneladas. Una curiosidad es que nunca se abre una puerta sin que la anterior se haya cerrado previamente. En caso de emergencia, se pone en marcha un mecanismo que inunda la cámara de agua. En fin una gran visita para la ocasión.

Así llegamos al final de nuestra visita tan exclusiva y dando las gracias a nuestra gran amiga y ex miembro de la Junta Directiva, Concha Alonso. Ella fue la que nos preparó esta bonita visita. Gracias Concha por tu trabajo.

Remedios Seijo
Vocal de la Junta Directiva
Universidad Carlos III - Campus de Colmenarejo
AUCTEMCOL

Imagen de Luis García, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6668097

ASÍ FUE EL VIAJE A EL BURGO DE OSMA Y CALATAÑAZOR EL PASADO 22 DE NOVIEMBRE

Dentro del marco de actividades culturales programadas por la Comisión de Viajes de AMUEZ, el día 22 de noviembre de 2019 tuvimos el placer de iniciar desplazamiento para una agradable jornada cultural y de convivencia.

Se dio la salida a las 08:00 de la mañana. El programa primario del día se distribuía en un primer destino en la localidad de CALATAÑAZOR, al objeto de efectuar visita programada a la villa y entorno. Segundo destino sería a la localidad de EL BURGO DE OSMA, donde tras comida en un restaurante, se procedería a visita guiada a los puntos de interés de esta.

Debido a las circunstancias climáticas de la mañana -abundante lluvia-, se decidió efectuar un cambio en el orden del programa, dado que las visitas en El Burgo de Osma se desarrollaban en un entorno protegido - edificaciones a cubierto -, dejando para la tarde las del recorrido por Calatañazor, de un desarrollo más al aire libre, quedando a expensas de que la meteorología se comportase benévolamente con los aventureros de Zaragoza.

Jornada de mañana.

Nuestro grupo de expedicionarios, fue recibido a la llegada a El Burgo de Osma, por nuestra guía turística María, resultando una joven simpática, competente y con una demostrable mano izquierda experimentada para el manejo de grupos, la cual efectuó explicaciones exhaustivas y de calidad durante las visitas efectuadas, contestando sin cansancio a las preguntas que se le planteaban, e incluso salpicándolas de comentarios y anécdotas a veces chistosas que redundaban en un ambiente amable y relajado, que suavizaba la seriedad del entorno en el que se desarrollaban.

La Ciudad de Osma es el núcleo histórico altomedieval, mientras que El Burgo de Osma es la villa aledaña, declarada Villa de Interés Turístico en 1962 y Conjunto Histórico-Artístico en 1993. El Burgo de Osma es centro comarcal de servicios de la comarca de Tierras del Burgo y Sede del obispado. La Villa posee, además, el "Premio C" de Turismo concedido en el año 1994 por la Junta de Castilla y León.

El origen de la Ciudad de Osma, embrión del actual El Burgo de Osma, fue la ciudad celtíbera y luego romana de Uxama Argaela. El primer vestigio documental de la existencia de la Diócesis de Osma es del año 597 y formaba parte de la provincia eclesiástica de Toledo. Ya en la Edad Media, su núcleo urbano pierde importancia y se traslada hacia la parte baja, donde se desarrolla una nueva población, Osma, repoblada el 912 e incorporada a la defensa de la línea del Duero contra los musulmanes.

La diócesis de Osma se restauró el año 1101, siendo nombrado primer obispo, Pedro de Bourges (San Pedro de Osma), que hizo levantar la catedral en el llano, a la otra orilla del Ucero, junto a un antiguo monasterio, y ése fue el origen del actual El Burgo de Osma. En 1372 su dominio pasó al Obispado y, en 1440, al Señorío de don Álvaro de Luna, por donación de Juan II, siendo los siglos XVI al XVIII los de su plenitud. Reflejo de aquellos años es su catedral, silueta señera de la ciudad, y el monumento de mayor importancia en la provincia, por su jerarquía y la profusión de las obras artísticas que contiene.

Iniciamos paseo por la porticada Calle Mayor, la cual desemboca en una hermosa plaza irregular, fuente y muralla. Presidiendo esta plaza está la Catedral

Se trata de una Iglesia de planta de cruz latina, con tres naves de cinco tramos, más dos tramos que ocupa la nave del transepto, este a su vez con cinco tramos, presbiterio de dos tramos y ábside con cinco capillas absidiales. En origen la cabecera estaba formada por cinco ábsides, pero a mediados del siglo XVIII dos de estos ábsides se eliminaron para construir una girola. La Catedral está realizada con sillares de piedra caliza.

Dispone para su acceso de la Puerta de San Miguel o Puerta de los Moros; Portada de la Capiscolía y Portada Meridional.

Una vez en su interior, efectuamos un recorrido completo por la misma salpicado de las oportunas explicaciones...Capilla Mayor y Retablo Mayor contorneado por los sepulcros góticos de dos obispos, las diferentes capillas – de la Inmaculada, del Santo Cristo del Milagro, de San Pedro de Osma y otras -, y especial referencia a la Capilla de la Virgen del Espino y a la Sacristía, construida sobre el lugar en el que se encontraba el antiguo Ayuntamiento. Nuestra guía María nos exhibió y destacó un hermoso Cristo crucificado, con la habitual expresión hierática del románico.

Una vez finalizada, nos desplazamos al restaurante Virrey Palafox, donde disfrutamos de un abundante y reconfortante ágape con entrantes de productos de matanza, que compensó sobradamente los esfuerzos de la mañana

Jornada de tarde.

Procedimos al desplazamiento a la localidad de Calatañazor, beneficiados por un parón en las incidencias climáticas. El cielo, sintiéndose benévolo, incluso nos bendijo con momentos de sol.

El origen del nombre de Calatañazor parece proceder del árabe Qalat al-Nasur (o Calat al-Nusur, Calat en-Nossur y Calat-An-Asor..., según autores), que significa castillo del buitre, nido de águilas para otros. El nombre arévaco Voluce, o Boluce, significa buitre, lo que indica claramente la topografía de esta población sobre el valle de la Sangre, donde se sitúa la batalla entre las tropas cristianas y las de Almanzor en 1002, en la que Almanzor perdió su tambor..., o lo que es lo mismo, fue derrotado para, según la tradición, morir poco después en Waldecorai (Bordecorex) como consecuencia de las heridas sufridas, y ser enterrado en Medina Salim (Medinaceli).

La población está amurallada; se conservan lienzos de la muralla en el noroeste y sur, con una estrecha puerta. A pesar de que el pueblo es pequeño, todo tiene encanto. Cada rincón, cada calle, cada fachada de las edificaciones medievales. En un pequeño prado localizamos una estatua y busto dedicada Almanzor, a la cual homenajeamos con una foto del grupo de aventureros.

Seguidamente efectuamos una ascensión por calles empinadas para efectuar visita a los restos del castillo de la localidad. La primera construcción del castillo de Calatañazor, hoy arruinado, pero en estado consolidado, data del siglo XII, aunque fue reformado en el XIV.

Calatañazor era cabeza de la Comunidad de villa y tierra de Calatañazor que, convertida en señorío, perteneció junto a su castillo a personajes dignos de mención como María de Molina, adelantada de Castilla; los Padilla (de quien toma el nombre) o los duques de Medinaceli hasta el siglo XIX.

Del Castillo de los Padilla, sobreviven algunos lienzos y parte de la torre del homenaje de mampostería y sillería de refuerzo en las esquinas. En ésta encontramos indicios de aparejo árabe y un ventanal gótico. El antiguo patio de armas se abre hoy al caserío en forma de plaza porticada, presidida por los restos de la torre del homenaje y el rollo jurisdiccional o picota, símbolo del poder real y señorial sobre la población. Por el lado noroeste, el más sensible de la fortaleza, cuenta con un foso, mientras que por el valle de la Sangre la propia altura de los riscos ofrece una protección suficiente. Actualmente es de propiedad pública.

A la finalización de la visita, finalizó igualmente la tregua atmosférica, siendo acompañados en el regreso por una fuerte y pertinaz lluvia que tamborileaba rítmicamente en la estructura del autobús, acompañando así alguna cabezada reparadora. Una espléndida y completa jornada, que compaginó el aire libre, la cultura, el disfrute gastronómico y la camaradería y buen ambiente entre los participantes.

Miguel Hernández.
Universidad de la Experiencia-Universidad de Zaragoza

SALIDA DE FORMACIÓN A FERROL

Organizada por la Asociación de Alumnos sénior de la UVIGO "Aulas de Formación Aberta" el día 9 de noviembre de 2019, a las 8 de la mañana lluviosa y ventosa, desde Torrecedeira, y Arenal, salimos los 31 alumnos en bus, con una derrota por la AP9, con destino a Ferrol, capitaneados por un buen navegante, Feliciano, que, con su maestría de organización y responsabilidad, nos conduce la singladura de nuestro destino en la hora prevista de salida.

Llegamos al Museo Naval de Ferrol, inaugurado el 5 de marzo de 1986, con la intención de mostrar la vinculación de la Armada con la ciudad, desde que, en 1726 José Patiño Rosales, almirante, Secretario de Estado e intendente General de la Marina durante el reinado de Felipe V, elige a la ría de Ferrol y a la villa de la Graña para construir el arsenal de la Armada en la Costa del Norte.

El Museo cuenta entre sus fondos con más de 2.650 piezas relacionadas con la actividad de la Armada, su estrecha colaboración con Ferrol y la historia naval y marítima de España. La parte exterior cuenta con una extensa colección de anclas, consideradas de las mejores del mundo.

El guía nos informa de la historia del edificio donde nos encontramos, está ubicado dentro de la base Naval; es un edificio histórico, conocido como "Presidio San Campio». Responde a la idea de Felipe V de mejorar los arsenales y darle una mayor importancia a la política naval. Cuando Ferrol tenía 7.000 habitantes, en la prisión estaban cumpliendo condena 1.500 reclusos, que se utilizaban cuando era necesario para las obras o construcción naval. San Campio, es venerado hoy en día en Figueiro (Tomiño) como soldado convertido a la fe cristiana.

A continuación, entramos en las diferentes salas que vamos a visitar. Comienza por las naves del descubrimiento de América, La Niña, La Pinta y La Santa María, informándonos sobre la persona que ha realizado las maquetas de las tres naves y a continuación pasamos por una parte de un barco del siglo XV, donde pudimos comprobar cómo vivían los tripulantes en esos barcos.

Saliendo de este sollado del buque, entramos en la sala de barcos de diferentes siglos, terminando con las maquetas de los buques Galicia, Canarias y una historia de la recuperación de los náufragos del acorazado alemán durante la II Guerra Mundial, Bismarck, hundido por la flota inglesa. Con el reconocimiento firmado por Adolf Hitler a los tres capitanes intervinientes en la operación.

Pudimos ver los equipos recuperados para el museo de la ETEA (Escuela de Transmisiones y Electrónica de la Armada) después de su cierre a principio del este siglo. Salimos por el patio de anclas, donde nos esperaba la siguiente guía para el nuevo recorrido subiendo al autobús.

Iniciamos el recorrido por el Arsenal de Ferrol, con un itinerario marcado por la guía, que al final, terminamos delante de la escala de entrada a la fragata, nuestra próxima visita.

Un recorrido con secuencia histórica para apreciar la evolución y calidad de los abundantes bienes de interés cultural. También reflejados los antiguos almacenes de los desguaces de los buques y el imponente edificio de almacén de los cañones (en su último uso yo realicé mi instrucción militar de tres meses en la marina, cuando se dormía en los sollados en cois de lona).

Delante de un dique, recibimos información muy precisa de cómo se estaba realizando la limpieza de fondos del buque Serviola, haciendo referencia a la construcción y funcionamiento de la puerta de cierra del dique y trabajos que se habían realizado para su construcción.

Nos desplazamos a un edificio neoclásico de la antigua Sala de Armas del Arsenal donde se guardaba la artillería de los buques de la Real Armada. Después, durante el siglo XX, albergó un Cuartel de Instrucción de la Marinería y ahora funciona como Alojamiento Logístico de Marinería para el personal militar destinado en Ferrol.

Subimos al autobús y en el recorrido nos informaron de todos los edificios por donde pasamos; al final de este recorrido nos encontramos en la muralla, con más de 100 cañones que permitía controlar y defender al arsenal de posibles invasores, con información directa de como se utilizaban y el significado de que solo se disparase hasta ver el blanco, (fondo del ojo de enemigo que se tenía delante) por la falta de puntería que se tenían con esas y otras armas.

Los soportes están restaurados con madera de teca, por diferentes compañías y en una placa se puede conocer el mecenas que ha realizado el soporte.

Seguidamente nos trasladamos para realizar la visita a la Fragata "Almirante Juan de Borbón" F-102. Es una fragata de la Armada Española de la clase Álvaro de Bazán, botada en los astilleros de Izar (actualmente Navantia) en Ferrol y en activo desde 2002, que originalmente iba a recibir el nombre Roger de Lauria, pero que finalmente se decidió darle el nombre de Juan de Borbón en honor al padre del entonces rey Juan Carlos I.

Como el resto de su clase, fue desarrollada en los astilleros Izar (Ferrol) con un coste de 600 millones de €. Al igual que las demás fragatas F-100 clase Álvaro de Bazán, son los primeros buques de guerra europeos que cuentan con el sistema de combate Aegis, de origen estadounidense, y un radar capaz de detectar movimientos de aeronaves en un radio de 600 kilómetros, que les permite actuar en igualdad de condiciones con las más modernas unidades de la Marina de Estados Unidos y participar en el desarrollo del escudo antimisiles. Tiene capacidad para detectar y seguir hasta 90 blancos móviles y dirigir los proyectiles antiaéreos y de superficie. Son los primeros buques españoles con casco de protección balística de acero de alta resistencia. Completa su protección con motores montados sobre piezas elásticas, que no transmiten ruido al casco, por lo que son más difícilmente detectables por submarinos. Durante la fase de desarrollo, se puso especial énfasis en el diseño de las formas del buque con el objetivo de minimizar su «eco» de radar. Las F-100 están equipadas también con sistemas de contramedidas y guerra electrónica Indra Aldebarán, de diseño y fabricación española, y un sistema acústico antitorpedos AN/SLQ-25A Nixie. Dispone de dos lanzadores cuádruples de misiles antibuque AGM-84 Harpoon; dos lanzadores dobles de torpedos MK-46; un cañón tipo MK-45 de cinco pulgadas con capacidad de disparo de 20 proyectiles por minuto y 23 km de alcance; y un lanzador vertical MK-41 con 48 celdas; cuatro anzachaff que emiten señuelos para confundir a los misiles enemigos, y un helicóptero SH-60B Seahawk, preparado para la lucha antisubmarina y anti-superficie. Toda esta información ha sido impartida por un oficial ingeniero de puente, que nos acompañó durante todo el recorrido por el interior del buque, desplazándonos por las calles de buque, todas tienen su placa para conocer donde te encuentras; visitamos la enfermería, (un pequeño hospital dentro del buque), y sala de oficiales. Por escaleras entramos en el CIC, donde nos informaron de todas las estrategias de guerras y armamento que se controla en todas las pantallas que están en este centro de combate, se incorpora una mujer oficial que seguirá nuestro recorrido y que ha impartido amigablemente con nuestras alumnas. Por otras escaleras subimos al puente del buque, responsabilidad del oficial que nos enseña el buque y recibimos de información de toda la tecnología que disponen y la forma de navegar.

Bajamos al castillo de proa y nos muestra las 48 celdas por donde se disparan los diferentes modelos de misiles que disponen estos buques. Desde el castillo de proa pasamos por todas las calles que recorren el buque hasta llegar a la popa, donde nos despedimos agradeciendo la amabilidad por el trato y la información recibida por el oficial de puente.

Terminada la visita a la fragata nos desplazamos al restaurante para la comida y terminada nos dirigimos al muelle, donde nos espera un barco para realizar el recorrido por la ría de Ferrol.

El patrón del barco nos habla de todos los rincones de la ría y los diferentes castillos y torres para la defensa de control de entrada de los buques enemigos.

En la travesía de regreso. El patrón, ha tenido la gentileza de permitir manejar el barco por todos los que quisieran patronear, un momento de alto riesgo, por la deriva que originan; algunos de los que llevaban el timón, no conocían lo de estribor y babor, y casi nos llevan a colisionar con el castillo de la entrada de la ría, de todas las que iban pasando solamente aprobó a una, que le dijo el patrón que la contrataría para la temporada de verano, y Pepe llevó matrícula de honor.

Fue un momento muy feliz y agradable del cierre de una jornada de formación y formación fantástica, que nos da la fortaleza de seguir proponiendo este tipo de actividades que nos permite conocer tanta información de nuestra historia y de las fortalezas de Galicia.

Felicidades a Aulas de Formación Aberta por estas iniciativas.

Alejandro Otero
Vocal de la JD de Aulas de Formación Aberta,
Universidad de Vigo

AUDEMA NOS HA LLEVADO A LA GRANJA DE SAN ILDEFONSO

23 DE NOVIEMBRE DE 2019

El pasado sábado, 23 de noviembre de 2.019, Audema organizó una escapada a La Granja de San Ildefonso, para ver el Palacio Real donde residió Felipe V y sus fuentes y jardines.

Esta visita se organizó con nuestro profe de Historia y Arte, José Manuel Ortega, aprovechando el curso-taller que está impartiendo sobre Luis XIV "El Rey Sol", y como el presupuesto no nos daba para acercarnos un sábado a Versalles, pues decidimos que lo más parecido que tenemos a esa maravilla es nuestro Palacio Real en La Granja de San Ildefonso, que tal como lo conocemos lo ordenó construir Felipe V, nieto de aquel Rey Sol y bisnieto de nuestro Rey Planeta, en fin todo muy cosmológico.

A las 8 de la mañana estábamos los 26 asistentes en el bus, bien abrigados pues esperábamos un temporal de nieve y hielo que finalmente no se dió. Fresquito sí que hacía, y algo de viento, muy poco, pero el suficiente para que no nos dejaran entrar en los jardines y fuentes, con lo que la visita quedaba inicialmente reducida al Palacio y la Colegiata, comenzando la visita del Palacio a las 10.30 horas.

Como todos sabéis este edificio se encuentra en la vertiente septentrional de la sierra de Guadarrama, que fue durante la Edad Media lugar de caza reservado para los reyes de Castilla, quienes la frecuentaban, dada su riqueza cinegética y su proximidad a la ciudad de Segovia. Según crónicas de la época, el primer refugio real de monteros (conocido como Casa del Bosque) fue mandado construir por el rey Enrique III en el pueblo de Valsaín, el rey Enrique IV construyó un albergue y una pequeña ermita dedicada al arzobispo San Ildefonso.

En 1477 los Reyes Católicos donaron la ermita y el albergue con extensiones de tierra a la congregación de los monjes jerónimos del Monasterio del Parral en Segovia. Estos monjes hicieron pequeñas reformas y se trasladaban en los meses de verano, cuando el aire fresco de la Sierra era más agradable que en Segovia. Esta granja, lugar de meditación y recreo de los monjes del Parral, fue el origen del pueblo y de ella tomó el nombre.

El rey Felipe II realizó la última reforma y convirtió el edificio en un suntuoso palacio que sirvió de residencia a sus sucesores hasta Carlos II, en tiempo del cual un gran incendio destruyó la parte de poniente en 1682.

Felipe V creó este Real Sitio como una obra personal y completamente nueva con el fin de retirarse, y en efecto, abdicó en 1724, pero en agosto de aquel mismo año hubo de ceñir de nuevo la corona debido a la muerte de su hijo Luis I. A partir de entonces este retiro constituyó su palacio favorito y residencia estival, uso que continuó hasta el reinado de Alfonso XIII.

El monarca frecuentaba los reales montes de Valsaín, cazando en compañía de la reina y del duque del Arco, hacia 1718. Se enamora del paisaje y de la riqueza cinegética de la zona, y decidió levantar un palacio en el

lugar en que se encontraba la ermita de San Ildefonso, para lo cual compró a la comunidad de monjes del Parral la granja-ermita, la hospedería y terrenos circundantes.

Teodoro Ardemans, maestro mayor del Real Palacio y de la Villa de Madrid, fue el encargado de realizar los planos y el proyecto del nuevo palacio. La fecha de iniciación de las obras es 1721. La ejecución de la obra se encargó al aparejador Juan Román. Prácticamente al unísono de la obra arquitectónica comienza el trazado y construcción de los jardines bajo la dirección del escultor René Carlier y del jardinero Esteban Boutelou I.

El elemento central del edificio es la capilla real o Colegiata, construida por Ardemans y redecorada por Francisco Sabatini bajo Carlos III. Inmediato al altar mayor está el panteón real donde reposan Felipe V y su segunda esposa, Isabel de Farnesio.

Aunque el palacio sufrió un devastador incendio en 1918 conserva aún casi todas las decoraciones al fresco de la época de Felipe V, destacando el dormitorio de los soberanos, según diseños de Juvarra y con pinturas de Panini.

La mayor parte de los edificios para el séquito y la urbanización del pueblo se deben a Carlos III y en su mayor parte fueron vendidos en el Sexenio Revolucionario o transferidos luego a otras entidades; cabe destacar la Fábrica de Cristales y la Casa de Infantes, pero continúan formando parte del conjunto palatino las casas de Oficios, Canónigos y Caballerizas.

El conjunto lo conforman el palacio propiamente dicho y una serie de edificios anejos, que dan a aquel una forma de U, con los Jardines del Medio Punto, donde se alzan diferentes árboles de especies de enormes coníferas exóticas como secuoyas o abetos de más de 300 años que le eran regalados al rey. El palacio, en la parte frontal del complejo, consta de dos patios, el de los Coches, a la izquierda, y el de la Herradura, a la derecha.

Anexada al palacio, se halla la antigua capilla del monarca, la Real Colegiata de la Santísima Trinidad , que a su vez contiene un espacio conocido como Capilla de las Reliquias y Cenotafio Real. Sin embargo, aquí no están enterrados el rey Felipe V y su segunda esposa, Isabel de Farnesio, sino que sus restos descansan en una cripta situada detrás del altar mayor.

El rey Felipe V muere el 9 de julio de 1746 y fue enterrado en la Colegiata. Isabel de Farnesio, durante el reinado de su hijastro Fernando VI, se retiró a San Ildefonso. La reina, italiana, encargó a paisanos suyos, bajo la supervisión del pintor y arquitecto Andrea Procaccini, una ampliación del palacio. Así, entre 1727 y 1737, se añade los dos patios abiertos, uno de los cuales, el llamado Herradura, es actualmente la principal entrada al palacio. La reina murió el 11 de julio de 1776 recibiendo sepultura, como su esposo, en la Colegiata y no en la cripta real del Escorial por su propia decisión.

El panteón real de San Ildefonso fue la primera manifestación en España del arte funerario romano del siglo XVII, en combinación con el arte francés. Sirvió como

modelo referencial para los sepulcros de Fernando VI y Barbara de Braganza en el Convento de las Salesas Reales (Madrid).

El trazado y diseño de los jardines corresponde al estilo clásico francés, cuyo creador fue Le Nôtre, autor de los jardines de Versalles. Las esculturas de las fuentes se pensó en un principio realizarlas en bronce pero, debido a problemas económicos, se decidió finalmente realizarlas en plomo, estableciéndose la fundición en el palacio de Valsaín. A partir de 1724, el Real Sitio comienza a adquirir su máximo esplendor, pues ya no es un palacio más de la geografía española, sino que pasa a ser la residencia veraniega del rey de España, con su correspondiente corte.

Como no nos dejaron visitar los jardines y sus magníficas fuentes, pues de este tema no detallo nada más. Pero no dejéis de visitarlos, si es que no los conocéis, pues son una maravilla.

La visita del Palacio como tal, guiados por el profe, fantástica como siempre, desde la entrada por el Patio de Coches, accedimos por su escalera de dos ramales laterales, accediendo a la sala de Alabarderos, donde tras cruzar el Zaguanete, pasamos a las antiguas Salas de Infantes, hoy musealizadas para exhibir una excelente colección de tapices, entre ellos el más antiguo que conocemos, de la colección privada de Isabel la Católica.

En el otro ala del Palacio visitamos las estancias utilizadas por Felipe V e Isabel de Farnesio en su día, Galería de Retratos, salas de comer y de vestir, Oratorio, dormitorios de ambos, gabinete y tocador de la reina, comedor, salón de lacas, gabinete de espejos y otras cuantas.

De ahí bajamos a la planta baja, donde una a una fuimos viendo sus magníficas esculturas, si bien son todas vaciados, pues los originales están en el Museo del Prado y otros edificios de Patrimonio Nacional. También fuimos viendo todas sus bóvedas pintadas.

Al salir nos dirigimos a la Colegiata, donde contemplamos su retablo mayor y la tribuna real sobre el coro, así como la Capilla de las Reliquias, donde se encuentran los cenotafios de Felipe V e Isabel de Farnesio.

Una vez acabada la visita, sobre las 12,30 horas, es cuando conocimos que los jardines estaban cerrados. Ahora bien, Audema cuenta con recursos y ante un problema, una solución.

Llamamos a la Real Fábrica de Cristales de La Granja y conseguimos una visita guiada para las 4 de la tarde.

A las 13,30 horas estábamos comiendo un buen menú, donde no podían faltar los judiones, y a las 15,45 horas estábamos en la Real Fábrica del Vidrio, donde primeramente estuvimos viendo como elaboraban un magnífico jarrón de vidrio en su horno, donde hoy siguen fabricando todo tipo de encargos. A continuación, ya con la guía que nos proporcionó la Fábrica, pasamos a visitar las instalaciones y museo de este gran edificio de 25.000 m2.

La Real Fábrica de Cristales de La Granja, nacida al calor de la nueva dinastía borbónica, constituyó uno de los ejemplos de manufacturas reales más importantes de toda la España dieciochesca. Como el resto de manufacturas reales, la Real Fábrica de Cristales de La Granja se enmarca dentro del reformismo borbónico cuyo principal objetivo era reducir la masiva importación de objetos suntuarios extranjeros mediante el fomento y la protección de la industria nacional.

Con estos mismos objetivos se establecieron una serie de manufacturas protegidas y financiadas por la Corona: Real Fábrica de Cristales de La Granja, de Tapices de Santa Bárbara, de Porcelana del Buen Retiro, etc., en las que se invirtieron cuantiosas sumas asignadas a su costoso mantenimiento y a la adquisición de tecnología y personal especializado extranjero.

El principal objetivo de estas manufacturas era abastecer de objetos suntuarios los Palacios y residencias reales de forma que pudiera emularse el lujo de los Pa-

lacios de la Corte europea sin necesidad de recurrir a costosas importaciones. Nunca se escatimaron esfuerzos ni dispendios económicos si éstos iban orientados a incrementar la calidad o a disminuir los costes de manufacturación.

En esta prestigiosa manufactura se dieron cita los avances tecnológicos y artísticos más relevantes y ambiciosos de toda la Europa ilustrada, se utilizaron máquinas hidráulicas accionadas por grandes norias giratorias que daban movimiento a telares de pulidores y raspadores para desbastar las lunas de vidrio, máquinas que agilizaban los acabados de las piezas, ajustando tapones, quitando puntiles o realizando roscas; es decir, una verdadera tecnología punta, a la altura de los países vidrieros más avanzados del momento.

El edificio actual fue diseñado por el aparejador del Real Sitio Joseph Díaz Gamones, en 1770 con planta basilical, doble ábside y crucero a los pies y a la cabecera. La nave central o de hornos presenta bóveda de medio cañón y las dos naves laterales (antiguos atizaderos) pequeñas buhardillas.

En medio de ambos transeptos se encontraban los hornos donde se fundía el vidrio, bajo cúpulas sobre pechinas de ladrillo, con tabicado doble, tirantes de hierro de refuerzo y linternas para la salida de humos. Elementos que garantizaban suficiente seguridad ante posibles incendios. Un trazado planimétrico que, según el historiador Kubler, se asemeja a los de las iglesias de la región del Rhin del periodo Otoniano, con planta basilical y crucero en cada extremo de la nave.

En 1785 se inicia una segunda etapa arquitectónica a cargo del arquitecto Juan de Villanueva, con el objetivo de ampliar el número de viviendas de los empleados y asentar las otras tres fábricas del interior del Real Sitio. Ampliaciones estas últimas de tal magnitud que quedaron inconclusas debido a la falta de fondos por los acontecimientos bélicos que se estaban produciendo.

Las fachadas exteriores del recinto denotan cierta austeridad en una secuencia reiterativa de vanos que se repiten constantemente, alterando este ritmo las puertas de acceso a los patios interiores. Los cuerpos de las fachadas Este y Oeste presentan una larga imposta horizontal que divide los dos pisos de las naves. La fachada meridional presenta mayor plasticidad de formas, debido a la alternancia de vanos, juego de chimeneas y resolución de cimborrios.

Para ennoblecer el edificio fueron encaramados en las fachadas de los dos cruceros dos escudos, símbolo de la Corte Borbónica.

Y a las 6 de la tarde, ya anocheciendo, nos vamos a casa. Otro día bien pasado, sin nieve ni lluvia, y con mucha información cultural.

Juanjo, 25/11/19
AUDEMA, Universidad de Alcalá

AUDEMA
Asociación Universitaria de Mayores de Alcalá

VISITA TALLER DE LITERATURA

A las cuatro y media de la tarde, con un tiempo frío y lluvioso, estamos, los asistentes a la visita, preparados para empezar.

Primero, nos dirigimos al centro Conde Duque a ver el despacho de Ramón Gómez de la Serna. Atravesamos las diferentes puertas, el enorme patio adoquinado y, en la segunda planta, como en una pecera metido, se encuentra el despacho del escritor. Cuesta trabajo fijar la vista en un objeto tal es la profusión de elementos que allí se encuentran: montones de fotografías y recortes de revistas tapizan paredes, biombos, lámparas... Mil figuras de animales, desde una rana gigante hasta un gato de porcelana, un cuervo, una caracola, libros también en gran cantidad, colecciones de mariposas disecadas, un pájaro en su dorada jaula, un bote como los que contienen las pociones de la farmacia con un letrero donde se lee "Ideas", etc. En fin, un mundo mágico que cuesta trabajo desentrañar mientras vamos dando vueltas a su alrededor.

Terminada la visita del despacho y asombrados de la peculiaridad del lugar y del autor, nos dirigimos a la Casa de México para ver la exposición de Diego Rivera.

En la escalinata de entrada, nos recibe la guía que nos va a acompañar y explicar la obra y vida del pintor. Lo primero, nos sitúa en el edificio que estamos, un palacete de primeros del siglo XX que ha sido cedido por el Ayuntamiento de Madrid para servir de puente entre las dos culturas; en México existe una Casa de España que realiza las mismas funciones.

Nos cuenta la guía que cuentan con biblioteca, auditorio, una colección de arte mexicano, tienda de arte popular, salas de exposiciones y restaurante, y que organizan conferencias, visionados de películas y diversas actividades para niños y adultos.

Subimos a la primera planta, donde se encuentran las obras que venimos a visitar. Son veinte cuadros que muestran un recorrido por la obra del autor empezando por su época de estudiante de arte en México y pasando por sus diferentes estancias en Europa donde se relacionó con los grandes maestros de la pintura europea; sus obras de esta época exploran el cubismo pero su pintura va evolucionando y vemos obras de inspiración puntillista, expresionista y de la órbita de Cézanne.

A su regreso a México, Rivera experimenta con el muralismo donde la figura principal es el campesino y la gente del pueblo. A través de sus murales, habla de temas sociales e históricos con gran colorido y expresividad.

De todo este periplo, contemplamos en las diferentes salas muestras de su evolución: destacan los retratos de su madre, de la época de cuando era estudiante en México, de su primera esposa Angelina Beloff y el retrato de su segunda esposa, Lupe Marín, de tintes expresionistas, el retrato del escultor y Desnudo con girasoles, obra de su etapa de México que pertenece a la serie de pinturas de personajes del pueblo, llenas de colorido.

Nos habla, también, la guía, de la vida del pintor: nacido en Guanajuato en 1886, perteneció a una familia acomodada y desde niño destacó pintando. Ingresó, primero, en la academia San Carlos en Veracruz y partió becado para Europa, donde permaneció varios años. A su vuelta definitiva a México, se convirtió en una gran figura retratando, en sus murales, el pueblo mexicano.

Fue un hombre comprometido políticamente; perteneció al partido comunista y tras su expulsión siguió con postulados izquierdistas.

Pero lo más polémico de su biografía fue su relación con las mujeres. Tuvo tres esposas y numerosas amantes, siendo su tercera esposa Frida Kahlo.
Por último, pasamos a una sala con la reproducción del mural "Sueño de una tarde dominical en la alameda central" y una performance de figuras sacadas de la pintura, entre las que podemos pasear.

Ahí vemos, a tamaño real, a Hernán Cortés con las manos ensangrentadas, a Sor Juana Inés de la Cruz, Maximiliano y su esposa Carlota, Madero, Porfirio Díaz y Frida Kahlo; hay también una Catrina, indios, vendedores ambulantes, ladronzuelos y campesinos, todos sacados del mural, como si hubieran cobrado vida.

Con esta sala terminamos la visita y bajamos a la cafetería donde nos esperan un café y unos dulces típicos mexicanos que están buenísimos y de sabores sorprendentes como el de mango o guacamole o, el más atrevido, de chocolate picante.

Mary Poisón

VIAJE A LERMA VILLA DUCAL

VISITA A LAS EDADES DEL HOMBRE

Lerma ciudad Ducal, está claro que donde hay Rey no manda el duque. Así que un grupo de 30 socios y amigos de la Asociación de Mayores UC3M de la Universidad Carlos III, Campus de Colmenarejo, se disponen a pasar dos días por esa ciudad, villa cortesana y conventual del siglo XVII, emplazada sobre un cerro que domina el valle del río Arlanza en la provincia de Burgos. Se desplazan para visitar las Edades del Hombre.

Una vez llegados a Lerma lo primero que hicimos fue hacer nuestro checkin en el hotel y a continuación, nuestra querida Carmen Camargo, vocal de La Junta Directiva organizadora de estos miniviajes, nos llevó a una tarea muy importante: degustar su gastronomía. ¿Qué hicimos? Ir a comer a Casa Brigante. ¡Cómo comimos! De primero un queso curado con una cecina que aquello no se podía resistir, luego un lechazo del que todos repetimos, para terminar con postre y café todo regado con caldos de la Rivera del Duero ¡¡¡mejor imposible!!!

Desde esa plaza mayor que, con 6862 metros cuadrados, es una de las más grandes de España, después de bien alimentados y con fuerza suficiente; continuamos nuestro recorrido: Ermita de la Piedad, Iglesia de San Pedro y Monasterio de la Ascensión para poder recrearnos en ANGELI, título de la vigesimocuarta exposición de Las Edades del Hombre. En total consonancia con el título, la muestra pretende ser un acercamiento a la realidad espiritual de los ángeles.

Una muestra un poco difícil porque, aunque constituye un mundo misterioso, que no enigmático, no es fácil de comprender en su totalidad. Al final ha resultado muy agradable y enriquecedor y casi hasta que cerraron estuvimos visitándola. Hacía mucho frío y terminamos cobijándonos en el impresionante Palacio Ducal hoy en día convertido en El Parador, ubicado en la parte alta de la villa, allí terminamos una tarde- noche super agradable, todos charlando y riendo.

Al día siguiente por la mañana ponemos rumbo a Gumiel de Izan, dónde vamos a visitar una Bodega: Estrella de tres puntas en la Ribera del Duero. Tengo que reconocer que he visto muchas bodegas, pero como ésta ninguna, fue tan grande la impresión que nos dio a todo el grupo, que creo que hoy aún no salimos de nuestro asombro. PORTIA es una bodega diseñada por el estudio de arquitectura de Norman Foster & Partners un proyecto arquitectónico espectacular símbolo de vanguardia. Es una estrella de tres puntas en el corazón de la Ribera del Duero.

Es un icono de la arquitectura del mundo del vino, en ella está puesta luz, materia y alma, todos sus materiales aúnan el equilibrio con el paisaje y la tierra con el cielo.

Qué podemos decir de sus vinos que allí degustamos un vínculo perfecto entre enología y arquitectura, su blanco verdejo presentaba un tono dorado con reflejos verdosos y con notas de fruta tropical, resulta un vino elegante.

El tinto un roble joven, pero de intenso color granate y sus destellos de púrpura, un vino equilibrado, a todo ello tenemos que mencionar unos aperitivos exquisitos y así terminamos la visita a la bodega, imposible poner pega alguna.

Para terminar comida en el Castillo de Izan un restaurante en plena Ribera del Duero con su comida castellana como estrella y para bajar la comida una vuelta por Aranda de Duero dónde nos paramos a ver sus iglesias y tomarnos un chocolate con churros, para llegar a Madrid bien cenados.

Viaje maravilloso como siempre los que prepara Carmen, mujer super minuciosa en este tipo de viajes. Que no, nos falte de nada y en esta ocasión no podía faltar ese regalo que nos hizo de una botella de la Ribera del Duero. Quiere que todos vuelvan con ganas de volver al siguiente viaje.

Gracias Carmen por tu buen hacer, amabilidad y simpatía para llevar todo esto acabo, hasta el próximo.

Remedios Seijo
Vocal de la Junta Directiva
AUCTEMCOL - Universidad Carlos III - Campus de Colmenarejo

VIAJE A VIGO PARA VISITAR LA ILUMINACIÓN NAVIDEÑA

29 de noviembre 2019

Atendiendo al deseo de numerosos socios, se programó desde Adayeus una excursión a Vigo cuyo principal objetivo era visitar la iluminación navideña de la ciudad.

Así, el 29 de noviembre, las 81 personas anotadas, repartidas en dos autobuses, estábamos puntuales en nuestras paradas dispuestas a pasar un día distinto, y, deseosas e ilusionadas, tras varios meses sin realizar ninguna salida, de un reencuentro con compañeras de la Universidad Sénior.

A la hora de programar la excursión, a la JD se le planteó un problema. La visita cultural programada para la mañana al Pazo de Quiñones de León, no admitía más de 55 personas.

Dado que éramos muchos los que deseábamos asistir, se dio una solución con la que quedamos todos satisfechos: parte de los socios participantes iríamos al Pazo de Cástrelos y la otra parte al Museo del Mar.

Empezamos el día con algo de miedo, pues las previsiones meteorológicas no eran muy buenas, aunque conforme íbamos llegando a nuestro destino, ya calculábamos que el tiempo nos acompañaría. Y así fue, la lluvia nos dio una tregua.

Después de una parada técnica en el área de servicio San Simón, llegamos a Vigo sobre las 11:45 horas, y, el autobús nº 1, en el que iba la que suscribe, nos estaba esperando David, nuestro guía, en la puerta del Palacio de Quiñones de León, en el barrio de Castrelos.

El pazo en sí, te transporta a otra época. Fue construido a finales del siglo XVII y es uno de los mejores ejemplos de la arquitectura palaciega gallega. Dentro hay una sala de arqueología y varias de pinturas. Destacan obras de Urbano Lugrís, Laxeiro y un gran etcétera. La mayoría de ellas fueron donadas por Policarpo Sanz, mecenas que donó al ayuntamiento todo su patrimonio. Por supuesto, recorrimos las estancias del pazo: la cocina, biblioteca,

los salones y la gran escalinata en la que hicimos la foto de grupo.

Para terminar la visita, un paseo por los jardines. Admiramos los dos tipos de jardines (el francés, que recuerda al de Versalles y el inglés, donde la flora crece libremente); el bosque, donde crecen árboles centenarios; el paseo de camelias, los estanques... todo muy cuidado.

El conjunto de pazo, museo y jardines está declarado Bien de Interés Cultural.

Una vez visto, nos subimos al autobús. Llegaba la hora de la comida, y en el Restaurante Seijo, nos juntamos los dos grupos. Nos sirvieron una paella y una carne que fue del agrado de todas, pero lo importante, es que era el rato de compartir conversaciones y risas.

Pasadas las cuatro de la tarde, subimos nuevamente al autobús que nos llevaría al centro de la ciudad para disfrutar de nuestro principal objetivo: ver la iluminación.

Así fue, nos bajamos en la estación de tren Guixar y una vez allí, nos adentramos a pie por las calles más céntricas. Las luces las encendían a las seis y la mayoría de nosotras estábamos en la Puerta del Sol a esa hora, en espera del momento mágico en el que las 10 millones de bombillas led se encendieran.

Luego un recorrido por la Calle Príncipe con su bullicio navideño y dónde está la gran bola de luz; la noria, en la que las más atrevidas no dudaron en subir; el mercado situado en la Alameda, dónde se instalaron los cañones de nieve que todavía no funcionaban; la espectacular caja de regalo en el inicio de la Gran Via y el muñeco de nieve. También visitamos el Belén monumental en la Casa de las Artes con casi 200 figuras.

A las ocho de la tarde nos esperaba el autobús para regresar a casa. Allí estábamos puntuales con la convicción de haber pasado un día distinto y los objetivos cumplidos. Una buena manera de comenzar la Navidad. Gracias a todos.

Fdo. Loli Domínguez
Universidad Sénior de A Coruña

RUTA DE SENDERISMO "FUCIÑO DO PORCO"

Con muchas ganas e ilusión esperábamos el día 9 para iniciarnos en la actividad de senderismo de este curso y sobre todo en la Ruta do Fuciño do Porco, que teníamos muchas ganas de realizarla.

La climatología nos hizo dudar y temor de no la poder realizarla. Pero por suerte el mal tiempo hizo una pausa para que el grupo de senderismo pudiésemos salir, eso sí preparados para todo.

Salimos a las ocho de la mañana, teníamos que aprovechar las horas de luz y esta ruta nos quedaba bastante lejos de Coruña.

Muchos ya eramos compañeros de otras rutas, pero hubo un buen grupo que se estrenaban y eran nuevos ¡bienvenidos!

Durante el trayecto de Coruña a O Vicedo, Rubén y Chus nuestros guías, nos contaron todo lo que íbamos a ver y hacer, nos dieron las instrucciones a seguir durante la ruta y las dificultades con las que nos podríamos encontrar, ¡todas las precauciones son pocas!

Llovía y una niebla baja nos impedía ver a lo lejos, nos temíamos una ruta bajo el agua.

En Covas hicimos la parada técnica antes de llegar al inicio de la ruta. La niebla empezaba a despejar, a nuestra izquierda allá arriba, un arco iris, asomó tímidamente dándonos esperanzas de que mejoraría el tiempo.
Desde allí de nuevo en autobús y a pocos km llegamos al punto donde íbamos a iniciar nuestra aventura. Lloviznaba, nos preparamos, impermeables, capas, paraguas..."no dejéis los bastones, hoy son imprescindibles, el suelo puede estar resbaladizo y todas las precauciones son pocas" "que no se desvié nadie del grupo, sin decirlo a algún compañero"...

Los primeros pasos nos llevan en dirección contraria a nuestra ruta, pero tiene su motivo: Rubén y Chus nos van a enseñar o Cargadero de hierro de la mina Silvarosa y nos narran su historia:

En la Insua estaba el antiguo Cargadero de Mineral de las Minas de Hierro, situadas en el monte de Silvarosa, en las parroquias de Covas y Vieira. Esta actividad supuso una importante fuente de riqueza para Viveiro a finales del siglo XIX y principios del XX. El transporte del mineral se efectuaba por medio de un tranvía aéreo bicable, sistema Bleichet (el primero de su clase que se instaló en Galicia), de 5.570 m de longitud, en una especie de cestas, también de hierro. Algunas de ellas las podemos ver como elemento decorativo en los jardines de la zona.

La operación se realizaba por propio impulso de la carga ya que aprovechaba el desnivel de la ladera hasta el mar. Transportaba tres toneladas de mineral en doce horas.

El mineral se cargaba en la zona más alta con un dispositivo de almacenamiento de grandes tolvas de uso alternativo y con salida inferior, un túnel recogía el mineral en la parte baja de las tolvas para hacerlo llegar a una estructura inferior de hierro que se adentraba en el mar.

Allí, en el Cargadero de la Insua, se lavaba y volcaba directamente en las embarcaciones con destino a Alemania e Inglaterra, con el objetivo principal de fabricar cañones.

También conocido como Área Etnográfica de A Insua, es un enclave histórico, un antiguo cargadero de barcos del mineral procedente de las minas de A Silvarosa, reconvertido en una zona de paseo y descanso y privilegiado mirador sobre la ría de Viveiro. https://www.viveiroturismo.com/interes-natural. En esta pag. Encontré más información.

Fue una pena no poder bajar hasta el embarcadero y ver bien todo lo que se conserva de las antiguas instalaciones, pero seguía lloviendo y apenas nos dejaba ver.

Retrocediendo nuestros pasos ya nos dirigimos, primero por un camino de cemento y luego por una pista de tierra, entre árboles y suelo alfombrado de hojas secas. El otoño se mostraba en todo el entorno.

Todo nos gustaba, avanzamos tranquilos, hablando unos con otros mientras ascendíamos suavemente. Pronto el mar apareció a nuestra izquierda allá abajo, las nubes se estaban despejando y cada vez nos entusiasmábamos más con las vistas, casi estábamos al comienzo de nuestro ansiado "Fuciño do Porco".

Su nombre oficial es Punta Socastro, pero es más conocido como "O Fuciño do Porco", por la forma con la que se presenta su perfil ante los marineros de la zona que lo avistan desde el mar, es un pequeño saliente costero entre las playas de Abrela y San Román.

En esta Punta hay una baliza para ayuda de los marineros y los operarios que tenían que acercarse a ella para su mantenimiento debían de hacerlo por un difícil y peligroso sendero sobre todo en los días de temporal, por lo que se hicieron las pasarelas de madera y desde entonces se convirtió en un lugar buscado por todos los amantes de la naturaleza.

Estábamos en una pequeña explanada antes de comenzar las pasarelas, algunos decidieron no hacer ese tramo por temor y quedaron esperándonos, los demás avanzamos asombrados, ¡aquello es grandioso! pasarelas en zigzag bajando, el Cantábrico a derecha e izquierda batiendo las olas sobre las rocas con su espuma blanca. En las laderas de la montaña que vemos a nuestros lados podemos observar vetas de hierro por el color oscuro

(nos confirma lo que antes nos contaron los guías, las minas de hierro que hay en la zona) Claro que por otros lados también vemos las paredes amarillo/parduzco que se deshacen con facilidad en arena. Algunos "artistas" han dejado sus señales gravando dibujos en ellas.

En cada recodo encuentras algo que llama la atención y empiezas a subir y ves a los compañeros que todavía están bajando por donde antes pasamos.

Al llegar a lo alto, se acaban las pasarelas, los pasamanos, pero el camino aún continúa, giramos a la izquierda y vemos unas escaleras que bajan hacia la baliza, una pequeña torreta verde, a la derecha de la escalera, el acantilado que baja hasta el mar. En principio das un respingo y dices "no sigo" pero te lo piensas y vuelves a decirte ¿por qué no? Bajas los primeros escalones y el vértigo ha desaparecido y llegas hasta la baliza luminosa, final del camino. Un impresionante mirador sobre las playas de Pereira y Area Grande que nos permite gozar de un paisaje espectacular que abarca desde Xove hasta Bares, otorgando unas vistas que nos dejan sin palabras.

Volvimos sobre nuestros pasos por las pasarelas en sentido contrario y sintiendo la sensación maravillosa por la naturaleza que nos rodeaba. Los compañeros que nos aguardaban se entretenían en una clase improvisada de gimnasia. No se puede estar a todo, algunos nos la perdimos, pero los vimos en fotos y videos.

Desde allí nos dirigimos por un sendero cubierto de hojas hacia la Cruz de San Román, que está en lo alto de una punta sobre la playa del mismo nombre.

Viendo la costa de esta zona, acantilados y el mar bravo, a nuestra cabeza nos viene la imagen de naufragios como los de la fragata Magdalena o el bergantín Palomo, hundidos en Viveiro.

Una cruz de granito de más de cinco metros de alto se eleva solitaria sobre los acantilados de la playa de San Román, nos recuerda a las víctimas del naufragio del balandro Drácula al que un golpe de viento hizo volcar frente a esa costa la tarde del 5 de Agosto de 1957 y en el que fallecieron cuatro de sus tripulantes: los veraneantes Marisa y Manolo Vidal Martín (hermanos) y José Antonio García Valcárcel y el marinero de Covas Celestino Pérez Polo. Solo se salvaron dos jóvenes que lograron llegar a la playa tras cuatro horas nadando.

Desde este punto ya veíamos allá abajo la playa de Area Grande que se junta con la de San Román, el restaurante donde íbamos a comer y el último recorrido que íbamos a realizar.

Durante el último tramo, Rubén nos habla de que en Moutillos parece ser que hubo un asentamiento Normando *En un principio se pensaba que Os Moutillós podría ser un castro, pero había demasiadas diferencias con*

las características normales de estas edificaciones. De hecho la Xunta no lo cataloga como tal, pero aún no lo considera vikingo, a pesar de presentar argumentos muy consistentes a su favor. Basta decir que cumple a rajatabla con la estructura de un 'motte & bailey' que define a los asentamientos normandos, consistente en la presencia de un gran promontorio de tierra que está acompañada de una parte más baja y extensa que posee una muralla y un foso. Todas estas características se pueden ver en Os Moutillós, destacando por encima de todas ellas un factor decisivo y mucho más clarificador, la existencia de la ensenada conocida como O Porto, que está custodiada por dos grandes conjuntos de rocas denominados Os Castelos. La formación es perfecta para establecer un puerto natural donde atracaban los barcos. La parte alta del terreno permitía defender a los navíos a su llegada a tierra o bien atacar a cualquier enemigo que intentase una incursión por mar.

De momento no se ha encontrado nada salvo flechas de sílex o anclas de piedra materiales que no se encuentran aquí. Los arqueólogos siguen haciendo estudios en la zona en el verano.

Acabamos la ruta haciendo un pequeño trazado circular, como sobre una meseta (posiblemente podría ser donde se establecieron los normandos) y al final de ella bajamos hacia la playa Area Grande, por un lado del gran promontorio de tierra que defendía de los posibles ataques que llegasen por mar.

La mañana había tocado a su fin, nos aguardaban `para comer. Allí casi a pie de playa estaba el Restaurante Area Grande y pronto dimos buena cuenta de un riquísimo arroz marinero, carne estofada con patatas y postre a elegir.

Aún nos quedaba algo para la tarde, temíamos que se nos hiciese de noche, así que casi sin sobremesa (siempre nos pasamos con ella), nos levantamos y nos dirigimos al autobús. No podíamos irnos de la zona sin ir a visitar a O Avó (el abuelo) y allá nos dirigimos al Souto da Retorta, además, está catalogado como el árbol más grande de España

Souto da Retorta: El bosque de gigantes

En el s. XIX llegó el eucalipto a Europa, concretamente a Galicia, cuando un religioso gallego trajo sus semillas desde las lejanas tierras australianas donde había sido misionero. Y esta especie se adaptó tan bien a nuestro clima que se fue extendiendo masivamente por nuestra geografía.

En el souto da Retorta, también conocido como eucaliptal de Chavín, cerca de la villa de Viveiro, se encuentran algunos de los ejemplares de mayor altura y envergadura del continente, como el famoso "avó" (abuelo), plantado hacia 1880, con más de 67 m de altura y 10,5 m de perímetro. En nuestro paseo por este bosque de gigantes podremos admirar las colosales dimensiones de estos eucaliptos abuelos y jugar a abrazar sus troncos formando una cadena de brazos unidos.

Llegamos hasta allí y paseamos al lado del rio Landro viendo las impresionantes especies, eucaliptos gigantes, helechos, así como pequeños anfibios, mamíferos y aves que se nutren de la riqueza natural de la ribera del Landro y del clima húmedo y templado de la zona.

La lluvia nos acompañó en los últimos minutos en el souto y ya nos volvimos al autobús, quedaba poco luz.

Algo cansados tal vez, pero muy contentos y satisfechos de todo lo que habíamos vivido ese día. Agradecimos un montón a Rubén y Chus la maravillosa ruta que nos habían preparado y todo lo que nos explicaron de la historia de la zona. Ruta deportiva y cultural desde el principio hasta el fin, muchas gracias chicos.

Blanca Franco
ADAYEUS, Universidad Sénior, A Coruña

Información **corporativa**

Únete y disfruta todas las ventajas de asociarte a la mayor Confederación de Mayores Universitarios Séniors

¿Qué es CAUMAS?

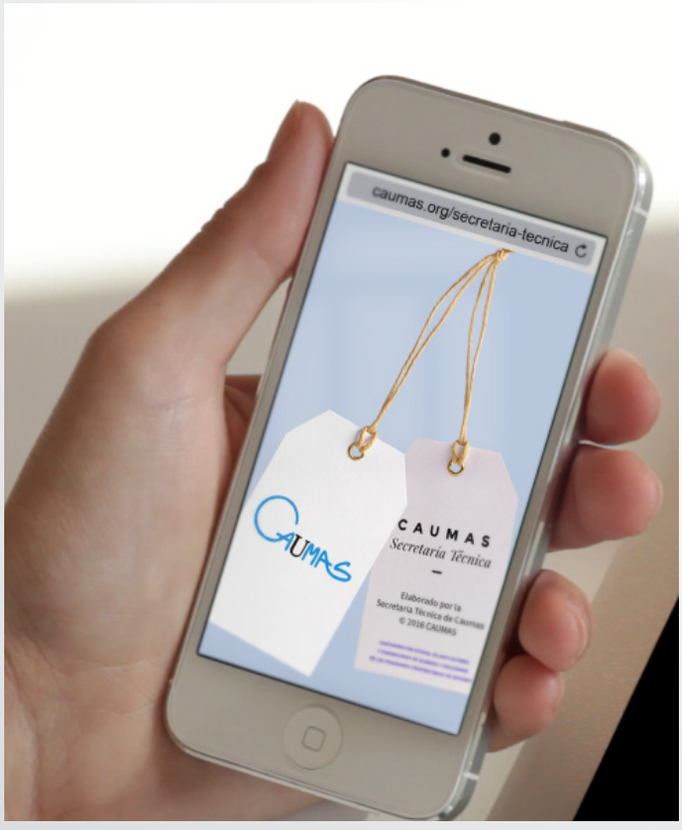
CAUMAS nació en el año 2003 con el propósito general de establecer una línea común de acción que empodere a las múltiples Asociaciones de los Programas Universitarios de Personas Mayores (PUM) en sus proyectos con Organismos públicos y privados del entorno universitario.

Secretaría Técnica

CAUMAS ofrece este servicio a todas las Organizaciones adheridas con el objetivo de asesorarles y formales en todo lo referente a las nuevas tecnologías y en las gestiones y trámites telemáticos que tengan que realizar, con el fin de que puedan desarrollar proyectos con base tecnológica y optar a distintas líneas de ayudas y subvenciones, de forma que puedan proyectar a sus asociados una serie de actuaciones que hagan de su organización una entidad mucho más activa y con mayor participación por parte de sus bases.

Gracias a la Secretaría Técnica de CAUMAS, las organizaciones pueden acometer un gran número de nuevos proyectos sin perder la capacidad operativa de su actividad principal, ya que pueden delegar todas las tareas asociadas a esa tipología de proyectos a nuestro equipo técnico.

http://caumas.org/secretaria-tecnica/



CAUMAS
www.caumas.org

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
IMSERSO

Biblioteca

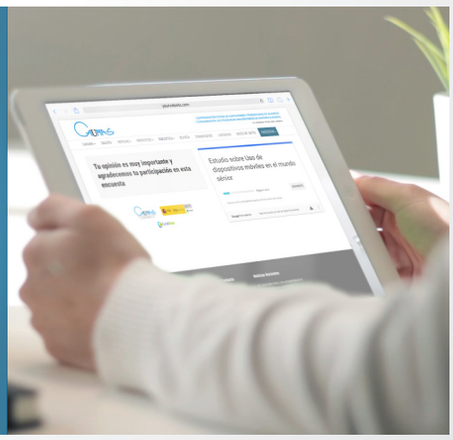
Es uno de los servicios más reconocidos de CAUMAS gracias a su carácter colaborativo. En ella se pueden consultar los trabajos multidisciplinares realizados por alumnos de cualquier programa universitario de mayores, que los han compartido para la lectura y disfrute del resto de usuarios de Internet. Cualquier estudiante puede solicitar la publicación de su trabajo en la biblioteca.

http://caumas.org/biblioteca/

Revista

Para mantener al día a sus asociados en el sector educativo sénior, CAUMAS edita trimestralmente la revista Séniors Universitarios en doble formato: impresa y digital. Para realizarla contamos con la participación de múltiples colaboradores que nos ayudan con sus trabajos, entrevistas o artículos.

http://caumas.org/revista/



Encuestas y modelo de Liderazgo

Con el objetivo de conocer más en profundidad la diversidad del colectivo sénior, CAUMAS trabaja en la realización de variados estudios analíticos como, por ejemplo, el comercio electrónico en las personas mayores o la influencia de la publicidad en los hábitos de compra de los séniors. En esta línea, también ha desarrollado un modelo autoevaluativo de la capacidad de liderazgo para que los participantes puedan establecer un punto de partida y una meta en el desarrollo de sus habilidades de liderazgo.

http://caumas.org/encuestas/
http://caumas.org/liderazgo/

Aprendizaje: divulgación y formación

Esta área es uno de los proyectos más dinámicos ya que, gracias a la apuesta por las nuevas tecnologías y la implementación de una potente plataforma para la emisión de actividades online en directo a través de Internet, CAUMAS ha conseguido que su oferta llegue a cualquier rincón del mundo. El compromiso con la formación sénior es absoluto, lo que propicia una intensa agenda anual de actividades multitemáticas programadas, así como el desarrollo de una plataforma online de formación en la que se puede acceder a las grabaciones de las actividades ya realizadas.

https://canalsenior.es/caumas/

BIBLIOTECA SÉNIOR CAUMAS

TRABAJOS DESTACADOS

ENSAYO

Autor: Víctor Rufino Núñez

Universidad: Universidad de La Laguna

Campus Universitario: Universidad de La Laguna

Tema: Literatura

Descripción:

Ensayo sobre la vida y la obra de la poetisa argentina Alejandra Pizarnik, una de las voces de la generación de los sesenta y una de las más importantes poetas surrealista de Argentina y América Latina. Su estilo poético es pura indagación sobre si misma. Es un diálogo infinito entre élla y todas las que...

Enlace a la Biblioteca:
https://caumas.org/articulo/ensayo/

LA CULTURA TRACIA – PARTE I

Autor: Lloréns Fernández Carlos

Universidad: Universidad de Vigo

Campus Universitario: Campus de Vigo

Tema: Antrolopología

Descripción:

Se trata de una cámara de piedra, con suelo y techo. Cobra el aspecto de un gran sarcófago. El peso aproximado de cada elemento es de unas 3,5 Tm. Tiene unas pinturas fantásticas en el techo (plafón monolítico). Dispone de una única entrada situada en el centro. Los bordes superiores que delimitan la propia construcción...

Enlace a la Biblioteca:
https://caumas.org/articulo/templos-y-tumulos-tracios/

FEDERACIONES Y ASOCIACIONES

FEGAUS

FEDERACIÓN GALEGA DE ASOCIACIONS UNIVERSITARIAS SÉNIORS

FADAUM

FEDERACIÓN ANDALUZA DE ASOCIACIONES DE AULAS UNIVERSITARIAS DE MAYORES

ADAMUC

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS MAYORES DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

AEPUMA

ASOCIACIÓN DE ESTUDIANTES DEL PROGRAMA UNIVERSITARIO PARA MAYORES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

PERITIA ET DOCTRINA

ASOCIACIÓN "PERITIA ET DOCTRINA" DE DIPLOMADOS DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIAS

AMULL

ASOCIACIÓN DE MAYORES DE LA UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA (TENERIFE)

AULEXNA

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS Y ANTIGUOS ALUMNOS DEL AULA DE LA EXPERIENCIA DE LA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA

AMUEZ

ASOCIACIÓN DE MAYORES DE LA UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA DE ZARAGOZA

AUDEMA

ASOCIACIÓN UNIVERSITARIA DE MAYORES DE LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ DE HENARES

AUDEMAC

ASOCIACIÓN ALUMNOS UNIVERSIDAD MAYORES DE LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE COMILLAS DE MADRID

ASSAXAOUM

ASSOCIACIÓ DE ALUMNES I EXALUMNES DE LA UNIVERSITAT OBERTA PER A MAJORS DE LAS ISLAS BALEARES

AUMA

ASOCIACIÓN UNIVERSITARIA DE MAYORES DE ASTURIAS

AUCTEMCOL

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD CARLOS III DE COLMENAREJO

UEXPA

ASOCIACIÓN ALUMNOS Y EXALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA PALENCIA

ALMUCAT

UNIVERSIDAD CARLOS III GETAFE

SIEMPRE HAY **TIEMPO** PARA IR A LA **UNIVERSIDAD**

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
IMSERSO

CAUMAS

CONFEDERACIÓN ESTATAL DE ASOCIACIONES Y FEDERACIONES
DE ALUMNOS Y EXALUMNOS
DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES