

Séniors Universitarios



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

Nº 32 · SEPTIEMBRE 2020



CAUMAS



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

SUMARIO

S E P T I E M B R E

2 0 2 0

EDITORIAL

04 Daños colaterales

ENTREVISTA

05 Dña. Pilar Aranda Ramírez
Rectora Magnífica de la Universidad de Granada

COLABORACIONES

08 Pedro Pomares · Reflexiones sobre la jubilación
11 Remedios Seijo · Tienda en el cielo
12 Carlos Lloréns · ¿Hacia dónde vamos? y ¿qué fin perseguimos?

NOTICIAS

13 La Mesa Estatal · Día Internacional de las Personas Mayores

ASOCIACIONES

16 FEGAUS · Entrevista a D. Alejandro Otero Dávila
18 AULEXNA · Junta Directiva - Circular del 16 de septiembre de 2020
19 AUDEMAC · En espera del futuro
21 AUDEMAC · Comillas entre bastidores
22 PERITIA ET DOCTRINA · Programa de actividades curso 20/21 · Trimestre 1
25 AUDEMA · Grupo andarista AUDEMA · Las Perseidas
28 ADAMUC · El Museo del Prado
30 ALUMA · Exposición colectiva
32 AEPUMA · Versos de carretera y otros átopos (Parte I)

CAUMAS

35 In memoriam Augusto Berutich Montesinos
36 #SéniorsActivos toma el relevo de #MayoresActivosEnCasa



revista digital

Séniors Universitarios

Nº 32

Septiembre 2020

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



CONTACTO

revistadigitalsenior@yahoo.es

CAUMAS

EDITORIAL

Daños colaterales

Las pandemias añaden a su efecto destructivo sobre la salud unos efectos secundarios inesperados y adversos, llamados daños colaterales.

Los daños colaterales llegan y afectan a todos los sectores de la sociedad; principalmente a la economía y, a través de esta, a los presupuestos de los proyectos, programas, trabajos, etc., que estaban programados antes de la pandemia.

Uno de estos programas afectados es el PUM que se desarrolla en las universidades españolas. Si analizamos la respuesta de las universidades ante el reto de mantener la actividad académica en los PUM durante la pandemia, comprobamos que hay reacciones y soluciones de todo tipo:

- a) enseñanza presencial con continuidad académica,
- b) modalidad de formación combinada: presencial y online,
- c) oferta académica solamente online,
- d) supresión del PUM durante el primer cuatrimestre, esperando la evolución sanitaria para iniciar el programa en enero de 2021, ofreciendo la formación únicamente durante un cuatrimestre académico,
- e) anulación definitiva del PUM para el curso 2020/2021.

Esta situación ha ocasionado un gran desconcierto por la falta de consenso con una respuesta a nivel nacional, provocando una desigualdad de oportunidades para las personas mayores según sea la universidad en la que se desarrolle el PUM.

La falta de homogeneidad es la consecuencia de la falta de diálogo para abordar las necesidades de los PUM y llegar a un acuerdo que establezca un reconocimiento a nivel nacional donde se contemple el PUM como una actividad académica universitaria más, en la que la presencialidad es un elemento fundamental de la formación universitaria y por lo tanto también de los Programas Universitarios de Mayores.

Aquí representamos a las personas mayores que han decidido seguir formándose en la universidad a través del PUM y que están sufriendo la carencia de un marco común estatal para el desarrollo de los Programas Universitarios de Mayores, causa y motivo por el que, en estas circunstancias de pandemia, cada universidad ha reaccionado según su propio criterio, dando lugar a que, en muchas universidades, se ha ignorado la importancia de la continuidad académica, suprimiendo estos programas, considerado como un daño colateral.

Acceder a la formación y a la educación, respetar el derecho de las personas mayores a seguir activos y propiciar su participación en las decisiones que les afectan, debe ser prioritario para las personas responsables que, si hubieran escuchado a las personas mayores, el daño colateral que supone la pérdida de un año de formación, no se habría producido y no estaríamos ahora lamentando el perjuicio y la frustración que provoca que una universidad niegue a este colectivo su integración social, impidiendo la promoción de una ciudadanía más abierta, tolerante, crítica y democrática.

Sería un gran paso (y necesario) que las universidades y los gobiernos tuviesen como asesores a personas mayores a quienes consultar y escuchar para la solución de sus grandes problemas. Probablemente, encontrarían mejores y más sencillas soluciones, evitando muchos daños colaterales.

Septiembre 2020



Entrevista a Dña. Pilar Aranda Ramírez

Rectora Magnífica de la Universidad de Granada

Entrevista a Dña. Pilar Aranda Ramírez. Rectora Magnífica de la Universidad de Granada desde 2015. Catedrática de Fisiología. Licenciada en Farmacia (1980) y Ciencias Biológicas (1985) por la Universidad de Granada, Doctora en Farmacia (1984).

Imparte docencia en las Facultades de Farmacia y Ciencias del Deporte. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos y el Instituto de Deporte y Salud. Catedrática de Fisiología desde 2010.

Profesora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Granada de 1983 a 2006 y del Máster de Nutrición Humana de 2006 al 2016. Además, ha impartido docencia en el Máster de Investigación en actividad física y deporte de 2010 a 2016 de la Universidad de Granada. Ha sido profesora del Máster de Biotecnología Avanzada de 2009 a 2015 en la Universidad de Málaga y en la Universidad Internacional de Andalucía, y profesora del Máster de Gestión de la investigación de la Asociación Iberoamericana de Posgrado en Colombia, Ecuador y México.

Miembro de la Sociedad Española de Nutrición, la Sociedad Española de Ciencias Fisiológicas y la Academia Iberoamericana de Farmacia.

Ostenta la presidencia del Grupo Tordesillas de Universidades de Brasil, Portugal y España del 21/11/2017 al 13/11/2018. Vicepresidenta de la Conferencia de Rectores de Universidades Españolas (CRUE) y miembro de su Comité Permanente hasta mayo de 2019. Ejerce la presidencia del Patronato del Parque Tecnológico de la Salud de Granada.

Agradecemos enormemente a Dña. Pilar Aranda que responda a nuestras preguntas en estos momentos tan difíciles para los Programas Universitarios de Mayores

El curso 2020/2021 será una prueba de resistencia para la continuidad del PUM, ¿cómo ve el panorama estatal respecto a los PUM?

Ahora mismo hay mucha incertidumbre en todo. Creo que estos programas continuarán en la mayoría de las universidades. En la Universidad de Granada, por supuesto.

En su discurso de apertura del curso académico reclama a la Junta de Andalucía los remanentes que han retirado a las universidades andaluzas, esta reducción del presupuesto ha afectado directamente a la financiación de los PUM, ¿cómo ha superado este revés para continuar manteniendo el Aula Permanente de Formación Abierta?

Afecta a la financiación global de la universidad y al aula además, de por este, porque se ha suprimido la posibilidad de solicitar subvención específica. No obstante, esta universidad asume el coste reajustando partidas para que un proyecto formativo emblemático de trascendencia social pueda continuar adelante.

En la UGR la relación de la Universidad con la asociación de alumnos ALUMA es de una gran y estrecha colaboración, lamentablemente no es así en todas las universidades, desde su experiencia ¿qué beneficios obtienen ambas partes de esta colaboración?

Creo que es muy importante la colaboración entre el proyecto de la institución y las asociaciones surgidas en el seno de él. Amplifica los resultados, permite la implicación de los propios estudiantes en el desarrollo y gestión de las actividades complementarias y necesarias para la formación que están recibiendo.

La Universidad de Granada desarrolla el Programa en Granada, en las sedes provinciales de Baza, Motril y Guadix y, también, en las Ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla ¿se ha mantenido en todas las sedes la oferta para el curso 2020/2021?

Sí se mantiene en todas las sedes. Tenemos acuerdos con los Ayuntamientos, ciudades autónomas de Ceuta y Melilla y especialmente con la Diputación de Granada que amplía su aportación para que puedan continuar las actividades.

¿Qué importancia tiene el Programa de Mayores dentro de la UGR?

En lo institucional es uno de nuestros buques insignias por su compromiso social, implicación de la comunidad universitaria, innovación educativa, entusiasmo del estudiantado. Personalmente para mí que tuve la suerte de crear la primera en España hace 27 años siendo vicerrectora de estudiantes de nuestra universidad representa el mejor proyecto que he puesto en marcha en mis años de gestión.

Una de las demandas del colectivo de las personas universitarias mayores, y de las asociaciones que CAUMAS representa, es conseguir homogeneidad en la formación académica del PUM dentro de un marco común de ejecución ¿está la UGR a favor de esta propuesta?

Sería interesante una homologación de estudios ligada al aprendizaje a lo largo de la vida. Ahora bien, dada las características de los mismos hay que entender que por su naturaleza requieren una flexibilidad, un dinamismo especial. Si entramos en temas de verificación, acreditación etc perdería su frescura y naturaleza. Hay que valorar los pros y los contra.

Otra de nuestras demandas es establecer un “Erasmus Sénior”. Según se lee en la web oficial de la UGR *“La Universidad de Granada cuenta con una amplísima y fructífera experiencia internacional y se sitúa desde hace años a la cabeza de Europa en movilidad de estudiantes, profesorado y personal de administración. En reconocimiento a su labor continuada en este ámbito, la Universidad de Granada fue galardonada, por ejemplo, con la Estrella de Oro del Programa Erasmus. Tenemos una amplia oferta de movilidad internacional para la comunidad universitaria en los cinco continentes, recibiendo a su vez estudiantes, profesorado y personal de administración de todos ellos”* ¿Hay algún proyecto para incluir y ofrecer esos intercambios al estudiantado sénior?

En un futuro sí. Hasta ahora ha habido viajes, encuentros, seminarios etc que han permitido un intercambio de experiencias que permiten indicarnos que es un buen camino para seguir. La experiencia Erasmus enriquece académica y personalmente.

¿Está considerado el colectivo de estudiantes de la APFA, como estudiantes de pleno derecho, con participación en los Órganos de Gobierno en la UGR?

Sí, a lo largo de nuestros 27 años de vida hemos visto cómo ha ido cambiando el perfil. Al principio en 1993 eran personas que mayoritariamente no habían tenido posibilidad de asistir a la universidad, incluso algunos sin estudios medios. Decíamos que podían seguir las clases porque tenían lo más importante: la experiencia y el conocimiento que da la vida. Actualmente hay un porcentaje alto con estudios universitarios. Hay que tener en cuenta que a lo largo de estos años se ha democratizado la enseñanza universitaria, ha habido una política de becas que ha permitido que personas que antes no podían acceder por motivos económicos han podido estudiar por ello. También ha incrementado el número de universidades ampliando la oferta en educación superior.

En el Ranking Académico de Universidades del Mundo (ARWU), más conocido como “Ranking de Shanghai”, después de la Universidad de Barcelona, la Autónoma de Barcelona y la Complutense de Madrid, la Universidad de Granada es la universidad

española mejor situada, sin duda un gran éxito para una universidad que tiene un presupuesto inferior a otras universidades situadas muy por debajo en el ranking ¿qué tiene la UGR que no tengan otras universidades para conseguir un resultado superior?

La universidad de Granada se caracteriza por tener una comunidad universitaria con sentido de pertenencia a una gran institución. Como dice un buen amigo somos muy profesionales de nuestra universidad y tenemos una trayectoria común de retos, proyectos, estrategias y objetivos comunes desde que se instauró la democracia. Siempre se ha trabajado en la idea de consenso, de sumar aportaciones, de entender la necesidad de la crítica porque somos un colectivo social amante de su trabajo.

La universidad de Granada se caracteriza por tener una comunidad universitaria con sentido de pertenencia a una gran institución

La UGR es una Universidad muy antigua, el 14 de julio de 1531 Clemente VII expedía una bula, confirmando la fundación y erección de la Universidad de Granada, así que, pronto celebrarán el 500 aniversario ¿están programando algunos actos para una celebración tan importante?

Sí, estamos empezando a diseñar un programa de eventos: asamblea Grupo Coímbra, EUA, AUIP, Crue, etc. Las tres universidades carolinas del mundo: S. Marcos de Lima, La UNAM México y la nuestra tendrán gran protagonismo. Además, encuentros de programas de mayores, entre otros, para analizar y evaluar metodologías, resultados etc.

Todo ello acompañado de una gran programación cultural.

Granada ciudad desea ser capital europea de la cultura en ese año y colaboramos estrechamente con las instituciones de nuestra ciudad especialmente el ayuntamiento para diseñar un programa que permita alcanzar la nominación. Cuentan con toda nuestra programación.

No podemos dejar de hacer referencia a la pandemia, que nos afecta directamente, y “que ha puesto en primera línea el valor del conocimiento y de la imprescindible multiplicación de la inversión en ciencia y tecnología, más que nunca, es el momento de la Universidad para responder a los retos que plantea la pandemia” según sus propias palabras, ¿se encuentra usted apoyado por las instituciones para trabajar en ese sentido?

De algunas totalmente de otras menos. Somos solidarios (como hemos demostrado en todo este tiempo) y entendemos la situación y las necesidades socioeconómicas derivadas de esta pandemia que no solo son

sanitarias pero la apuesta por el conocimiento debe ser total. Sin ciencia no hay futuro.

En las 50 universidades públicas españolas, solamente hay 9 mujeres que ostentan la responsabilidad de dirigir el rectorado, usted, evidentemente es una de ellas, ¿cómo se explica esto siendo la mayoría del alumnado mujeres?

Para ser rectora hay que ser catedrática y sólo hay un 22% de mujeres catedráticas. Además, hay que presentarse a unas elecciones libres para lo cual los candidatos deben ser conocidos y desgraciadamente el trabajo de las mujeres no se ha visibilizado adecuadamente y puede ser poco reconocido. También la trayectoria profesional requiere renunciaciones o disminución de atención a aspectos de nuestra vida que hemos elegido libremente, esto hace que seamos menos competitivas en general. Afortunadamente va cambiando y ya tenemos directoras de departamentos, centros, decanas ...y algo fundamental ya sí se presentan mujeres a los procesos electorales.

Para ser rectora hay que ser catedrática y sólo hay un 22% de mujeres catedráticas

De todos sus proyectos como rectora ¿cuál es el que más ilusión le hace y le gustaría ver realizado, una vez que concluya su mandato?

Una universidad sostenible, igualitaria, inclusiva con un fuerte compromiso social. Una universidad con valores, con un nuevo humanismo y una interrelación importante de todos los ámbitos del saber.

Muchas gracias por su atención, en CAUMAS estamos muy complacidos por su disposición a responder a nuestras preguntas y así conocer mejor el sentir de los responsables de la Universidad sobre el PUM. Para finalizar, por favor responda a la pregunta que le hubiera gustado que le hiciéramos, pero que se ha quedado en el tintero o en las teclas del ordenador. Quedamos a su entera disposición.

Me gustaría responder a esta pregunta: *¿Qué valores cree que transmiten los programas universitarios para mayores?*

Todos los que permiten hacer una sociedad mejor.

Muchas gracias a CAUMAS por querer contar con mi humilde opinión y experiencia y por el gran trabajo que realizáis

*Entrevista realizada por Marina Troncoso
Directora de la Revista Digital Seniors Universitarios
Septiembre 2020*



Carlos I de España, fundador de la Universidad.

*De José Luis Filpo Cabana - Trabajo propio, CC BY 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37498894>*

REFLEXIONES SOBRE LA JUBILACIÓN

PEDRO POMARES



Desde hace algún tiempo se viene hablando mucho del tema de la jubilación y por añadidura de las pensiones. De esto último no hablaré en parte por desconocimiento y por otra porque de alguna forma es como la goma que se estira y afloja en el tiempo y porque también es el tema recurrente en las campañas electorales, ¿hasta cuándo?

La palabra jubilación viene de júbilo, alegría, pero en este tránsito de la vida laboral a situación de jubilado, no todas las veces se manifiesta ese júbilo.

“En algún momento de la historia se concluyó que las personas mayores son pasivas, débiles, incapaces de producir y solo saben consumir. Esta idea no solo es falsa sino que resulta muy dañina tanto para la propia tercera edad como para la sociedad y la economía en general: Joseph F. Coughlin (MIT Technology Review)

En la década de 1910, la opinión generalizada era que la vejez se había convertido en un problema digno de acción a gran escala. Entre 1909 y 1915, EE.UU. lanzó su primer proyecto de ley sobre las pensiones. En medicina, el término “geriatria” fue acuñado en 1909; y en 1914, se publicó el primer libro de texto sobre esa especialidad. Quizás la mejor representación del contexto de la época fue una película de 1911 del importante (y notoriamente racista) cineasta D. W. Griffith, en la que contaba la historia de un viejo carpintero que cayó en desgracia tras perder su trabajo ante un hombre más joven. Su título era ¿Qué haremos con nuestros viejos?

Hace 200 años, nadie pensaba que “los ancianos” o “los viejos” fueran un problema. Eso cambió gracias a la confluencia de una ciencia ya desacreditada y la frenética estructuración institucional. En la primera mitad del siglo XIX, los médicos, especialmente en EE.UU. y Reino Unido creían que la vejez biológica se producía cuando el cuerpo perdía una sustancia conocida como “energía vital” que, igual que en una batería, se consumía a lo largo de toda la vida de actividad física y que nunca se recargaba.

Cuando los pacientes empezaban a mostrar signos clave de la vejez (canas, menopausia), la única respuesta médicamente sólida consistía en reducir cualquier tipo de actividad. “Si la muerte era el resultado de un suministro de energía agotado, entonces el objetivo era retenerlo a toda costa”, escribió la historiadora Carole Haber en su libro de 1994 *Old Age and the Search for Security*. El sexo y el trabajo manual se consideraban especialmente agotadores.

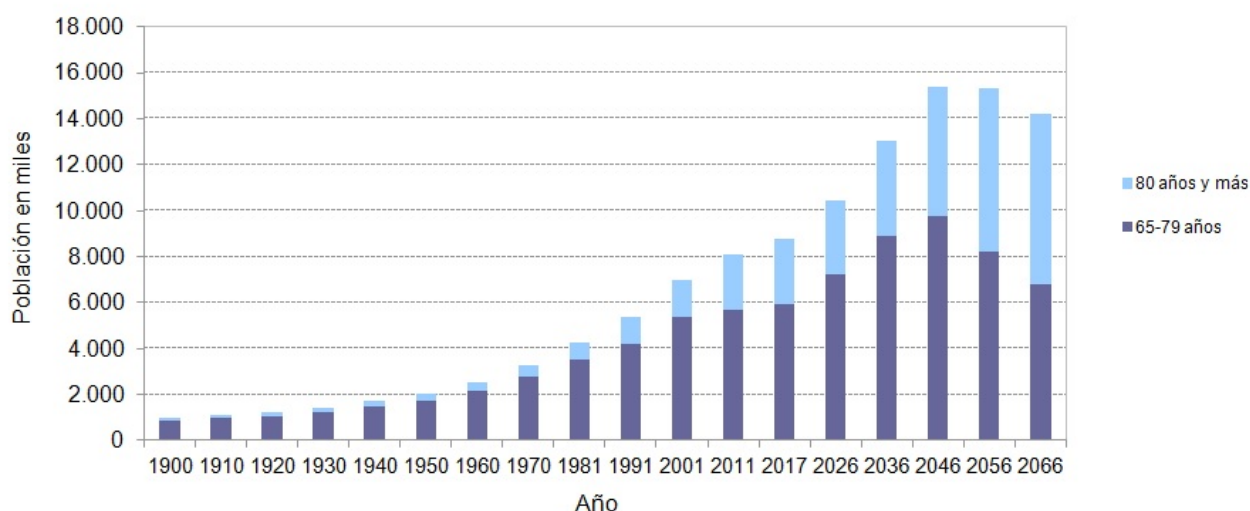
En la década de 1860, las nociones de patologías modernas empezaron a reemplazar la energía vital en Europa continental, y finalmente llegaron a Estados Unidos y Reino Unido. Mientras, una serie de desarrollos sociales y económicos permitieron mantener en ámbra la concepción de la vejez como un período de descanso pasivo.

En una época dominada por trabajos cada vez más mecanizados, la eficiencia se convirtió en la nueva consigna. Para el cambio de siglo, los expertos empezaron a llevarla a cabo en sus oficinas y fábricas de todo el mundo pidiendo que se exprimiera al máximo la productividad de los trabajadores. En ese contexto, un trabajador mayor, con poca energía vital, era un blanco fácil. Cuando una empresa jubiló a sus trabajadores más mayores en 1909, el experto en eficiencia Harrington Emerson argumentó que se produjo “un desequilibrio de vida deseable futura”.

Las pensiones privadas, introducidas por primera vez por American Express en 1875 y que tuvieron un bum en las décadas siguientes, fueron una respuesta natural. En algunos casos, se emitían por genuina preocupación humanitaria por los empleados jubilados contra su voluntad, pero también porque daban a los gerentes la excusa moral que necesitaban para despedir a los trabajadores por jubilación.

Cuando la jubilación se convirtió en sinónimo de ocio, se asentó la idea completa que tenemos sobre la vejez en el siglo XX

Figura 1.1.-Evolución de la población mayor. España, 1900-2066



Proyección de la esperanza de vida al nacimiento y a los 65 años				
años	Esperanza de vida al nacimiento		Esperanza de vida a los 65 años	
	varones	mujeres	varones	mujeres
2024	82,75	87,71	20,85	24,75
2034	85,17	89,62	22,65	26,46
2044	87,36	91,39	24,38	28,08
2054	89,33	93,01	26,01	29,56
2064	90,95	94,32	27,37	30,77

En estos momentos en España nos encontramos en que el envejecimiento de la población es progresivo y esto se agrava con los índices de natalidad tan bajos.

En el proceso de jubilación a mi modo de entender intervienen los siguientes factores:

- salud,
- economía, y
- aspectos emocionales.

Si uno pone en un buscador en internet la palabra "jubilación", al menos el 85% de la información que aparece se refiere al aspecto económico, siendo residual los otros dos.

En la mayoría de los casos poco se puede hacer, pues las rentas no permiten detraer una cantidad significativa para aportar a algún producto de ahorro, sin que esto pueda suponer una certeza de que los distintos avatares económicos no puedan mermar la cuantía acumulada, además de aspectos fiscales iniciales y los que puedan ir surgiendo en el tiempo. Por lo tanto la inmensa mayoría de nuestros ingresos será la pensión a la que tengamos derecho conforme a la normativa que existe. Con lo cual el tema económico no depende únicamente del trabajador.

El tema de la salud, tiene vital importancia en todas las etapas de la vida pero en la transición a la jubilación es vital el haber adquirido hábitos saludables que podamos continuar en la etapa de "pasivo",

Desde mi punto de vista el más importante, y en el que más podemos incidir, es el aspecto emocional de cómo lleguemos a la etapa de jubilado. Hay que tener en cuenta el desconocimiento que tenemos de esa nueva etapa y de los retos personales que nos vamos a enfrentar.

- Pérdida de socialización.
- Desequilibrio en las relaciones familiares/personales.

En España, en menos de 30 años se ha duplicado el número de personas mayores de 65 años

- Disposición de mucho tiempo pero ¿para qué?

Estos puntos más otros que nos irán surgiendo nos pueden enturbiar el "júbilo", y estamos hablando de que las previsiones de vida después de la jubilación van de 20/25 años (hombre /mujer).

Para dar alternativa al aspecto emocional, una de las opciones es el voluntariado, la formación a través del Programa Universitario para Mayores que preconiza CAUMAS, etc. (Ver guía elaborada por el Foro LideA, www.forolidea.com "Diez campos de acción para el voluntariado y participación de las personas mayores en la sociedad" que está liderado por CEATE).

Para que la transición pueda ayudar al trabajador/a es necesaria la intervención de tres actores principales:

- El/la trabajador@
- La empresa
- El Estado
- El trabajador, tratando de informarse de los retos que supone la nueva etapa en su vida y sondeando alternativas, opciones, etc. y como se menciona más arriba: "mucho tiempo, pero para qué ". Este proceso es personal e intransferible y debe ser uno mismo quien trate de ubicarse, pero sobre todo ser consciente de que hay que prepararse, o al menos sensibilizarse con la jubilación, para encontrar el mejor acomodo una vez jubilado.

- La empresa, parece obvio, tiene un compromiso con el trabajador que ha dado años a su actividad laboral. Alguna opción podría ser:
 - Con suficiente antelación, el dar asesoramiento financiero para adaptar los futuros ingresos con los gastos, tomando las decisiones que en cada caso sean oportunas.
 - Reconocimientos médicos para que en la nueva etapa se tenga un mejor conocimiento de su salud, y qué precauciones debe seguir.
 - El potenciar la jubilación activa o generar vinculaciones para que el conocimiento no se escape de la empresa, sino que por fórmulas a desarrollar pudiera continuar la vinculación, obviamente, en otros términos pero aportando su conocimiento.
 - El Estado en el campo normativo tiene un papel importantísimo legislando sobre nuevas figuras laborales y fiscales para que, en el caso de que así fuera, el trabajador pudiera continuar con su vida laboral, lógicamente dentro de un marco que no sancione. España es de los pocos países que no tiene un período de transición a la jubilación

Habría que dedicar un capítulo entero en lo que respecta a la jubilación de la mujer, pues por desgracia la discriminación por género llega hasta el final de la vida, pero con el sistema actual el tema no es de fácil solución y lo que parece evidente es que a la vista del sistema actual de pensiones es complicado corregirlo.

Si bien, si los fondos de la Seguridad social se destinaran únicamente al pago de pensiones contributivas el problema estaría bastante resuelto, y si el Estado devuelve las fondos que ha detraído por distintos conceptos de la Caja de pensiones. Algunos lo cifran en ciento tres mil millones de Euros (103.000.000.000), la "cara" de las pensiones quedaría bastante mejorada y posiblemente dejaría de ser un problema durante décadas.

De todas formas, la alternativa al actual sistema de pensiones será la Renta Universal (el candidato demócrata a las elecciones de EEUU en 2020, Andrew Yang, llevaba en su programa la R.U.), y aquí se podría eliminar la discriminación actual que se basa en la diferencia salarial que las mujeres vienen arrastrando tradicionalmente.

Como resumen demos importancia a los aspectos que van a incidir en nuestra etapa de jubilados: salud, economía y estado emocional.

¡Mucha suerte!

Pedro Pomares

Coordinador General Foro LideA

www.forolidea.com

e-mail: coordinadorgeneral@forolidea.com



TIENDA DEL CIELO

REMEDIOS SEIJO



Hace un tiempo andaba por la carretera de la vida caminando, y un día vi un letrero que decía;

"La tienda del Cielo" al ver aquello me aproximé, ¡¡dije una tienda!! Y la puerta se me abrió, Y entré vi ángeles por todas partes, uno me dio una cesta y me dijo: compra todo lo que quieras, en la tienda tienes de todo lo que necesitas... Y lo que no puedas coger hoy, vuelves mañana y te lo llevas sin problema. Lo primero que cogí fue la PA-CIENCIA y luego la HUMILDAD ya que estaban en el mismo sitio las dos juntas, más adelante vi la COMPRENSIÓN también la compré; iba a necesitarla, compré también dos de SABIDURIA ya que estaba allí, y al mismo tiempo cogí unas cuantas bolsas de FE. Pero no pude dejar a un lado la SERENIDAD estaba por todos los lugares.

Al mismo tiempo me detuve para comprar FUERZA y CO-RAGE estoy segura que me ayudaran mucho en esta carretera de la vida. Cuando ya tenía la cesta llena me acorde que me hacía falta EQUILIBRIO y ARMONIA y por supuesto no me podía olvidar del AMOR, este lo ofrecían... ¡¡¡GRATIS!!! Entonces cogí una buena porción para poder amarme y poder amaros. Pero cuando estaba llegando a la caja vi la PRUDENCIA y por supuesto la agregue a la cesta, sabía que al salir la necesitaría. La PAZ y la FELICIDAD estaban juntas en un estante pequeño, aproveché; para poder cargar la ALEGRÍA que estaba colgada del techo y agarré un paquete para mí.

Y cuando llegó al cajero le pregunté ¿Cuánto le debo? Él me sonrió y me contesto "Lleva siempre la cesta donde vayas". No te preocupes, todos aquellos que amaste y ayudaste en su día, te dejaron todo pagado lo único que tienes que hacer es usar siempre todo lo que has cogido...

Alguien al leer este relato, me dijo: la honestidad no la cogiste.

¡¡La honestidad no la había, por eso no la cogí, ya que creo que todo el que entra en esta tienda, es muy honesto!!

El rencor

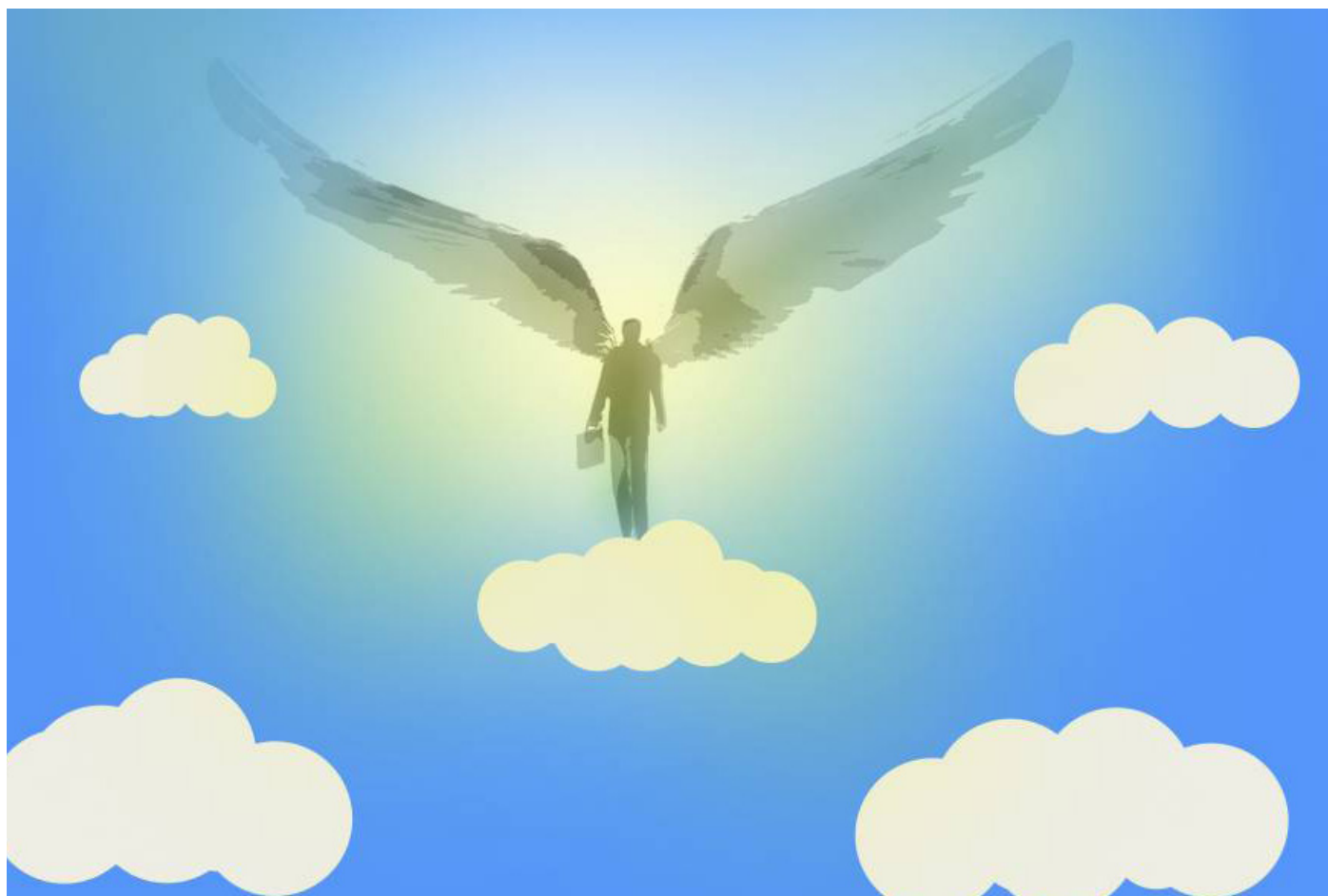
"El rencor no me quedaba bien, así que lo dejé para los demás.

Yo me vestí de elegante indiferencia"



Remedios Seijo

Vocal de la Junta Directiva
Coordinadora Exposiciones y museos
Universidad UC3M - de Colmenarejo



¿HACIA DÓNDE VAMOS? Y ¿QUÉ FIN PERSEGUIMOS?

CARLOS LLORÉNS



Una vez más voy a echar mano de la filosofía oriental.

¿Han oído hablar de la "impermanencia"?

Todo es impermanente, todo pasa.

Los Budistas hablan de la eterna rueda que gira y gira sin cesar. ¿Qué es lo que queda? La cuestión me surgió en el turno de preguntas al monje que impartía las Enseñanzas.

Fue algo así: ¿Podría resultar cierto que lo único permanente es la continua impermanencia?

Dicho de otro modo: ¿Lo único seguro es que todo es inseguro?

Parece un juego de palabras en el maremágnum de la filosofía. Pero analizado detenidamente es otra cosa.

Vayamos un poco más atrás: ¿Podría ser un error que la educación recibida allá por los años 60, con todo lo que tuvo de "autoritarismo", "tintes religiosos", ...? de "dureza" (si queremos ser más exhaustivos), resultara desacertada, algo así como un mal pasatiempo, o un sin sentido?

¿Qué tipo de ciudadanos, trabajadores, padres, madres, hombres y mujeres, etc. salieron de aquellas aulas?

Y, comparémoslo con lo que ocurre hoy. Vivimos en la sociedad de la "anomia", término utilizado por el Sr. Émile Durkheim (sociólogo francés). La pregunta que me surge es: ¿puede una sociedad subsistir sin normas? Anticipadamente creo que no, por este principio:

Ninguna civilización subsistió en el caos.

La absolutización del "todo vale" merece un estudio. El Sr. José Antonio Marina (filósofo, ensayista y pedagogo) pone un ejemplo muy gráfico: Imagínense que van a sacar la licencia de conducción. Superan los exámenes y en el acto de la entrega se la acompañan con un ejemplar del Código de Circulación de bonita portada y un sólo artículo:

Artículo 1 y único: "Conduzca por donde Ud. quiera".

Tras haber leído al Sr. Yuval Noah Harari (Profesor de Historia de la Universidad de Jerusalén) no puedo por menos que:

- a) Admirarlo como pensador.

- b) Admito precisar de tiempo para integrar sus postulados.

- c) Una vez integrados, tengo que ponerme manos a la obra para llevarlos a la práctica. Lo cual vuelve a requerir de tiempo, esfuerzo por mi parte y remodelar mi mente en cuanto a principios conocidos. Tarea nada fácil.

No nací en una época tan tecnológica, como hoy. Les voy a poner un ejemplo.

Si saliéramos (excepcionalmente) de excursión o de viaje (a Mallorca pongamos por caso), disponíamos de un sólo teléfono (cabina en la calle), para ponernos en contacto con nuestros padres. Utilizábamos una ficha para llamar y guardábamos pacientemente cola, uno tras otro, esperando el turno. Aquello **si que era cultivar la paciencia, y a la vez las relaciones sociales**, pues mientras aguardábamos, sosteníamos una amena conversación con algún prójimo cercano.

Con esas alforjas caminamos por la senda del entendimiento. Ni la prisa, ni la inmediatez del **"lo quiero para YA"**, eran compañeros de aventuras. Y, saben, creo que haber sido educados más en el "por defecto" que en el "por exceso", nos hizo más plenos interiormente, más estabilizados, con más valores. Se escuchaba poco o casi nada "lo de ir al psicólogo o al psiquiatra". Lo de acudir al "terapeuta" era una excentricidad.

Rebobinemos otro poco: Tanta tecnología, ¿Nos ha hecho más felices? Y la pregunta clave:

¿Hasta dónde está concebida para hacer "tope", si es que a ese "tope" se le espera?

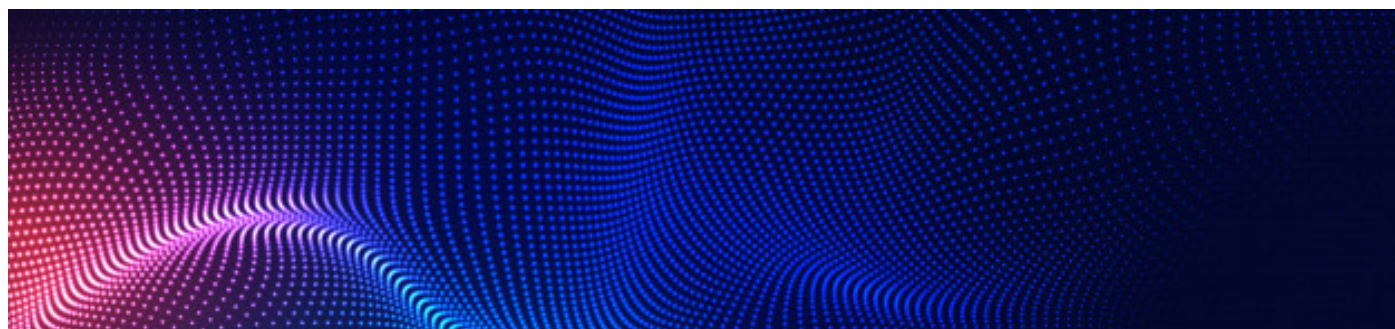
He leído que algunos Psicólogos sostienen esto: **Se alcanza más plenitud con el aplazamiento del placer.**

Puede que algunos piensen que vivíamos en algo así como en "las cavernas".

Tiempo al tiempo, ya veremos quien sostenía de mejor manera la razón.

Carlos Lloréns Fernández.

Alumno del PUM (Universidade de Vigo, campus de Vigo)
Socio de "Aulas de Formación Aberta". (300920 LD)



LA MESA ESTATAL POR LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES

Manifiesto con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores 1 de octubre de 2020



SOBRE LA MESA ESTATAL

La Mesa Estatal por los Derechos de las Personas Mayores, creada en 2013 en Madrid, está constituida por las principales entidades del tercer sector relacionadas con la defensa de los derechos humanos y acción social, con especial atención a las personas mayores. La misión de la Mesa Estatal es defender los derechos de las personas mayores frente a abusos o violencia, luchar contra la discriminación por edad, hacer visible a este colectivo en el actual sistema de protección de derechos humanos, destacar sus contribuciones positivas que realiza a sus familias y a la sociedad en general. La mesa se une al movimiento existente en 57 países para demandar una Convención de Naciones Unidas de los Derechos de las Personas Mayores.

Las personas mayores encuentran barreras en el ejercicio de sus derechos y sufren restricciones en el acceso a bienes o servicios, especialmente en el caso de aquellas que se encuentran en situación de pobreza, exclusión social o viven en el medio rural. En España como en el resto del mundo, el marco legislativo existente no es suficientemente garantista en relación con la protección y garantía de los derechos de las personas mayores. Además, con frecuencia, la vejez y la discapacidad se asocian a estereotipos que generan una visión negativa y uniforme de las personas mayores vinculada al edadismo, o discriminación por razón de edad, que no refleja la realidad y hace que se les atribuya un menor valor social.

La crisis provocada por la pandemia de la covid-19, que ha tenido un impacto desproporcionado sobre las personas mayores, ha puesto también de manifiesto una profunda crisis estructural en el sistema de cuidados de larga duración y en las residencias, así como una frecuente falta de respuestas adecuadas por parte de los poderes públicos a las necesidades y derechos que todas las personas tenemos en todas las etapas de la vida.

Creemos necesario y urgente elaborar políticas públicas y estrategias desde un enfoque basado en derechos, en los que se potencie el empoderamiento de las personas mayores y con discapacidad, se cuente con su opinión y se abandone el enfoque asistencial y proteccionista de las políticas dirigidas a ellas.

Es el momento de trabajar para garantizar y promover los derechos de las personas mayores y mejorar su calidad de vida, para lo que es esencial obtener información actualizada y disponer de análisis previos que incluyan la recopilación de datos fiables sobre su situación en áreas relevantes.

En pleno debate social sobre el modelo de cuidados defendemos el derecho a elegir dónde y cómo quieren vivir las personas mayores, garantizando la posibilidad de residir en su propia casa y entorno mientras sea posible.

Ante todo ello y con motivo del Día Internacional de las personas mayores, la Mesa Estatal plantea las siguientes reivindicaciones:

- Garantizar el derecho y acceso a la sanidad pública de todas las personas mayores en igualdad con el resto de ciudadanos, independientemente de su situación o lugar de residencia, reforzando los servicios profesionales y permitiendo un acceso apropiado a una atención domiciliaria, teleasistencia, asistencia personal, la cobertura de servicios básicos a domicilio (como la comida o servicios de lavandería e higiene) y a una atención médica de calidad con un trato y cuidados dignos, que refuercen su autonomía como pacientes.
- Reforzar en calidad y volumen los servicios profesionales de atención domiciliaria y teleasistencia, así como los recursos disponibles en las residencias

y centros y agilizar las solicitudes de la ayuda a domicilio y de los ingresos en residencias.

- Incluir servicios de geriatría en todos los hospitales a nivel estatal para garantizar la correcta atención sanitaria de los ciudadanos mayores e implementar unidades de enlace entre estos servicios de geriatría hospitalaria y los centros residenciales de mayores allí donde sea necesario para igualmente garantizar que las personas que allí viven tengan una adecuada atención a sus necesidades sanitarias de acorde a su perfil de complejidad clínica.
- Incorporar la perspectiva de género en las políticas y programas de personas mayores, teniendo en cuenta que existen más mujeres mayores y más mujeres con discapacidad que hombres y su situación de vulnerabilidad es más elevada. Esto exige tener en cuenta su nivel de renta desigual, sus necesidades específicas de salud, de apoyo, de ocio, etc.
- Incluir en los presupuestos del Estado y de las Comunidades Autónomas recursos económicos que permitan mejorar la atención de las necesidades, a corto medio y largo plazo, de las personas mayores y que permitan cubrir sus necesidades básicas (incluyendo la vivienda adaptada). Habilitar también recursos para hacer un seguimiento de oficio de las situaciones de vulnerabilidad e indefensión susceptibles de ser padecidas por las personas con discapacidad y las personas mayores, incidiendo en el cumplimiento estricto de la legislación destinada a la protección y salvaguarda de su dignidad y derechos.
- Reformar la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia, acordada entre todas las administraciones para promover la autonomía personal y adaptar las prestaciones a la nueva realidad y demanda de cuidados de las personas en situación de dependencia, posibilitando la compatibilidad total y real de diferentes prestaciones como la ayuda a domicilio y los servicios de promoción de la autonomía personal y dotándola de recursos económicos para desarrollarla con una respuesta homogénea en todas a las comunidades autónomas.
- Rediseñar el SAD para configurar junto a él un conjunto de servicios integrados de atención en domicilios, que incorpore, junto al SAD, la prevención y la atención sanitaria de los equipos de atención primaria, el apoyo a las familias, la teleasistencia, centros de día, la supresión de trabas y el desarrollo de la asistencia personal, la participación del voluntariado, los diferentes modelos residenciales y otras iniciativas a incorporar desde un trabajo comunitario y de participación.
- Apostar por un nuevo modelo habitacional de residencias y otros tipos de alojamientos en clave inclusiva y comunitaria en los que, además de garantizarse la atención desde el SNS, se trabaje con un enfoque de atención centrado en la persona, apoyando nuevos modelos de vivienda basados en iniciativas de las propias personas mayores, como el cohousing o las viviendas colaborativas, donde pueda prestarse el SAD por parte de la administración para ayudarles en las AVD.
- La coordinación sociosanitaria no requiere de ningún espacio independiente del sistema sanitario ni del sistema social, por lo que no creemos necesaria ni conveniente la creación de nuevos recursos asistenciales de media o larga estancia, sociosanitarios o de cuidados intermedios, distintos a los existentes. En el entorno familiar, las residencias, centros para personas con discapacidad y centros sociales es donde se debe garantizar la atención sanitaria por parte del sistema público de salud, como si estuviesen en un hogar con apoyos distintos a los existentes, sin perjuicio de la necesidad de contar con una red de estancias medias hospitalarias, cuestión pendiente de nuestro sistema público de salud, que sigue apostando por un modelo sanitario basado en la atención de agudos. La asistencia sanitaria en el medio rural tiene que estar garantizada y debe ser presencial, apostando por la permanencia y no cierre de los consultorios médicos rurales, y fijar y atraer población al medio rural.
- Profesionalizar el sector de los cuidados mejorando la formación y competencias de las y los profesionales y dotando a los y las cuidadoras no profesionales de formación, medios técnicos y los apoyos necesarios tales como el respiro familiar, ayuda para su posterior reincorporación al mercado laboral y medidas en los planes de conciliación familiar que favorezcan el cuidado de las personas mayores en su entorno familiar, evitando la institucionalización.
- Apoyar la innovación y las nuevas tecnologías, que pasarán a tener un papel preponderante y transversal en la vida diaria de todas las personas, para mejorar su empoderamiento, los servicios de apoyo y de cuidados de las personas mayores y las personas en situación de dependencia, invirtiendo en formación en su uso tanto por ellos mismos como por parte de las figuras cuidadoras, potenciando un uso accesible de internet para las personas mayores que residen en el entorno rural y evitando nuevos riesgos de falta de accesibilidad o malas prácticas éticas.
- Apostar por la formación para las personas mayores en estas cuestiones, para incrementar sus herramientas, fomentar su comunicación y facilitar su plena integración en la actual sociedad del mundo tecnológico y online.
- Retomar la puesta en marcha efectiva y con dotación presupuestaria de la "Estrategia Nacional de personas mayores para un Envejecimiento Activo y para su Buen Trato" e incentivar y apostar por la creación de servicios y recursos que promuevan un envejecimiento activo y saludable de las personas mayores que residen en el medio rural. También para incluir a las personas mayores con alguna discapacidad, incluida la discapacidad intelectual o psicosocial.
- Apoyar, fomentar y garantizar la formación y la educación permanentes de las personas mayores, a todos los niveles y en las diversas áreas de conocimientos y habilidades, con especial atención a los Planes Universitarios de Mayores y a las demás iniciativas (públicas o privadas y en los diversos niveles educativos) que pudieran desarrollarse en estos ámbitos.

- Apostar por el tercer sector de acción social sin ánimo de lucro, frente a entidades con fines lucrativos para el diseño, concertación y cobertura de servicios sociales.
- Aprobar una Ley integral de los derechos de las personas mayores y poner en marcha políticas públicas dirigidas a evitar la discriminación de los mayores por razones de edad y a hacer efectivos sus derechos y el acceso a ellos.
- Abordar campañas de concienciación contra los estereotipos asociados a la vejez y sobre los derechos de las personas mayores, en las que se promueva el envejecimiento activo y se evidencie y destaque el valor y la ética de los cuidados, tanto del funcionario como del conjunto de profesionales y no profesionales que los realizan, de las iniciativas de entidades sociales, movimientos ciudadanos o vecinales y la sociedad en general, entre otros.
- Promover el voluntariado de personas mayores y su participación activa en todos los ámbitos socioculturales y políticos, fomentar el intercambio intergeneracional entre jóvenes y personas mayores para el fortalecimiento de las relaciones y apoyo mutuo y promover la inclusión de todas las personas dependientes y el trabajo con la comunidad.
- Promover estudios que analicen la realidad heterogénea de las personas mayores para apoyar el diseño de acciones y políticas públicas adaptadas a las necesidades de este grupo social y fomentar la accesibilidad en productos, bienes y servicios para la población mayor. En particular al transporte, vivienda, tecnología, y al entorno.
- Apoyar de manera decidida desde España una CONVENCIÓN INTERNACIONAL SOBRE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES POR PARTE DE NACIONES UNIDAS.



Otras entidades que se adhieren al Manifiesto:



Madrid, 1 de octubre de 2020

ENTREVISTA A A D. Alejandro Otero Davila

Entrevista por **EM entremayore.es** a D. Alejandro Otero Davila, presidente de FEGAUS

'Nuestro objetivo estratégico es poner en valor la formación, experiencia y talento de esta nueva generación de personas mayores'

Entre las demandas de FEGAUS, su presidente expresa el deseo de "constituir de forma inmediata el Consejo Autonómico de Personas Mayores de Galicia"

Pregunta. - La Federación Galega de Asociaciones Universitarias Senior nació en 2008 con unos objetivos concretos, entre los que destaca el de promover la participación de los mayores. ¿Cuáles son los retos con los que se puso en marcha esta entidad y cómo ha sido su evolución en estos 13 años?

Respuesta. - Desde 2008 a 2010, la Federación permaneció sin apenas actividad. Fue a partir de 2010 cuando una nueva junta directiva se incorporó, y comenzaron a desarrollar nuevos proyectos de formación e información para los alumnos universitarios senior. FEGAUS contactó con *Canal Senior* y firmaron un contrato como secretaria técnica de la Federación, que dio lugar a *Ágora-Tecnología*, un proyecto de formación en el uso de las TICs, que se imparte en toda Galicia con la colaboración de *Amtega* (agencia para la modernización tecnológica gallega) y sus centros CeMIT. Así comenzó esta iniciativa con la que se desarrolló una nueva forma de comunicarse e informarse. Durante los siguientes cinco años, el objetivo estratégico de la federación estaba dedicado, como primera necesidad, a la formación en línea para las personas mayores de Galicia. En esta época, más de 20.000 personas participaron, bien de forma presencial en las aulas, o directamente desde sus domicilios.

Además, se creó una biblioteca, donde los alumnos universitarios senior presentan sus trabajos de las asignaturas donde están matriculados, comparten con todos sus trabajos, su formación, su experiencia profesional y su talento. Esta biblioteca creció rápidamente y generó lo que actualmente es la *Biblioteca Nacional Caumas*, abierta a todos los alumnos de las universidades españolas con Programas Universitarios de Mayores.

P.- A través de los programas universitarios para mayores, se materializa la formación de las personas de más edad. Los expertos destacan que estas universidades ayudan a mejorar la calidad de vida de los seniors y contribuyen a disminuir las desigualdades. En su opinión, ¿qué beneficios reportan estas iniciativas a los alumnos?

R.- Desde FEGAUS trabajamos con el convencimiento de que hacerse mayor de una manera adecuada 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. Nuestro objetivo es trasladar a la población senior de Galicia la formación continua a lo largo de toda la vida, y lo hacemos a través de los Programas Universitarios de Mayores de nuestras universidades.

Los Programas Universitarios de Mayores (PUM) han venido jugando un papel muy importante desde su creación como herramienta eficaz para el periodo vital de



las personas mayores, ya que consideran al alumno no solo como un beneficiario, sino como un agente activo, que participa y es protagonista del desarrollo social, cultural y científico de la sociedad en la que convive.

En FEGAUS perseguimos la interactividad y motivar el interés por participar virtualmente en el *Aula de Mayores Interactiva* de los Programas Universitarios de Mayores de las universidades gallegas, con el objetivo de poner al alcance de las personas mayores de Galicia, aspectos sociales y educativos de su interés, que mejoren y complementen su formación y que ayuden a construir la nueva cultura de la evolución vital de la persona mayor.

P.- Actualmente, los mayores viven, como todos los ciudadanos, una situación de incertidumbre a consecuencia de la pandemia del coronavirus. ¿En qué centraron sus esfuerzos desde FEGAUS en el momento en que España se vio sumida en el estado de alarma?

R.- Ha sido un objetivo estratégico desde el primer día. En el momento de iniciarse el confinamiento, se puso en marcha el proyecto **#MayoresActivoEnCasa** junto a *Canal Senior*, con seminarios de formación y actividades de mañana y de tarde, de lunes a viernes, que nos ha permitido informar y formar a más de 40.000 personas. Además, todas las conferencias y actividades se grabaron y son accesibles a través de nuestra videoteca. En este objetivo estratégico, hemos contado con el apoyo de profesores universitarios, alumnos universitarios y especialistas en las materias que impartimos. Estas conferencias son sesiones de formación bidireccionales, ya que las personas que asisten pueden realizar preguntas a los ponentes.

P.- ¿Qué papel jugaron las universidades de mayores en un momento tan crucial como el vivido durante el confinamiento?

R.- Desde el primer día de confinamiento, las universidades con programas de mayores pusieron en marcha la formación online, para concluir las asignaturas pendientes en que estábamos matriculados y se realizaron, incluso en alguna universidad, los exámenes finales utilizando estos medios. Por parte desde FEGAUS, en el mismo momento de comenzar el confinamiento, pusimos en marcha proyectos online de distintas temáticas, como el de *Consumo Senior*, patrocinado por el *Instituto Galego de Consumo* y de la *Competencia de la Xunta de Galicia*, el de *Formación Continua a lo largo de la vida*, el de *'Dinamízate'*, de *Voluntariado*. Y una vez

terminado el confinamiento seguimos trabajando en otros proyectos que están teniendo mucha audiencia. Consideramos que muchas de las decisiones tomadas por algunos sectores políticos han creado una sensación de abandono y de discriminación en el colectivo de las personas mayores. Por ello, es necesario, y desde FEGAUS trabajamos en cómo hacer ver que este colectivo puede, desde su experiencia y conocimientos, contribuir a la reconstrucción post covid y ayudar a encontrar la solución de los problemas sociales post pandemia.

P.- A través de **#MayoresActivoEnCasa**, han podido proporcionar a los seniors numerosas actividades durante su aislamiento. ¿Cómo ha sido la respuesta del colectivo ante esta iniciativa? ¿Cuáles fueron, desde su punto de vista, los mayores beneficios de este programa para las personas que han participado en él?

R.- La respuesta ha sido muy satisfactoria. En total, más de 40.000 personas han participado de forma activa en los 145 seminarios en directo que se programaron junto con *Canal Sénior*, con nuestra **confederación estatal CAUMAS** y con otras entidades colaboradoras. Nuestra intención era que el colectivo sénior encontrase contenidos de utilidad e interesantes con los que seguir formándose y que su confinamiento resultase lo más llevadero y provechoso posible. La respuesta fue tan positiva que, una vez finalizado el confinamiento, vamos a seguir trabajando en la misma línea con el proyecto **#SeniorsActivos**, con el que continuaremos ofreciendo actividades y formación de calidad a través de Internet para todos aquellos que quieran seguir ampliando sus conocimientos.

P.- Galicia acaba de celebrar sus elecciones autonómicas. ¿Cuáles son los principales retos que tiene la Xunta de Galicia, desde su punto de vista, de cara a garantizar el bienestar de las personas mayores de la comunidad autónoma?

R.- Las personas mayores de nuestra generación comenzamos a vivir una situación única en la historia de la humanidad, la mayoría ha tenido la vivencia propia, o conocido a familias en las que están conviviendo cuatro generaciones. Nuestros nietos, en mi caso, con una edad de 14 años, están conviviendo con sus bisabuelas y han conocido a un bisabuelo. En las generaciones nacidas en la segunda mitad de siglo XX, que llegan a la madurez a partir de ahora, la supervivencia de los progenitores es ya muy mayoritaria. En muy poco tiempo lo raro se ha convertido en normal, ahora se puede disfrutar de la existencia de los propios progenitores mientras se atraviesan las edades adultas e incluso hasta después de la jubilación.

Por ello, uno de los principales retos que nos planteamos es el de evitar la soledad no deseada, que estará muy presente en esta nueva sociedad de personas mayores. Esta soledad que en Galicia comenzamos a vivir y el sentimiento de vacío existencial derivado, es un problema real y alarmante en toda la población gallega, que poco a poco se puede convertir en una epidemia que no debemos disfrazar para convertirlo en un tema ajeno a nosotros. Deber ser la concienciación de dichos valores los que enriquezcan una sociedad motivada, para ayudar a estas personas.

Desde FEGAUS, queremos poner en valor la formación, experiencia profesional y talento de las personas mayores de Galicia y trabajar para informar, potenciar y proponer soluciones para compartir con todas las or-

ganizaciones de mayores, para dar una respuesta a la soledad no deseada en Galicia.

P.- Es evidente que la amenaza de los rebrotes continúa en el aire, y que es importante apelar a la prudencia de todos los ciudadanos. ¿Considera que los mayores gallegos están concienciados con los riesgos del coronavirus?

R.- Considero que las personas mayores en Galicia estamos concienciadas. La nuestra ha sido la primera autonomía que ha salido del confinamiento y la primera que ha puesto en marcha las medidas iniciales. El día 21 de marzo, FEGAUS publicó un manifiesto en la web de la *Sociedad Galega de Xerentoloxía e Xeriatría*, con el que nos uníamos a lo que estaba sucediendo en las mal denominadas residencias de ancianos. Hemos impartido formación económica, científica y divulgativa con los mejores profesores de universidad en estas especialidades y se ha informado de todo lo relacionado con la necesidad de la prevención en ponencias en directo y artículos publicados durante estos meses.

P.- Por el contacto constante que tienen con las personas mayores, ¿cuáles son, en estos momentos, sus demandas de atención más urgentes en Galicia?

R.- En nuestra opinión son varias y urgentes. En primer lugar: están llegando a su jubilación en Galicia, para iniciar su nueva vida las personas más preparadas, con más formación, experiencia profesional y talento. Personas que saben idiomas, que han viajado, que utilizan las TIC para comunicarse. En esta nueva vida, tendremos abogados, médicos, políticos, funcionarios, profesores, profesionales, sanitarios, empresarios, etcétera. Es decir, un elenco de personas que exigirán seguir formándose. Y es la responsabilidad de nuestra federación, facilitársela, con los medios adecuados y sin que tengan necesidad de desplazarse, para que sigan conviviendo con la sociedad donde han decidido vivir esta nueva etapa. Nuestro objetivo estratégico es poner en valor la formación, experiencia personal y el talento de esta nueva generación de personas mayores en el siglo XXI. Y estamos utilizando los mejores medios y estrategias para hacerles llegar la formación que nos soliciten y que no pueden ofrecer las universidades por la estructura de las asignaturas.

Por otro lado, queremos proponer a las tres Universidades de Galicia que en los Programas Universitarios de Mayores pueda matricularse cualquier persona, viva donde viva en Galicia, y que dispongan de aulas repartidas por las localidades en las que se consiga un número suficiente de alumnos, para que puedan realizar los cursos de formación. Siendo, de esta forma, alumnos de pleno derecho de la Universidad. Además, queremos comenzar a trabajar en evitar la soledad no deseada, que estará muy patente en esta nueva sociedad de personas mayores.

También queremos seguir colaborando con la Xunta de Galicia en todo lo que nos solicite, y seguir trabajando con *Amtega*, dentro de nuestra participación como aliado digital, en los centros CeMIT, que, por su dispersión por toda la geografía de Galicia, nos permite impartir formación en todos los pueblos.

Asimismo, continuamos con los proyectos y programas de formación y sensibilización de nuestro colectivo, así como, lanzamos en breve la 'Radio Fegaus' como otra herramienta muy efectiva de relación y comunicación.

Por último, queremos constituir de forma inmediata el **Consejo Autonómico de Personas Mayores de Galicia**.

JUNTA DIRECTIVA

Circular del 16 de septiembre de 2020

AULEXNA

La Junta Directiva de Aulexna en reunión celebrada el 16 de septiembre de 2020 acordó enviar la siguiente circular a sus socios/as con el fin de informarles de varios aspectos relativos a la situación actual de la Asociación:

1- Aula de la Experiencia UPNA

La Dirección del Aula de la Experiencia aprobó para el alumnado de los cursos de la diplomatura normas en relación a fechas provisionales de preinscripción, matrícula y comienzo de las clases que pueden consultarse en la página: <https://www.unavarra.es/aula-experiencia/campus-pamplona/calendario-administrativo>

2- Actividades presenciales de Aulexna

- Aulexna tras conversaciones mantenidas con Be-goña Pérez Eransus, Vicerrectora de Proyección Universitaria, Cultura y Divulgación, ha decidido **mantener la suspensión de todas sus actividades presenciales (cursos de extensión, talleres y actividades culturales) como mínimo durante el primer cuatrimestre del curso 2020-2021.**
- En el mes de febrero de 2021 en función de la situación sociosanitaria de ese momento y de acuerdo con la disponibilidad de aulas por parte de la UPNA, las normas de organización y funcionamiento del Aula de la Experiencia así como otras instrucciones, se intentará organizar actividades presenciales.
- Respecto a los **Cursos de Extensión** se procurará reprogramar para el 2º cuatrimestre del curso 2020-2021 las clases de las asignaturas correspondientes al 2º cuatrimestre del curso 2019-2020 que quedaron suspendidas el 13 de marzo de 2020.

3- Atención a socios/as

- **Oficina:** Estará abierta para la atención a socios/as los **jueves de 10 a 13h**
- **Teléfono móvil:** El teléfono móvil de la Asociación 636741752 estará operativo por las tardes de 17 a 19 h.
- **Correo electrónico:** El correo aulexana@aulexna.net estará siempre disponible para cualquier asunto de interés.
- **Página web:** En la página web de la Asociación <https://comunicacion.aulexna.net/>, estará disponible la información que la Junta Directiva vaya elaborando

4- Reuniones de la Junta Directiva

La Junta Directiva de Aulexna realizará una reunión mensual durante el primer cuatrimestre del presente curso para posibilitar el mantenimiento y funcionamiento de Aulexna.

5- Asamblea General Ordinaria 2020

- La asamblea anual del 2020 programada para el viernes 13 de marzo debió ser suspendida en cumplimiento de la orden del Gobierno de Navarra de cese de actividad en los centros educativos por la epidemia de covid 19.
- Si se produjera un cambio dando lugar a una situación sociosanitaria favorable se procurará celebrar la citada asamblea con anterioridad a la finalización del año 2020.
- Se recuerda que en marzo de 2021 la actual Junta Directiva acaba su mandato de 4 años sin posibilidad de prórroga, por lo cual en la Asamblea General Ordinaria de 2021 se llevarán a cabo elecciones para nombramiento de nuevos miembros de la Junta Directiva (un presidente/a y entre 8 y 12 vocales).

6- Cobro de cuotas 2020 a socios/as

La cuota de 15 euros como socio/a de Aulexna habitualmente se cobra en los meses de octubre- noviembre de cada año. Sin embargo este año y debido a la situación actual se ha decidido no cobrar la cuota del año 2020.

7- Actividades online

Durante el primer cuatrimestre del curso 2020-2021 se ofertarán las siguientes actividades online:

- UPNA: Aquellas actividades grabadas que desde el Vicerrectorado de Proyección Universitaria, Cultura y Divulgación nos oferten y faciliten su acceso, (ejemplo Cursos de verano de la UPNA).
- CAUMAS: Programación de Caumas del primer cuatrimestre del curso 2020-2021.
- AULEXNA: Algunas actividades como cursos breves o conferencias del profesorado de los Cursos de Extensión, a través de la plataforma de Caumas.

8- Aportaciones de los socios/as

Por último agradeceríamos a todos los socios/as que nos comunicarais noticias o incidencias que hayan tenido lugar durante estos seis meses, así como la aportación de propuestas, sugerencias y comentarios sobre la programación de Aulexna.



AULEXNA

Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos
del Aula de la Experiencia **upna**

C/. Sadar, s/n. Edif. El Sario (UPNA). Ofc. 231
31006 Pamplona - Iruña
Teléfonos: 948169820 - 636741752
aulexna@unavarra.es - aulexna@gmail.com

EN ESPERA DEL FUTURO

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas

AUDEMAM
UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS



Éramos felices en nuestro particular Jardín de Edén sin ser conscientes de ello, hasta que fuimos expulsados.

Pasado

Hace una eternidad, en marzo, se cerraron las aulas y nos mandaron a casa con la consigna de no salir de ella. Confinados, según la terminología oficial, por ser grupo de riesgo en la pandemia de la Covid-19 que ya assolaba España.

Fue duro, muchos de nosotros vivimos solos y la falta de relaciones personales y familiares, no siempre fue fácil de sobrellevar. La tecnología nos ayudó. Quien tiene y sabe disponer de ella, claro. En cualquier caso, el teléfono estuvo muy activo. Sobrecogidos por la magnitud del desastre, en las residencias morían diariamente un numeroso grupo de ancianos, (según un informe de la Seguridad Social publicado por El País, en septiembre contabilizaron 40.000 pensionistas menos, entre jubilados y ayudas por viudedad) hacíamos repaso por si alguno de nuestros compañeros había sido afectado. Que sepamos solo uno. Rezamos por él y mirábamos con esperanza a través de las ventanas, para ver surgir la primavera, porque con el calor, la dichosa y mortífera enzima se tomaría un respiro.

Cuando nos anunciaron que “Habíamos vencido la pandemia”, “Salimos más Fuertes” y otras frases cargadas de ánimo, nos las creímos. Además, en nuestra libertad vigilada, ya podíamos pasear y ver a una distancia prudente a nuestros hijos y nietos. Nos sentíamos supervivientes del diluvio, de una catástrofe universal y empezamos a hacer planes para septiembre. Cuando la “nueva normalidad” nos llevaría a la antigua.

La vuelta a las aulas ha sido suspendida, cunde el desánimo

Presente

Estamos en el punto de partida. Madrid, la ciudad donde vivimos está en máxima alerta. Dan ganas de llorar de rabia, de pena.

Pena si, mucha. La Universidad de Mayores Comillas había abierto la matricula y aunque con algunas bajas, los alumnos formalizaron su vuelta a clase. Un retorno con todas las garantías sanitarias, que a pesar de lo molesto de la mascarilla, nos compensaba por reencontrarnos con profesores, compañeros, y amigos.

La vuelta a las aulas ha sido suspendida y aunque nos proponer recibir los temas online, no es lo mismo. Cunde el desánimo.

Si ya nos perdimos la graduación de 5º curso, los actos en torno a la celebración del XX Aniversario de la UMA, excursiones y salidas a teatros y conciertos, ahora no po-

dremos dar la bienvenida a los alumnos de 1º, escuchar el concierto de nuestro coro “Acordes Mayores” con el que se les acoge, ni asistir a la Eucaristía por el fallecimiento de compañeros que nos han dejado, aunque no a causa del coronavirus, si no de otras patologías. Un recuerdo emocionado para María Jesús Lezcano, Soledad Retenaga, Augusto Berutich y Carmen Vela. Descansen en Paz.

Menos mal que tenemos AUDEMAM

Seguimos fieles porque AUDEMAM somos todos

Futuro

La Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad Pontificia Comillas, AUDEMAM- Comillas, siempre ha estado pendiente de nosotros. De marzo a junio con comunicaciones diarias, que además de su interés, servían de nexo de unión entre los socios. En septiembre nos informó de los cursos prácticos que CAUMAS impartía a través del Canal Senior sobre nuevas tecnologías – correo electrónico, WhatsApp etc., como antes participó las conferencias que profesores de todas las universidades de mayores de España, dictaban desde este medio. Nuestra querida profesora Lola Silvestre nos representó a nosotros

La Junta directiva de AUDEMAM se ha reunido telemáticamente y aunque sus decisiones no han trascendido, si sabemos de la incorporación a la misma como apoyo al Secretario, de Ana Díaz Navarro, brillante alumna de la UMA.

Antes de las últimas noticias sobre el cierre del centro universitario, AUDEMAM-Comillas nos invitó a ir al teatro, hacer senderismo, jugar al golf... y hacía planes para reunir al coro, grupo de teatro y no abandonar a los niños en riesgo de exclusión a los que en cursos anteriores ayudaban a hacer los deberes.

“En tiempos de incertidumbre no hacer cambios” decía San Ignacio de Loyola. Nosotros, haya o no actividades, permanecemos fieles a nuestra universidad y Asociación. Volveremos cuando esto pase, que pasará, a hacer realidad los planes aparcados. Mientras, AUDEMAM sigue trabajando y juntos haremos frente a esta contingencia que creíamos superada. Los socios esperamos, confiamos y apoyamos a AUDEMAM –Comillas, porque AUDEMAM somos todos.

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas
AUDEMAM
UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS

Texto: Alicia López Budia
Fotografías: Bruce Taylor



El coro Acordes Mayores da la bienvenida a los nuevos alumnos



Triste y sola queda la universidad (Foto de José Ángel Molina)



Antes de... todavía pudimos visitar la Roma Barroca

COMILLAS ENTRE BASTIDORES

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas

AUDEMAM
 UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS


Al final salimos adelante....

Han sido dos semanas agitadas en nuestra universidad, pero lo hemos conseguido... por los pelos. Primero íbamos empezar presencialmente con posibilidad 'bimodal' para que los más vulnerables pudiesen seguir las clases desde sus casas; luego se habló de números mínimos para que los cursos pudiesen salir; se cambió todo a online; se aplazó el comienzo de curso una semana. Como cantaba Mercedes Sosa, 'Todo cambia'. Pero por fin el día 24 de septiembre, nuestra universidad decidió que 4 cursos podrían salir. No tendremos este año ni un 1º, ni un 4º lo cual traerá consecuencias futuras a las cuales nos tendremos que enfrentar, pero **SÍ QUE TENEMOS UNIVERSIDAD** este año.

Quiero aprovechar este espacio para felicitar a nuestros delegados de curso el gran trabajo que han realizado junto con la dirección de la Universidad para que la mayoría de los cursos salgan. A los alumnos nos han estado escuchando y tengo la firme convicción que es porque vamos con soluciones, ideas constructivas y ganas de colaborar (y trabajar) en vez de con simples reivindicaciones.

El próximo reto será convencer a la Universidad que volvamos lo antes posible a las clases presenciales (con 'bimodales' para los vulnerables). En una encuesta la semana pasada la gran mayoría (dos tercios) de uno de los cursos querría volver YA físicamente a sus aulas conociendo las medidas de seguridad que ha tomado la universidad. No se puede negar que la prioridad de nuestra comunidad de jóvenes mayores es el contacto 'cara-a-cara' académico y social.

Curso 'estrella' se inaugura.

Un detalle aún más positivo; hemos podido arrancar con el primer año, aunque sea al principio telemáticamente, de un nuevo curso avanzado de 3 años llamado coloquialmente ¡el 'Curso de Ampliación de Estudios Contemporáneos'!

Este CAEC es una especie de 'postgraduado' (¡aunque es una terminología que no deberíamos usar!) para los que han terminado sus 5 años de carrera y quieren continuar como estudiantes casi eternos. Comprende módulos de 5 asignaturas troncales: Historia Universal, Historia de

España, Filosofía, Literatura e Historia del Arte. Tenemos excelentes profesores y somos este año el curso más numeroso de la Universidad de Mayores. Y estoy personalmente orgulloso de formar parte de esta nueva aventura que nos vuelve a estimular las neuronas...aún más porque vemos que va a ser muy participativo.

Es otro ejemplo donde los mismos alumnos han estado totalmente involucrados en su diseño, juntamente con una profesora coordinadora y la dirección de nuestra universidad. Estamos muy agradecidos a los delegados Carlos/Jaime, Alfonso y Antonio; a nuestra representante de los antiguos alumnos, Verónica; a nuestra entusiasta profesora, Nieves, al director Angelo y a la secretaria Olga por toda la complicada logística.

Hablando de 'estrellas' no puedo dejar pasar esta oportunidad de agradecer a CAUMAS y el equipo de Canal Senior todo la formación que han creado desde marzo y que continúa tan presente entre nosotros 8 meses más tarde. Si algún socio nuestro nos dice que tiene problemas con la informática o el móvil, es que no nos ha hecho caso y no ha estado en los excelentes talleres de Canal Senior que sigo recomendando sobre todo porque todos están muy claros, bien explicados y se pueden seguir cada uno a su propio paso.

Actividades en el aire

¡Cada vez que intentamos organizar algo en la Asociación se nos cambian las reglas! Habíamos planeado unas salidas culturales frecuentes en pequeños grupos, muchas al aire libre, y a exposiciones y a museos pequeños y menos conocidos.

Primero podíamos ser 15, luego 10 y ahora 6 incluyendo el profesor lo que lo hace económicamente inviable. Hicimos un primer intento de teatro con un grupo de 10 y, aunque es posible, hemos aprendido que hay que mirar muy de cerca las condiciones de seguridad; lo mismo con los conciertos y las exposiciones. Hemos conseguido que salgan los senderistas y los jugadores de golf pero desde anoche (2 de octubre) estarán confinados a la Comunidad de Madrid.

Como muchas otras asociaciones no nos queda más remedio que pasar al 'online' y estamos empezando a organizar unos ciclos de seminarios. No es ideal pero 'esto es lo que hay' por el momento. Pero en AUDEMAM seguimos muy conscientes que muchos de nuestros socios se quieren ver y tienen ganas confinadas de charlar 'de persona a persona personalmente' como dice Catarella en la serie italiana Montalbano.

Y nosotros haremos todo lo posible para conseguirlo de la forma más segura.

¿Y a ver cuándo podremos por fin celebrar nuestro XX Aniversario?

Sigue siendo un gran punto de interrogación...?

Bruce Taylor

 Presidente AUDEMAM Comillas,
 Madrid, 3 de octubre

PROGRAMA ACTIVIDADES

Curso 2020 / 2021 · Trimestre 1



ACTOS

Septiembre 2020

- **Día 15** · Asambleas Extraordinaria y ordinaria. Salones Real Club náutico. **APLAZADO**
- **Días 23,24,25** · En el Gabinete Literario a las 17:30 los tres días, entrega libro/actividades y devolución importe última comida no realizada.

SEMINARIOS

Octubre 2020

- Seminario · HISTORIA DE LA MÚSICA
- Días · 6,8,13,15,20,22 y 27 · Martes y Jueves
- Profesora · Doña Isabel Saavedra Robaina
- Contenidos · Aproximación a la historia de la música occidental y de Canarias
 - Edad Media.
 - Renacimiento y Barroco.
 - Clasicismo.
 - Romanticismo.

Noviembre 2020

- Seminario · INTRODUCCIÓN A LA CREACIÓN LITERARIA CORTA
- Días · 3, 10, 17 y 24 · Martes
- Profesor · Don José Luis Correa Santana, (Profesor de Didáctica de la Lengua y de la literatura de la ULPGC)
- Contenidos · El objetivo será acercarnos a la magia de la creación literaria:
 - Los elementos de la narración.
 - La estructura del relato.
 - El ritmo narrativo.
 - La metodología será eminentemente práctica, proporcionándole a los participantes una serie de textos que nos servirán de punto de partida para la reflexión y, sobre todo, para la creación artística.

Noviembre 2020

- Seminario · LA LITERATURA: UN ACERCAMIENTO A LA CONDICIÓN HUMANA A TRAVÉS DE LAS OBRAS DE WILLIAM SHAKESPEARE
- Días · 5,12,19,y 26 · Jueves
- Profesor y Escritor · Don Christian Santana Hernández, (Profesor de Didáctica de la Lengua y de la literatura de la ULPGC)
- Contenidos · Reflejo de una vida que ha transcurrido entre Reino Unido y Canarias.

Diciembre 2020

- Tendremos charlas de un solo día. A confirmar.
- Y nos encantaría poder celebrar Nuestra tradicional Comida de Navidad, el Jueves 17 o Viernes 18 de Diciembre.

Notas Aclaratorias

- Todos los seminarios serán en C. de La Salud a las 17 horas.
- Este año, nadie PAGARÁ importe alguno por asistir a los Seminarios
- Solamente deberemos pagar el importe de Cuota Social anual de 20€ ingresando en cta/cte ES 18 0049 1848 7121 1034 9083 e indicando tu nombre.

SALIDAS CULTURALES / FORMATIVAS

Todas estas actividades han sido contratadas y organizadas por **BILEMIO**, para nuestra asociación, la cual dispone de un protocolo de actuación para la celebración y minimizando el riesgo sanitario de contagio por COVID 19. Hemos elegido varias, para que te acomodes a la mas interesante para ti. Algunas llevan implícito el BUS, el cual será satisfecho siempre por la asociación, así como el importe a BILEMIO, en las visitas sin bus ni comida. Tu solo deberás abonar el importe del evento y la comida donde la hubiese. ¿Ok? Ahora solo pretendemos resumirlas, para que Vds. decidan a cual quieren asistir, (necesitamos saberlo con antelación). Posteriormente, al saber el numero de asistentes le indicaremos todos los detalles concretos.

16 Octubre 2020

- Actividad · USO DE PLANTAS MEDICINALES EN CANARIAS (FINCA OSORIO)
- Con BUS. Solo pagarían evento y la comida.
- Una vez sepamos cuantos somos les informaremos.

23 Octubre 2020

- Actividad · CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE RISCO CAÍDO Y LAS MONTAÑAS SAGRADAS DE GRAN CANARIA
- Con BUS. Solo pagarían evento y la comida.
- La Asociación tiene reservada en esa fecha tres visitas:
 - A las 11:00 Horas 10 personas.
 - A las 12:00 Horas 10 personas.
 - A las 13:00 Horas 10 Personas.
- La visita dura unos 50 minutos. Zapato cómodo.
- Decidiremos, cuando sepamos cuantos están interesados.

30 Octubre 2020

- Actividad · LOS ORÍGENES DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA VEGUETA Y SU CEMENTERIO
- Visita guía a pie por las calles de Vegueta.
- Por la mañana 3/4 horas sin comida. Abona Asociación.

6 Noviembre 2020

- Actividad · LAS CANTERAS, UNA PLAYA CON MUCHA HISTORIA
- Visita guía a pie por las Canteras.
- Por la mañana 3 / 4 horas sin comida. Abona Asociación.

13 Noviembre 2020

- Actividad · VEGUETA OCULTA
- Visita Guiada a pie por Vegueta /Alamadede Colon.
- Descubrir los misterios y leyendas que encierran lugares, hoy cotidianos, pero en el pasado...
- Por la mañana 3 / 4 horas Sin Comida. Abona Asoc.

20 Noviembre 2020

- Actividad · DE LA ISLETA AL REFUGIO Y AL MUELLE GRANDE...
- Paseo Guiado por las calles de este emblemático barrio.
- Sus orígenes y su vinculación con el movimiento portuario.
- Por la mañana 3 / 4 Horas . Sin Comida. Abona Asoc.

27 Noviembre 2020

- Actividad · MUSEOS DE SANTA LUCIA DE TIRAJANA : LA ZAFRA, EL PASTOREO, EL GOFIO Y LAS SALINAS DE TENEFÉ
- Con Bus. Solo pagarían la comida y evento.
- Ya informaremos lugar y Precio, cuando sepamos cuántos asistimos.

Diciembre 2020

- Actividad · VIAJE A TENERIFE EN EL DÍA
- Fecha · Un día del Puente de La Inmaculada.
- Con salida y llegada en Fred Olsen por Agaete
- Siempre tendremos un Guía.
- Importe de la Actividad 25€. Incluyendo Costo tranvía, entrada a museos y seguros.
- No incluye en Billete Fred Olsen ni la comida, lo cual podríamos organizar la asociación.
- La Asociación Abonaría un Bus especial de ida y vuelta Las Palmas/Agaete/Las Palmas.

Notas Aclaratorias

Por parte de la Asociacion,queremos dejar bien patente,que todas,absolutamente todas, la actividades propuestas, dependerán de la situación del COVID-19 en nuestra ciudad, y deberán estar atentos a las noticias que iremos dando por nuestro wasup, ya que si nos vemos obligados a suspender alguna actividad será por causas ajenas a nuestra voluntad.



Una forma de ir haciendo algo de deporte seria hacer unas **CAMINATAS**. La idea es la siguiente:

- La Ciudad, nos ofrece dos grandes "canchas": la Avenida Maritima y Las Canteras, para que sea mas cercano a tu vivienda.
- Tenemos la suerte de contar con la GRANJA. Por las mañanas, al estar libre, podemos aparcar, y disponemos de baño, donde dejar (bajo llave) los bolsos y demás.
- Saldriamos por el túnel que une con La Laja y saldriamos andando en dirección Puerto, por la Avenida Marítima.
- Poco a poco podemos ir llegando al Parque San Telmo, o hasta el Puerto.
- No hay problema de cupo, ya que podemos salir cuantos grupos de 10 personas queramos, solo partiendo con una diferencia de 5 ó 10 minutos.
- Saldriamos todos los martes, comenzando el 6 de Octubre a las 10:00 Horas (no hace mucho calor).
- Y saldriamos todos los jueves, empezando el 8 de Octubre desde el Real Club Victoria, en Las Canteras, a las 10:00 Horas.
- Y también tenemos previsto hacer algo de Senderismo (aunque sea un grupo mas reducido).
- Ya le iremos informando.

TODO EL TRIMESTRE CON
SEMINARIOS DE LUNES A VIERNES

VER ACTIVIDADES EN:
PERITIAONLINE.CANALSENIOR.ES



Peritia Online





Queremos ofrecer
Si podemos

Actividades
Nuevo curso
2020/2021



CURSOS DE
INFORMATICA



Seminarios Presenciales
Seminarios ONLINE (Peritiaonline)
Visitas Culturales
Y Algo de SPORT (caminatas)

GRUPO ANDARISTA AUDEMA

#12 de agosto de 2020



AUDEMA
Asociación Universitaria
de Mayores de Alcalá

La piel curtida como suela de zapato por el sol de otras caminatas y el calor africano de estos días hacen cambiar de planes al Grupo Andarista, que se reúne a sol puesto. El día está muriendo en una apacible penumbra cuando nos dirigimos al punto de reunión, el mismo de tantas ocasiones, el aparcamiento del Parque de los Cerros. Está cayendo el día en la noche. Vamos a invadir la soledad nocturna de estas tierras, tantas veces atravesadas, que todavía guardan el pulso palpitante de las gentes que estuvieron durante el día. Vamos a hacer, por primera vez, una marcha nocturna. Al llegar, la noche vence, el cielo está casi despejado y un manto de estrellas empieza a engalanar con pequeños puntos de luz la oscuridad del firmamento, el cielo se va coronando de estrellas, las luces colgadas en la noche. El aparcamiento está muy animado, hay bastante gente que, al parecer, ha tenido la misma idea que nosotros.



Como de lo que se trata es de adentrarnos en el monte, elegimos la ruta amarilla, la que lleva al Ecce-Homo. La noche anterior ha llovido, pero el camino es bueno y está seco, con algún charco esporádico. Los frontales y las linternas ponen unos escasos puntos de luz en la noche.



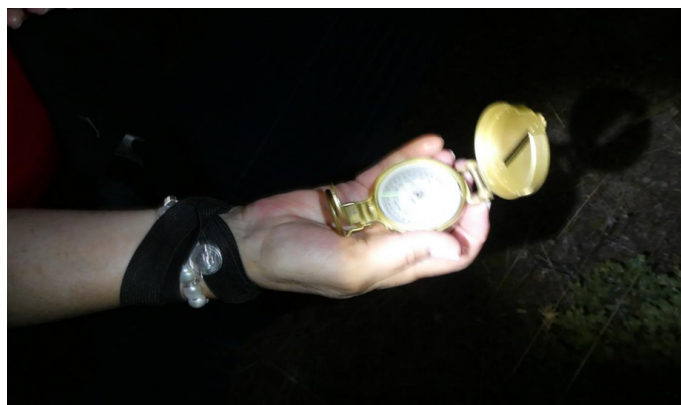
Aunque no hay luna, el polvo blanquecino del camino facilita la visión de la ruta, mientras a nuestra izquierda queda la población encendida dispersando al aire su iluminación. Al ir marchándose la luz, todo se ha vuelto gris, todos los colores han salido huyendo.

La luz en lucha con la noche, con las sombras de la noche deslizándose ya desde los montes. Mientras caminamos, la noche ha cerrado por completo. La noche cae como una sombra más. Alguien ha matado la luz. El anochecer

borronea las figuras. Atravesamos la noche, densa, cálida, misteriosa, y el surco que abrimos se cierra de nuevo tras nuestro paso. Ocupamos el espacio de la noche, con sólo la noche a nuestro alrededor. La noche, suave, nos rodea. La oscuridad entra en nosotros lentamente.

La noche, más que tranquila, parece anestesiada. Los días no han dejado de menguar desde junio, y disfrutamos de esta pequeña noche veraniega aspirando a bocanadas el dulce y adormecido aroma de los pinos que jalonan el camino.

Después de caminar un poco, elegimos un lugar llano para instalar el campamento, lo orientamos con la brújula, distinguimos la Osa Polar, el Norte, y vislumbramos Perseo, cerca en el Sureste, por donde es más fácil localizar las Lágrimas.



Por la tarde todavía quedaban algunas nubes, pero ha ido despejando casi completamente. La contaminación lumínica produce un efecto de niebla que impide ver bien las estrellas. Únicamente algunas brillan con más fuerza. Instalados cómodamente nos disponemos a ver las Lágrimas de San Lorenzo, sumidos en un sosiego como de iglesia.



Hemos salido a la noche a contemplar el mapa de las estrellas. Las espesas sombras son ya dueñas del espacio, apenas iluminado por las rutilantes estrellas, multitud que han poblado la vaciedad del cielo surgiendo en la noche. Aparecen lejanas, luciendo duras y frías desde lo profundo de su eterna calma.

Las estrellas innumerables suspendidas sobre el monte, aunque no las distinguimos bien. ¡Qué exuberante y alborotado es el universo!

LÁGRIMAS DE SAN LORENZO O PERSEIDAS

Para los que disfrutan del cielo nocturno, para los amantes de la astronomía, este es uno de los momentos más importantes. Hay que buscar un lugar apartado de la contaminación lumínica para observar el cielo y tratar de ver las Perseidas o las lágrimas de San Lorenzo. Son visibles en el periodo comprendido entre el 17 de julio y el 24 de agosto, correspondiendo el punto álgido con la noche del 12 de agosto. Aunque no es fácil, es posible verlas dada su gran tasa de actividad y la facilidad, puesto que no se requiere ningún aparato. Según los astrónomos, este año 2020 es muy adecuado porque el 12 de agosto coincide con la Luna en fase menguante, aunque es preferible situarse antes de que salga y mirar hacia las zonas más oscuras, al lado contrario del satélite.

La noche del 12 al 13 de agosto se producirá el mayor pico de la lluvia de estrellas de las Perseidas.

Restos del cometa Swift-Tuttle, que produce estos meteoros y que fue descubierto en 1862



Las Perseidas o Lágrimas de San Lorenzo –nombre desde la Edad Media y el Renacimiento, por tener lugar la noche en que se le recordaba–, como cualquier lluvia de estrellas, son en realidad pequeñas partículas de polvo de distintos tamaños que van dejando cometas o asteroides a lo largo de sus órbitas alrededor del Sol. Al entrar en contacto con la atmósfera terrestre, se desintegran a gran velocidad creando los trazos de luz que pueden verse.

En concreto, las Perseidas provienen del cometa Swift-Tuttle, descubierto –de forma independiente– en 1862 por los astrónomos Lewis Swift y Horace Parnell Tuttle, que actualmente tiene un tamaño de 26 kilómetros de diámetro, lo que lo convierte en el mayor objeto que de forma periódica se acerca a nuestro planeta.



Tendríamos que ver algo así



Pero no vemos las Perseidas.

Tampoco las vemos, pero sentimos algunas presencias inquietantes a nuestro alrededor. Es la hora más oscura de la noche, la hora misteriosa del tiempo delgado, cuando el velo entre este mundo y el de los espíritus suele descorrerse.

Estamos en medio de una naturaleza “salvaje”, el territorio de

Pan, el semidios de los pastores y rebaños en la mitología griega, dios de la fertilidad y de la sexualidad masculina desenfrenada, que se dedicaba a perseguir ninfas por los bosques. Era cazador, curandero y músico, portaba el cayado o bastón de pastor y tocaba la siringa (flauta de Pan). El temor que sufrían manadas y rebaños al tronar y con la caída de rayos se le atribuía a él, de ahí la palabra pánico.

Apreciamos el silencio, como Meretseguer, la patrona de la necrópolis tebana, la diosa que desde los cerros velaba por el Valle de los Reyes, en la religión de los antiguos egipcios. Contemplamos en silencio a Nut, de vientre estrellado, la diosa de la bóveda celeste. Valoramos el orden cósmico dirigido por Maat, diosa de la justicia, en este mes de Paope, segundo de la estación de Akhet, la inundación. Aposentados en la tierra, de la que Isis, la gran maga, era la madre, entendemos la lucha de Apofis, la serpiente, que cada noche porfía por destruir a Ra, el sol, y la maldad de Shu, dios del aire, que separó a los esposos, Geb, la tierra, y Nut, la bóveda celeste, para que no pudieran amarse. Aunque todavía no ha aparecido Aah, dios de la luna - su nombre significa simplemente “Luna”-, seguimos sin ver bien las estrellas.

No hay suerte, ni el lugar –tan cerca de la ciudad– es el adecuado. No vemos muchas Perseidas, para ser exactos y poder mantener el plural, vemos dos. Aquí dormiríamos mejor que en casa, pero, después de un tiempo, decidimos volver. El proceso ha sido mucho más entretenido que el resultado.

“El mentir de las estrellas es muy seguro mentir porque ninguno ha de ir a preguntárselo a ellas”.

(Francisco de Quevedo).

Bajo la eterna vigilancia de las estrellas, en el regreso trazamos un itinerario algo diferente, rodeados por la noche impenetrable, cercados por la negrura. Entre la oscuridad de cielo y tierra, nuestras pequeñas luces. Nos hundimos

en la oscuridad, atravesamos lentamente la negrura de la noche.



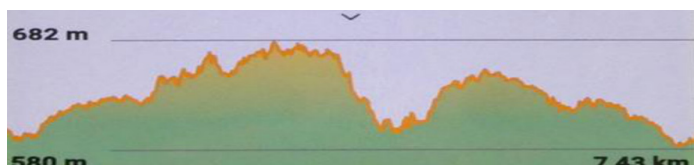
"La vía láctea cabalgaba en el cielo, arco triunfal de eterna luz, arrojada sobre la tierra y sus senderos tenebrosos"

(Joseph Conrad, El negro del Narciso).

Estas caminatas han sido uno de los pilares que sostenían el universo de fantasía donde hemos vivido hasta este momento. Separados de nuestro medio, nuestra piel se desprendía y renacía fresca, curiosa, dispuesta a la aventura. Nuestra actividad le ha puesto color a una realidad que inexorablemente iba perdiendo brillo en la cotidianidad, quizá con pocos hitos significativos. Ahora, con esta salida nocturna se cierra el ciclo de este curso atípico en el que hemos aterrizado en la dura realidad. Nuestro movimiento termina y quedamos congelados, detenidos en el tiempo, como un truco cinematográfico.



No hemos paseado tranquilamente por la geografía de la imaginación, no nos hemos eternizado en un pasado mitológico de episodios y anécdotas, no hemos perdido el ánimo de la vida sintiendo que todo alrededor se volvía pálido y tenue. Por eso no queremos abandonarnos a la nostalgia del pasado, este pensamiento no puede ser una romería al pasado, las interesantes caminatas no pueden mezclarse en la memoria como una sola aventura de Marco Polo.



→ Distancia	7,43 km	△ Dificultad té...	Moderado
⌚ Velocidad m...	3,9 km/h	⌚ Tiempo en ...	1 h 55 min
↗ Desnivel sub...	176 m	⌚ Tiempo total	2 h 30 min
↘ Desnivel baj...	176 m	▬ TrailRank	8
↑ Altitud máxi...	682 m	📅 Fecha	13/8/20
↓ Altitud míni...	580 m	↻ Tipo de ruta	Circular

Queremos seguir viendo semejante despliegue de emoción, no nos cansamos del esfuerzo de mantenernos jóvenes y activos a base de voluntad, sin ceder a la tentación del reposo. Todavía anhelamos sorpresas del futuro. Se dice que cuando logras imaginar lo que haces y hacer lo que imaginas, todo de forma simultánea, desaparece la ansiedad de tu vida. Nosotros no tenemos ansiedad. Por eso de la quietud actual nacerá la inspiración para nuevos movimientos.

Un recuerdo.

El aire de la noche está lleno de ausencias.

José Luís Salas Oliván

Vocal de AUDEMA

Asociación de Alumnos Mayores Universidad de Alcalá



EL MUSEO DEL PRADO

María Rosa Fernández Peña - ADAMUC



Entre las actividades culturales que organiza ADAMUC, la asociación de alumnos mayores de la universidad Complutense de Madrid, una de las más populares con los socios son las visitas guiadas mensuales que esperamos volver a disfrutar en cuanto el Museo lo permita.

Quizás nadie como los poetas han sabido expresar la belleza de la pintura, y quizás nadie como un poeta español ha expresado mejor toda la belleza contenida en el Museo del Prado, uno de los más emblemáticos edificios de Madrid. Se trata de **Rafael Alberti** (Puerto Santa María, Cádiz 1902-1999) que en su libro "A la pintura" dice así:

“

*¡El Museo del Prado! ¡Dios mío! Yo tenía
pinas en los ojos y alta mar todavía
con un dolor de playas de
amor en un costado,
cuando entré al cielo abierto
del Museo del Prado.
¡Oh asombro! ¡Quién pensara
que los viejos pintores
pintaron la Pintura con
tan claros colores;
que de la vida hicieron una
ventana abierta,
no una petrificada naturaleza muerta,
y que Venus fue nácar y
jasmín transparente,
no umbría, como yo creyera
ingenuamente!
Perdida de los pinos y de
la mar, mi mano
tropezaba los pinos y la mar de Tiziano,
claridades corpóreas jamás imaginadas,
por el pincel del viento
desnudas y pintadas*

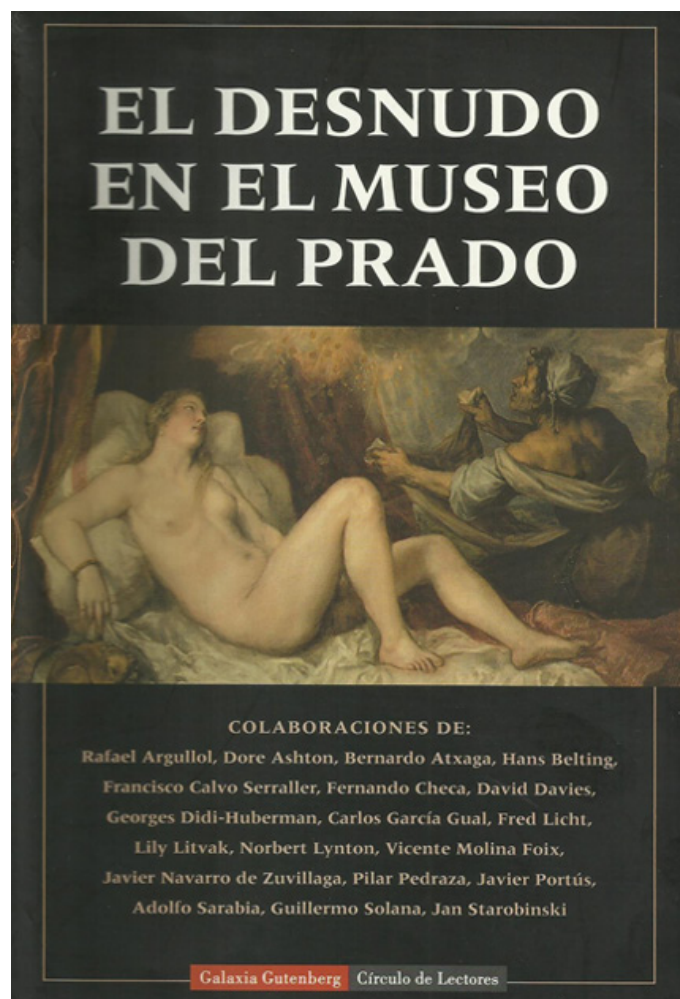
Efectivamente, el edificio diseñado por el Arquitecto Villanueva como Gabinete de Historia Natural y que por curiosos destinos llegó a ser Museo de Pintura, contiene los más hermosos y representativos cuadros sobre el desnudo de toda la pintura universal.

Pero lo mismo que debemos la creación del Museo a una culta reina de breve vida y breve reinado, como fue Doña Isabel de Braganza, segunda esposa de Fernando VII, la supervivencia de esta riquísima colección de desnudos se la debemos a Anton Raphael Mengs (Chequia 1728-Roma 1779), un pintor a quien deberíamos estar eternamente agradecidos por ello. Fue pintor de cámara del Rey Carlos III, el ilustrado rey Borbón que, no obstante, en 1762 le pidió "que se pasase por el Retiro y el Palacio

Nuevo e hiciese una selección de los cuadros que mostraban demasiada desnudez para mandarlos quemar"... Afortunadamente Mengs se atrevió a desobedecer al Monarca, con todo el riesgo que ello implicaba, y con ojos y criterios de pintor y no de censor, trasladó a su propia casa los lienzos "condenados". Entre él y el Marqués de Esquilache lograron salvarlos argumentando al Rey que servirían para la enseñanza técnica de otros artistas... Las obras "indultadas" pasaron a ocupar lugares apartados y vedados, pues había caído sobre ellas el peso de la prohibición y la censura (1).

(1) Datos obtenidos en el libro «El desnudo en el Museo del Prado», en el capítulo titulado «De salas reservadas y otros paraísos cerrados» de Javier Portús p. 57, y que han sido a su vez obtenidos en el Boletín de la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, nº 57, en un artículo de Narciso Sennenach titulado «Cuadros famosos condenados al fuego».

Pero curiosamente, y aunque fuese por distintos motivos, los vitalistas cuadros de esplendorosos desnudos continuaron juntos, como cuando Felipe II los coleccionaba orgullosamente en su cámara privada, especialmente los realizados por Tiziano, (cuyos motivos mitológicos sacados de la Metamorfosis de Ovidio, les prestaba el título de "poesías") como la maravillosa Dánae, y Venus y Adonis o Venus con el amor y la música... Felipe IV fue otro gran mecenas del Arte, que amplió notablemente esta



colección privada y la trasladó a un lugar muy seguro del Alcázar, protegida por unas bóvedas llamadas de Tiziano que, sin duda, las salvaron del pavoroso incendio que prácticamente destruyó el viejo Alcázar en la Navidad de 1734 cuando ya reinaba en España la nueva dinastía Borbón, con Felipe V.

Salvados los cuadros pero encerrados, como hemos visto, a partir del reinado de Carlos III, terminaron pasando todos los de esta temática a la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, en 1792, con la autorización de Carlos IV, basándose nuevamente en que la calidad artística y el armonioso empleo del color en la representación del cuerpo humano, les hacía idóneos para la enseñanza... aunque al haberse convertido en objetos rechazados por la moral, su contemplación y estudio era muy restringida.

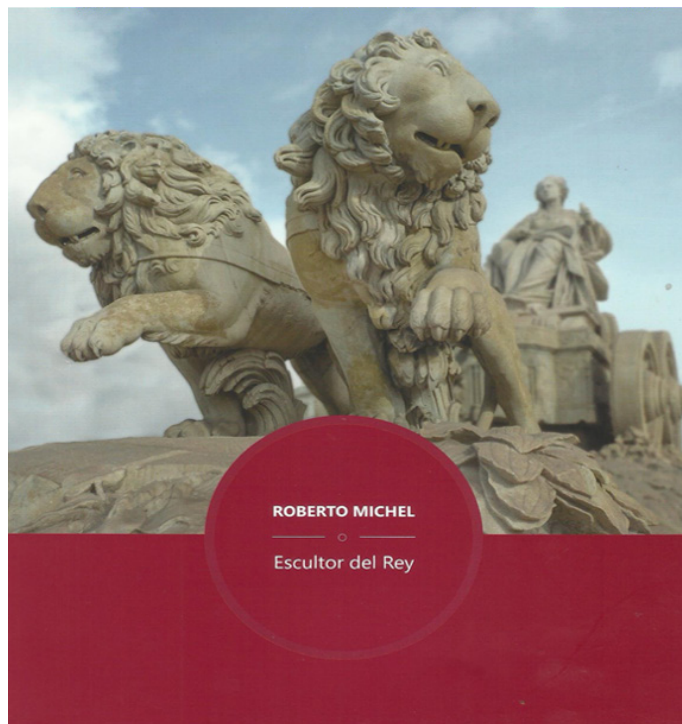
En 1827 el Museo del Prado, inaugurado en el 1819, reclamó a la Academia sus más de setenta obras de desnudo aunque, durante más de diez años, siguieron ocupando las llamadas "Salas Reservadas" con muy difícil acceso, si no se contaba con especiales permisos. Hoy, repartidas por numerosas salas, podemos contemplar las maravillas de Durero, de Tiziano, de Rubens, de Tintoretto, de Brueghel, de Van Dyck, de Guido Reni, de Carracci... Y también podemos añorar a la sin par Venus del espejo de Velázquez, adorada en Londres, e intentar descubrir el misterio de las dos majas de Goya, la vestida y la desnuda.



Guido Reni (Bologna 1575-1642) pintó el tema de Hipómenes y Atalanta, narrada en la Metamorfosis de Ovidio. Atalanta temía un oráculo que le había anunciado que cuando se casara se convertiría en un animal... Por tanto y sabiéndose vencedora, retaba a todos sus pretendientes a ganarla en una carrera... Pero Hipómenes fue aconsejado por Venus de que arrojase sucesivamente al suelo tres manzanas de oro, de las que se encapricharía Atalanta y le permitiría vencerla. Así sucedió. Y enamorados ambos se fueron a celebrarlo al templo de Cibeles consumando allí su amor... lo que fue considerado por la Diosa como un gran desacato y los castigó convirtiéndolos en leones que para siempre tiran de su carro tal y como los vemos en la Fuente de la Cibeles en Madrid.

Precisamente para el 2 de abril de este año, la Casa de la Moneda tenía prevista una gran exposición en su Museo titulada ROBERTO MICHEL. EL ESCULTOR DEL REY, y cuyo cartel anunciador son precisamente estos dos leones. Tuvieron que suspenderla, pero el pasado mes de julio

la han abierto y quieren mantenerla hasta finales de noviembre.



Son visitas individuales, gratuitas, sin guía, pero a su inicio tienen un video muy ilustrativo sobre toda la obra de Roberto Michel. La exposición es amplia y muy bien presentada.

La Real casa de la Moneda, Fábrica Nacional de Moneda y Timbre, está situada en la calle del Doctor Esquerdo 36 (28009 Madrid). Teléfono 91 566 65 44

María Rosa Fernández Peña
Miembro de la junta directiva de ADAMUC, responsable de los paseos culturales guiados por Madrid
Universidad Complutense de Madrid



EXPOSICIÓN COLECTIVA

#alumnos del aula permanente de formación abierta de la UGR



EL CENTRO DE LENGUAS MODERNAS ACOGE LA EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA ANUAL DE ALUMA

Centro de Lenguas Modernas, El Mar

Las obras expuestas, que participaron en el VI Concurso de Fotografía que anualmente organiza la Asociación de alumnos del Aula Permanente ALUMA, pertenecen a los alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada (APFA). Son fruto del trabajo de quince personas mayores, fotógrafos aficionados y alumnos universitarios, que quieren aportar a la sociedad sus inquietudes e ilusiones a través de la fotografía. Las instantáneas están realizadas con cámaras y dispositivos móviles. El mar y su entorno a través de la vista del fotógrafo es el tema que se desarrolla en esta exposición

Se trata de 43 instantáneas con el mar como protagonista, realizadas por 15 alumnos mayores de la Universidad de Granada (UGR)

La muestra fue inaugurada en la mañana del viernes 18 de septiembre, en un acto que contó con la intervención del director del Centro de Lenguas Modernas (CLM), Francisco J. Montoro; el presidente de ALUMA, José Rodríguez; la directora del Aula Permanente de Formación Abierta, M^a del Carmen García Garnica y la rectora de la UGR, Pilar Aranda. Todos coincidieron en felicitar a los autores de las instantáneas, a la asociación por la iniciativa y su cuarto de siglo de existencia y la importante función que cumple el Aula para las personas mayores de 50 años que mantienen vivo su deseo de aprender.



Francisco J. Montoro, director del CLM, da la bienvenida
Foto: A. ARENAS



El presidente de ALUMA y la rectora de la UGR recorren la exposición
Foto: ANTONIO ARENAS



Intervención de M^a del Carmen García Garnica, directora del APFA
Foto: ANTONIO ARENAS

Un amanecer con bañista o una preciosa puesta de sol con pescador, pequeños yates o barcos pesqueros próximos a la costa, una noche de luna en la playa, olas que rompen en la orilla, superficies de agua convertidas en espejos, muelles, rompeolas,... son algunas de las escenas que con cámaras fotográficas o móvil han captado alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta (APFA) de la UGR y que se puede contemplar, hasta el 16 de noviembre, en el Centro de Lenguas Modernas (CLM) (Placeta del Hospicio Viejo, en el Realejo).

La exposición pertenece al VI Concurso de Fotografía, que organiza anualmente ALUMA y que a propuesta de los propios participantes eligieron 'El mar y su entorno' como temática y con la que este dinámico colectivo comienza la conmemoración de su 25º aniversario. Según nos adelantaba su presidente en la misma han participado 15 aficionados y las fotos seleccionadas son «el fruto de un trabajo realizado con ilusión por personas mayores, alumnos universitarios que quieren aportar a la sociedad, sus inquietudes e ilusiones a través de la fotografía».

Entre las imágenes expuestas se incluyen las tres ganadoras a juicio del jurado que estuvo compuesto por el fotógrafo y profesor de la Facultad de Bellas Artes, Francisco Fernández; el también profesor universitario, Antonio Rodríguez Barbero, y el miembro de AFOGRA, Mariano Hernández. Estos otorgaron el primer premio a José Vives por su foto titulada 'Mar: Paz', seguida de 'Reflejos' de Eloísa Castro y 'Baño de amanecer' de José Ginés. Así mismo otorgaron dos accésits a Francisco Gimeno por 'El escador paciente' y 'Nacimiento' de Leonor Algar.



Asistentes al acto inaugural de la exposición fotográfica organizada por ALUMA en el Centro de Lenguas Modernas

Foto: ANTONIO ARENAS



Leonor Algar y Rafael Reche, dos de los participantes junto a sus fotos

Foto: ANTONIO ARENAS

Los quince alumnos participantes son: José Vives Montero, Mercedes Canovaca López, Carmen Álvarez de Cienfuegos López, Francisco Gimeno Moreno, Amalia Rosas Marín, José Francisco Heras Jiménez, José Ginés Hernández, María Luisa Garzón Valdearenas, Juana María Rodríguez Masa, María Luisa Yudes Martín, Antonio Vera Ruíz, Leonor Algar Reyes, Rafael Reche Silva, Mercedes Ríos Collantes y Eloisa Castro Gómez.



**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**



**CENTRO DE
LENGUAS
MODERNAS**

EXPOSICIONES DEL CENTRO DE LENGUAS MODERNAS



"EL MAR"

EXPOSICIÓN COLECTIVA - FOTOGRAFÍA

16 de septiembre al 16 de noviembre de 2020

Inauguración 18 de septiembre de 2020 a las 13.00h

Placeta del Hospido Viejo s/n (Realejo) 18009 GRANADA
Tel. (+34) 958 215 660 - info@clm.ugr.es
www.clm-granada.com



ALUMA
Asociación de Alumnos del Instituto
Permanente de Formación Abierta
Universidad de Granada



AULA PERMANENTE
Aula Permanente de
Formación Abierta de la UGR

Por causa de la crisis del COVID-19

- La inauguración se hará en el patio central con límite de personas y la duración no será superior a 10 minutos.
- En la galería de exposiciones se accederá individualmente por la derecha y se mantendrá la distancia de seguridad de 2 metros.
- En caso de que se cierre el CLM o se restringa el acceso, la exposición se podrá ver en el book digital en la web del CLM y /o en vídeo.

VERSOS DE CARRETERA

y otros átropos

ASOCIACIÓN ESTUDIANTES PROGRAMA
UNIVERSITARIO MAYORES
AEPUMA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE MADRID

A Luis, que ya viaja en nuestra memoria.

No es que lo tengamos todo visto pero no está bien visto programar viajes en estos tiempos pandémicos que corren, así que opto por re-viajar a través de esas cosas que, con más o menos tino, uno ha ido vertiendo, letra a letra, en muchos de los viajes realizados durante estos años.

Versos de carretera no es, ni más ni menos que una recopilación de ese material con el que os he ido dado la tabarra mientras nos movíamos por esos mundos, siempre guiados por una organización impecable que nunca terminaré de agradecer. Como tampoco terminaré de agradecer que no me guardéis rencor (al menos no tengo constancia) por daros tanto la lata.

Son cosas que no tuvieron otra pretensión que la de entretener esos momentos tan gratamente compartidos. Cosas sencillas nacidas de la observancia de tantas cosas vistas, vividas y sentidas.

Es verdad que mucho de ello se ha perdido, pero aún he podido atropar una buena parte.

Pues eso, os dejo esta geografía de versos porque acaso sirva, si tenéis la paciencia de leerlo, para hacer un corte de mangas al aburrimiento de estos tiempos en los que no podemos movernos mucho y, de paso, rememorar momentos y lugares.

Eliseo



1. Viaje a Palencia (Jun 2015)

Este campo que agranda la mirada,
de horizonte trazado a ras de suelo,
este espejo donde refracta el cielo
haces de sol sobre la mies dorada.
Este paisaje vasto y ondulado
suma de espacios de la tierra llana,
es mosaico de estampa castellana
peinado por siglos de sol y arado.
Este cruzar por la Castilla Vieja
reduce a sed la luz de la memoria,
intensidad de sol, sombra de encina;
surcos de mies escritos con la reja,
glorias de ayer grapadas a una historia
turbulenta, guerrera y campesina.

Paisajes infinitos y ondulados
Uniformes hasta el aburrimiento
Mar de trigo, temblando al menor viento,
Abasado por soles despiadados.
Sinfonía de espigas y sarmiento.

Páramo viejo de la tierra arada
Umbrío cuando el sol funde horizonte,
Mosaico parcelado, sin un monte,
Ayer gloria de reyes, hoy de nada.



2. Viaje a Zamora (Sept 2015)

Lejos ya de las fuentes maternas,
somos tranquilidad, sosiego y calma;
pausada sabiduría.
Remanso donde ya se reflejan otras vidas.
Hemos bebido los frescos saberes de mil fuentes;
catado vinos dulces y amargos, en nuestro largo trayecto...
y aún nos queda mucha fuerza y bravura para generar energía,
para salvar las profundas y escarpadas arribes de la vida.
Y largo trecho, antes de que los mares del olvido salgan al encuentro
en nuestro Oporto final.
Somos como el Duero por tierras zamoranas,
plateada serenidad... manso murmullo.



Este Duero que allá en su Soria Pura
fue juvenil torrente, luz y espuma,
ya bebió de mil fuentes, y rezuma,
la sabia savia que ensancha su andadura.
Este Duero que expande sus orillas,
y olvidando su curso enfurecido,
fluye lento a los mares del olvido
por Aranda, Zamora y Tordesillas.
Viejo río tembloroso y calmado
que alejado de su Soria materna,
busca mares de libertad eterna
arrastrando el lamento de algún fado.
En su lecho de fango el Duero encierra
los amargos sabores de una historia
escrita con letras de honor y gloria
en las piedras de esta ibérica tierra.
Testigo de batallas y cruzadas
de viejos pueblos celtas y romanos
que dejaron la huella de sus manos
en castillos, iglesias y calzadas.
Se hace Douro sediento de frontera,
y encajando amplitud en la angostura,
profundiza en arribes de bravura
reflejando el color de otra bandera.
Vasta cuenca de soles donde el vino
madura en mil barricas de madera.
De oporto, rueda, toro y de ribera
bebe aromas el Duero en su camino.
Cuenca de fe, secretos y misterios
guardados desde los lejanos días
en catedrales, templos, abadías,
palacios, castillos y monasterios.
Este río que exhibe su abundancia
bajo los anchos puentes de Zamora,
es serpiente de plata que devora
los remotos arroyos de mi infancia.

3. Viaje a Salamanca y Ciudad Rodrigo (Sep 2016)

Arduo esfuerzo será cerrar maleta
si la llevo, como sardina en lata,
de ropa y "porsiacasos" tan repleta
que ya no hay hueco para la corbata.
Es un arte llenar bien las maletas
de ropas necesarias y precisas;
zapatos, pantalones, camisetas,
paraguas, calcetines y camisas.
Pero al cabo voy encajando todo,
mis cremas, mis pastillas favoritas,
un cargador que busca su acomodo
y la estampa de las cuatro esquinitas.

Arranca autobús, arranca
que vamos pa Salamanca,
que es dama de encantos tales
que de tanto que enseño,
el sacro arte la preñó
y alumbró dos catedrales.

Cuando andes por Salamanca
da a tus ojos carta blanca,
en mirares no repares,
y de admirarla no pares.
¡Oh, bella ciudad que pares
las catedrales a pares!
Con gran aplomo y retranca
mi abuelo siempre decía:
si quieres medrar un día,
a estudiar a Salamanca.

Mi abuelo, que allá en la mina,
nunca hubiera imaginado
que su nieto, "graduado",
por Salamanca hoy camina.

¡Qué buen día y qué bonita ciudad! Guarda toda su esencia, lo tiene todo, hasta tiene nombre de ciudad. Plaza mayor donde las haya, hermosa catedral con su deán y sus canónigos barrigudos, iglesias descollando campanarios...

Un castillo, asomado al río, con torre para cautivar doncellas. Doncellas mirobrigenses que cautivan con su agudo taconeo sobre las empedradas calles...

Blasonados palacios de alineada cantería, casonas de abolengo con enrejados ventanales por los que nunca entró el hambre...

Y, extramuros, el vasto campo charro. Ideal llanura para formar ejércitos que ataquen a cañonazos al enemigo del enemigo que se resguarda tras las almenas de su cinturón amurallado... Ciudad Rodrigo es una ciudad como para jugar a las ciudades.

Preciosa catedral. Aunque la conocía, me sigue fascinando. Hoy puse especial atención en el cuadro que escenifica el milagro del obispo ese al que Dios llamó de repente, y al poner el pie en el más allá y oler a chamusquina pidió regresar unas horas a este valle de lágrimas para confesarse y regresar purgado. (¡Qué estaría haciendo el señor obispo cuando fue llamado, con tal prisa y en pecado!).

¡Nos ha jodido!... Y uno toda la puta vida cotizando bondades para ganar el cielo... ¡De haberlo sabido! Estoy por darme a vicios y maldades, y cuando llegue allá y vea las orejas a Satanás, pedir también unos días para volver a poner en regla todos los papeles que, para pasar, pida San Pedro, ese discípulo que negó tres veces... y le dieron el mejor puesto.

4. Viaje a El Bierzo (Nov 2016)

Humildes rayos de sol
hacen rizos con el agua
que rueda por mil arroyos
en el Valle del Silencio,
(lo de mil es un decir,
nunca voy contando arroyos).

Gotas de agua y luz salpican
la yerba celosa y fría
como perlas del otoño
que el sol templó cada día,
y en las noches de magostos
destella brasas la luna.

Vertedero de colores
que el otoño fue olvidando
bajo un sol de corto vuelo
que abanica con sus rayos
la frágil niebla de un valle
que adormece en mil silencios
(decir mil es un decir,
nunca cuento los silencios)

El Bierzo está hecho de pasos,
oro, templanza y silencio;

de carbón, vino y cerezas;
de fuego, poesía y sueños.
Si cada berciano nace
con un verso bajo el brazo
no es metáfora ninguna
decir que es poesía el Bierzo

Las Médulas.
Ensayando caminos de codicia
violentaron las puertas del silencio,
y turbando el latido de las horas
soltaron perros de agua enfurecidos.
Profanaron el vientre de la tierra
despojando de brillo sus entrañas
para acuñar las glorias de un imperio.
Dejaron, como herencia descarnada,
su corazón legado a la intemperie,
como eterno poema en carne viva,
como una roja herida planetaria,
la vasta cicatriz de un gran silencio.

Por no quedarme dormido
viendo cuán ancha es Castilla
me ocupo en una coplilla
que me dicta ese cocido,
sustancioso y bien cumplido,
que comimos hace un rato
con esa inversión de plato,
sabia costumbre heredada
de asegurar la tajada
antes de cerrar el trato.
Si mientras sorbías la sopa
se llevó la carne el gato,
aprende del maragato
que nada y guarda la ropa.
Brinda con la sabia copa
de la maragatería,
y cual condomio leonés,
no dejes para después
lo mejor de cada día.
Prueba a vivir del revés.

5. Viaje a Sepúlveda y Hoces del Duratón (Feb 2017)

Como al viejo latido de la tierra
se hizo el agua a esta paz encañonada,
donde flota y se funde la mirada
con las verdosas sombras de la sierra.
Con un cañón de paz y mil de guerra
aquí la historia en piedra fue labrada,
y por fueros y muros custodiada,
la huella del pasado aquí se encierra.

Este bronceado toque de campana,
y este rayo de sol sepulvedano
que se clava en el vientre de febrero.
Este leve frescor de la mañana,
esta hambre que te arrastra de la mano
por calles perfumadas de cordero.
Gran señor es el cordero
del campo sepulvedano
que asado con docta mano
es servido con esmero
por fogoso mesonero.
Y con estilo y agrado
es en mesa presentado
en plato lustroso y pulcro
con más ánimo que lucro,
menos virtud que pecado.

Gran señora es la cordera
que en mesa sepulvedana,
libre de balido y lana,
hace ración placentera
desenvuelta mesonera.
La cordera es gran pitanza
asada a la vieja usanza,
jugosa suave y crujiente;
y es en boca de la gente
digna de honra y alabanza.
(Por no alborotar ganado
dejando hembra en el tintero
cito cordera y cordero
manejando con cuidado
el género desdoblado).

6. Viaje a Burgos y Atapuerca (Mar 2017)

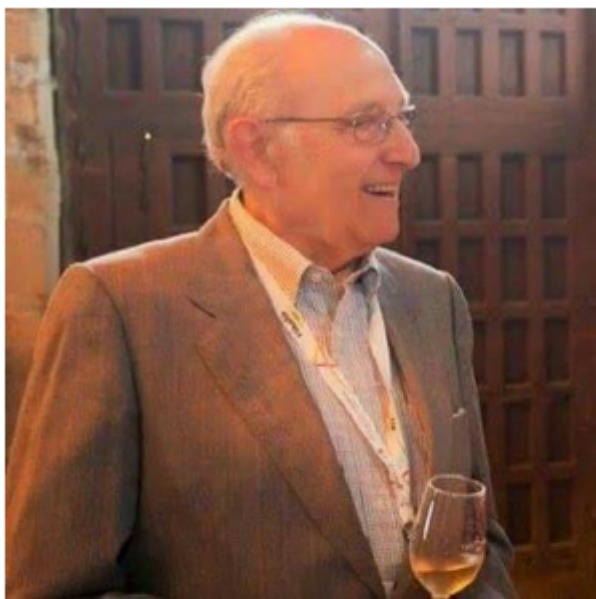
Burgos, de capa y espada,
frío, convento y cuartel;
bandera, cruz y cruzada,
morcilla, mesa y mantel.
Donde el rocío es helada
y el gótico su cartel.

Aquí tiene patria el trigo
y el invierno su morada;
aquí templó don Rodrigo
el frío acero de su espada.
Burgos, tierra contrastada
que con frío está en la gloria,
donde un parte de victoria
dejó media patria helada.

Ciudad de paso y pasado
que a su paso el Arlanzón,
como puñal plateado,
rasga en dos su corazón.
Paso donde el peregrino
halla refugio y sosiego;
que cantara en su camino
el juglar pícaro y ciego,
y al no oler limosna y vino
tomó las de Villadiego.

Se baten en mi memoria,
Rodrigo Díaz de Vivar,
gestas sin pena ni gloria
o del Mío Cid el Cantar.
(Y el Parte de la Victoria,
pero ese es otro cantar.)
Y esas góticas agujas
que se clavan en el velo
azul del inmenso cielo
de la ciudad burgalesa.
Y el frío oleaje que besa
verdes trigos y centenos
del páramo burgalés.
Así es Burgos, más o menos,
this is Burgos, more or less.

Este homo tan ancestral
que el tiempo, en mortal abrazo,
arropó en manto de arcilla,
no admiró la catedral
ni dio cuenta de un lechazo
ni degustó la morcilla



In memoriam. Augusto Berutich Montesinos.

Por Marina Troncoso, presidenta. de CAUMAS.

Alea jacta est querido Augusto

Nos ha dejado Augusto y, desde CAUMAS, queremos recordar al que fue durante muchos años secretario general de la Confederación.

Se ha ido seguramente como hubiera querido, de repente.

Hombre polifacético instruido y culto, con una sed de conocimientos que le llevaba a una actividad constante intelectual y física, interrumpida por el fatídico día que un derrame cerebral fue a visitarle.

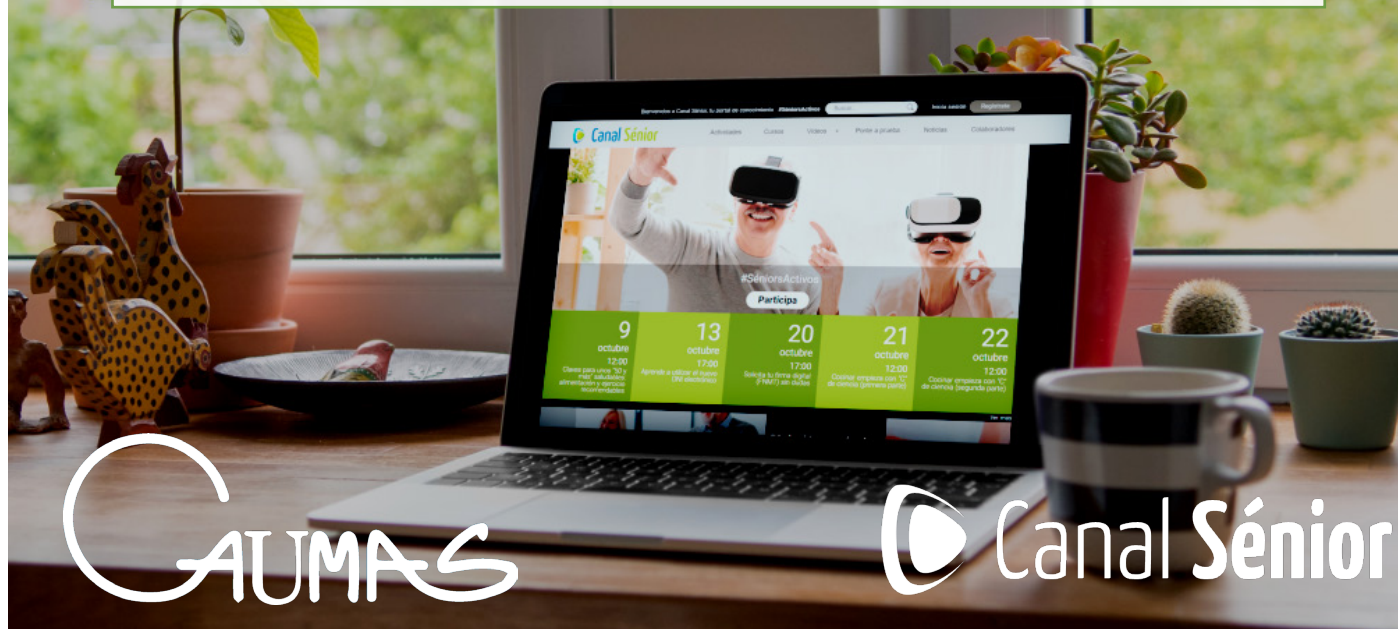
A través de sus extensos escritos, sus aún más largas conversaciones, los muchos momentos compartidos, frente a frente o a través de todos los medios a nuestro alcance, me dio la oportunidad de conocer a un hombre peculiar, comprometido con la sociedad y luchador por sus ideales.

Augusto no dejaba impasible a nadie, y a mí me conquistó. De él aprendí los entresijos del asociacionismo, del que era un gran defensor "*la unión hace la fuerza*", no se cansaba de repetir, siempre acompañando citas en latín o de célebres humanistas, que iluminaban el texto.

Echaré de menos su sabiduría, su lealtad y, sobre todo, su amistad.

¡Ave Augustus, amicorum te salutant!

#SéniorActivos toma el relevo de #MayoresActivosEnCasa y continúa con la programación de seminarios de formación online



Desde **CAUMAS** junto con la plataforma de formación online **Canal Sénior** y muchas otras entidades, promovimos desde el pasado mes de marzo y hasta la finalización del periodo de confinamiento por la pandemia de la Covid-19, la iniciativa **#MayoresActivosEnCasa**. El objetivo de este proyecto era contribuir a que las personas mayores, o cualquiera que estuviese interesado, pudiesen acceder a contenidos formativos sobre temáticas variadas de forma online, gratuita y accesible sin la necesidad de tener de que desplazarse de su casa.

Con ello pretendíamos que la ciudadanía aprovechara la situación de confinamiento para disfrutar de su tiempo de ocio de forma segura, formándose en los temas que más les interesasen y, así, ayudar a sobrellevar de manera amena el día a día durante un periodo de tiempo que podía resultar muy monótono.

Los resultados de participación que obtuvo la iniciativa fueron muy satisfactorios. A lo largo de los más de cuatro meses en los que se desarrolló, se programaron 145 actividades formativas en directo, que se emitían diariamente en horario de mañana y tarde y que se podían seguir de forma online desde cualquier dispositivo digital. Para participar, únicamente era necesario estar registrado en la plataforma de CAUMAS – Canal Sénior y contar con conexión a Internet.

En estos seminarios en directo, que eran conducidos por ponentes expertos en los temas que se trataban, participaron más de 40.000 personas. Además, posteriormente todas las grabaciones de las actividades se subían a la página web en formato vídeo para que todas las personas interesadas, que no pudieron asistir a su emisión en directo, pudieran acceder a los contenidos en cualquier

momento. Los vídeos de las charlas obtuvieron más de 11.000 visualizaciones, cifra que continúa aumentando, ya que estos contenidos siguen estando accesibles en la plataforma web.

Una vez finalizado el periodo de confinamiento a lo largo del pasado mes de junio, **Canal Sénior**, junto con **CAUMAS** y las entidades promotoras de la iniciativa **#MayoresActivosEnCasa**, continuamos elaborando materiales formativos que se emiten a través de Internet especialmente destinados para la comunidad sénior.

Con la intención de darle continuidad al proyecto, esta nueva iniciativa se denominó **#SéniorActivos** y desde entonces ha venido desarrollando seminarios en directo a través de Internet y de forma totalmente gratuita.

Durante los últimos meses, desde **#SéniorActivos** hemos puesto el foco en ofrecer formación de calidad, pero, sobre todo, que resulte de interés para los participantes y cuyos contenidos estén, en la mayoría de los casos, ligados con temas relacionados con la tecnología. Así, se han ofrecido seminarios en los que se enseñaba fotografía en dispositivos móviles, a utilizar *apps* móviles y sitios web para conseguir recetas saludables, a acceder a libros y bibliotecas virtuales, a contratar viajes por Internet o a utilizar la web para realizar manualidades, entre otras muchas temáticas.

El pasado 14 de julio, dentro de la programación de **#SéniorActivos**, contamos con la participación del Defensor del Pueblo, Francisco Fernández Marugán, junto con la presidenta de honor de la *Asociación contra la Soledad (no deseada)*, Matilde Fernández, en una actividad en formato conversación en la que se habló sobre los que, a ju-

cio del propio Defensor del Pueblo, son los grandes problemas que afectan a las personas mayores hoy en día, entre los que se encuentra la situación de las residencias de mayores durante la pasada pandemia. Esta actividad tuvo un gran éxito de asistencia y nos permitió conocer de primera mano [las actuaciones que se están llevando a cabo en materia de soledad y derechos de las personas mayores desde la institución del Defensor del Pueblo](#).

Otra de las sesiones que más participación tuvieron fue el ciclo sobre Consumo, que incluyó, entre otras actividades, una en la que se facilitaban consejos para ahorrar en la factura de la luz, otra sobre cómo contratar servicios de telefonía móvil y otra con consejos para realizar compras a través de Internet de forma segura.

También tuvo una gran acogida el ciclo de actividades relacionado con la fotografía y la edición de vídeos en dispositivos móvil, que estuvo compuesto por cuatro seminarios y un ciclo en el que se enseñaron los principales conceptos básicos para aprender a disfrutar del arte, tanto clásico, como contemporáneo.

Por último, destacamos la actividad [‘Mucho por ver. Pérdida de visión en las personas mayores’](#), que se celebró el pasado 8 de julio y en la que un oftalmólogo dio a los asistentes las claves para identificar los síntomas de la DMAE, la Degeneración Macular Asociada a la Edad, la principal causa de pérdida de visión en las personas a partir de los 55 años.

Tras analizar estos datos y viendo el interés que han despertado las actividades desarrolladas tanto en **#MayoresActivosEnCasa** como en su continuación como **#SéniorActivos**, desde CAUMAS, Canal Sénior y el resto de las entidades colaboradoras, ya estamos programando las que serán las próximas actividades de la iniciativa hasta finales de año.

Próximas actividades en #SéniorActivos

En Caumas y Canal Sénior no dejamos de trabajar para dar continuidad a la iniciativa **#SéniorActivos** y seguir

ofreciendo de forma gratuita actividades formativas en directo y a través de Internet. En los próximos meses, en la plataforma vamos a seguir contando con seminarios sobre temáticas diversas para que todos los interesados puedan seguir aprendiendo sobre nuevas tecnologías.

Se celebrarán sesiones dedicadas a enseñar a utilizar y a sacar el máximo partido al DNI electrónico en la actividad [‘Aprende a utilizar el nuevo DNI electrónico’](#), y a cómo conseguir y utilizar la firma digital en el seminario [‘Sollicita tu firma \(FNMT\) sin dudas’](#).

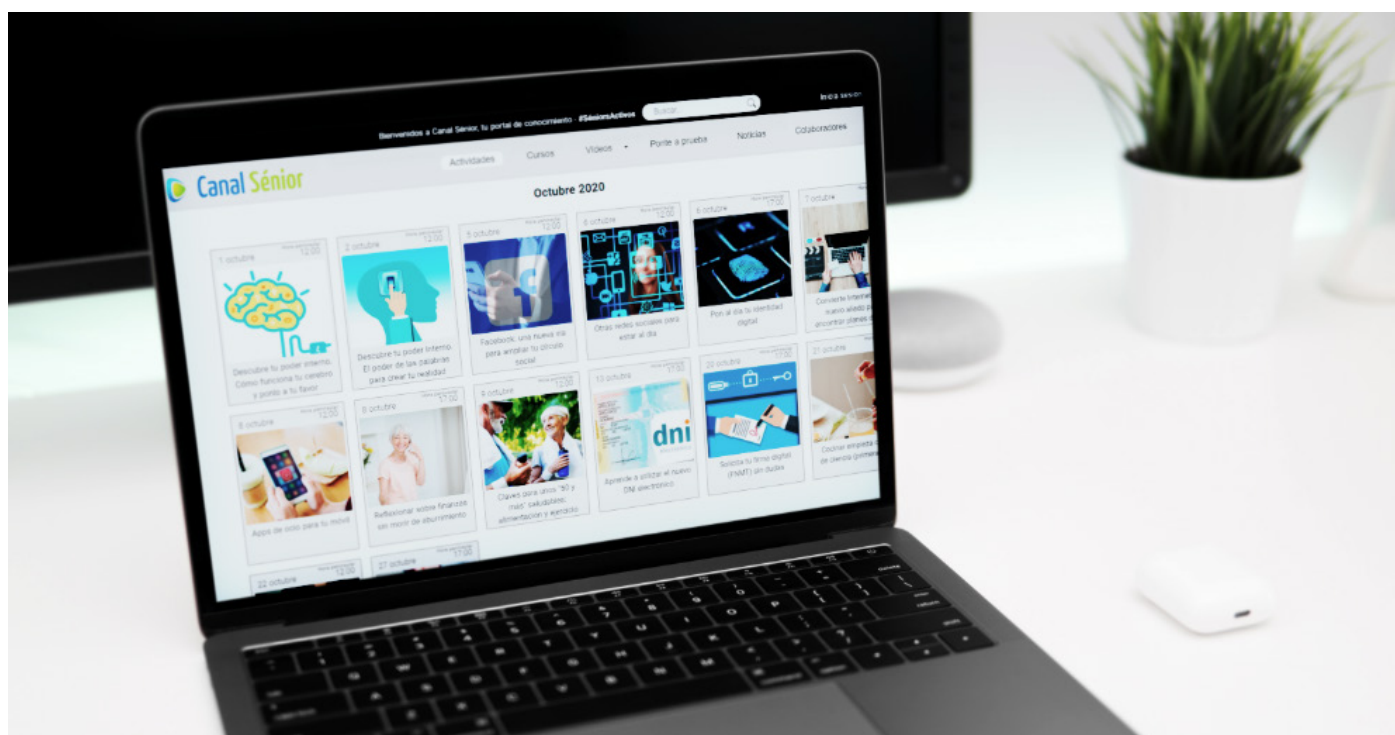
Además, aprenderemos a aplicar la ciencia en nuestras recetas de cocina con la charla [‘Cocinar empieza con “C” de ciencia’](#) y a conocer las soluciones tecnológicas que nos permitirán aumentar nuestros ahorros en ‘Descubre los secretos del ahorro con ayuda de la tecnología’.

Durante el mes de noviembre ofreceremos dos seminarios encaminados a mejorar nuestra seguridad cuando realizamos compras por Internet con [‘Cómo hacer seguras tus compras por Internet’](#) y con [‘Conoce los métodos de pago online más seguros’](#). Además, contaremos con la sesión [‘Cómo realizar llamadas con Duo y WhatsApp’](#), en la que se enseñará a utilizar dos de las principales herramientas que permiten realizar videollamadas.

Por último, en el mes de diciembre se celebrarán dos seminarios online en los que se darán las claves para empezar a grabar y a editar nuestros propios vídeos caseiros. Esta actividad estará dividida en dos sesiones, la 1ª, [‘Graba y edita tus propios vídeos I’](#) y la segunda, [‘Graba y edita tus propios vídeos II’](#).

Desde CAUMAS - Canal Sénior continuamos desarrollando proyectos para ofrecer la mejor programación de cursos y seminarios online que sean de interés para todos, por lo que os invitamos a visitar [nuestra página web](#) para conocer de primera mano los nuevos materiales y cursos que estarán disponibles próximamente.

Septiembre 2020



BIBLIOTECA SÉNIOR CAUMAS

TRABAJOS DESTACADOS

LA CULTURA TRACIA — PARTE II



Autor: Lloréns Fernández Carlos

Universidad: Universidad de Vigo

Campus Universitario: Campus de Vigo

Tema: Antropología

Descripción:

Varna es una ciudad situada a orillas del Mar Negro, Este de Bulgaria. Actualmente es una preciosa ciudad de veraneo, de amplias avenidas y playas de dorada arena.

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/articulo/cultura-tracia-parte-ii/>

COMPRENDER LA MÚSICA: TCHAIKOSKI: OP. 1812 — BENITO CABRERA: NUBE DE HIELO



Autor: Ricardo C Quintana Domínguez

Universidad: Universidad de La Laguna

Campus Universitario: Universidad de Mayores

Tema: Música

Descripción:

A medida que se ha desarrollado la asignatura "Comprender la Música", le he encontrado un mayor significado a aquello que la mayoría de las veces "sólo oímos", y que pocas veces "sentimos". He ido asimilando, que hay que extraer muchísimos más datos de la música que escuchamos. Desde los sentimientos de su compositor, buscando lo...

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/articulo/comrender-la-musica-tchaikowski-op-1812-benito-cabrera-nube-de-hielo/>



FEDERACIONES Y ASOCIACIONES



FEGAUS

FEDERACIÓN GALEGA
DE ASOCIATIONS
UNIVERSITARIAS SÉNIORS



ADAMUC

ASOCIACIÓN DE
ALUMNOS MAYORES
DE LA UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE MADRID

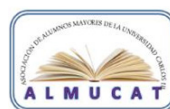
ADAUMA

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS
Y EXALUMNOS "TERESA
DE LUNA", DEL PUM "JOSÉ
SARAMAGO", UNIVERSIDAD
DE CASTILLA-LA MANCHA,
CAMPUS DE CUENCA



AEPUMA

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



ALMUCAT

UNIVERSIDAD
CARLOS III
GETAFE



ALUMA

ASOCIACIÓN DE
ALUMNOS DEL AULA
PERMANENTE DE
FORMACIÓN ABIERTA
UNIVERSIDAD DE GRANADA



AMUEZ

ASOCIACIÓN DE
MAYORES DE LA
UNIVERSIDAD DE
LA EXPERIENCIA
DE ZARAGOZA



AMULL

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



AUCTEMCOL

ASOCIACIÓN DE
ALUMNOS DE LA
UNIVERSIDAD CARLOS
III DE COLMENAREJO



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



AULEXNA

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



AUMA

ASOCIACIÓN
UNIVERSITARIA DE
MAYORES
DE ASTURIAS



**PERITIA ET
DOCTRINA**

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



UEXPA

ASOCIACIÓN ALUMNOS
Y EXALUMNOS DE LA
UNIVERSIDAD DE LA
EXPERIENCIA PALENCIA

SIEMPRE HAY TIEMPO PARA IR A LA UNIVERSIDAD



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



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