The logo for CAUMAS features a large, blue, stylized letter 'C' on the left. To its right, the word 'AUMAS' is written in a blue, rounded, sans-serif font. The letter 'U' in 'AUMAS' is distinctively colored black, while the other letters are blue.

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

SUMARIO

J U N I O

2 0 2 1



- 04 Editorial: Madurescencia
- 05 Entrevista a Dña. M^ª José Moure Rodríguez, Directora de la Escuela Abierta de Formación Permanente (EAFP) de la Universidad de Vigo
- 08 Remedios Seijo · Resiliencia, rubí, roca, risa, remanso y raíz
- 09 Carlos Lloréns · Desconocimiento emocional
- 10 Alejandro Otero · Calidad de vida (Madurescencia)
- 11 Rafael Reche Silva · Las pasiones de los universitarios mayores (parte II)
- 14 Pedro Domingo Olle · Sabías que ...
- 15 Miguel Ángel Martínez Coello · La Catedral de Reims y la soledad
- 16 María Rosa Fernández Peña · "Cuentapaseos" por Madrid
- 17 María Rosa Fernández Peña · Si las estatuas hablasen (Ruperto Chapí)
- 18 José Luis Salas Oliván: Palazuelos
- 20 José Joaquín Gainza Artázcoz · Un viaje por las Merindades de Burgos
- 23 XIX Jornadas Internacionales sobre asociacionismo en los PUM
- 24 XIX Jornadas Internacionales · Conclusiones
- 26 Rafael Reche Silva · Los Universitarios Mayores protagonistas
- 28 #MayoresActivosEnCasa ganadora de los Premios de Internet 2021
- 29 ALUMA · Un año en online en la universidad
- 32 Evitar la discriminación en las personas mayores es misión de todos
- 34 ARQUS, la macro universidad que tiende puentes en Europa
- 36 ALUMA · El espíritu universitario abre horizontes · 25 aniversario de ALUMA
- 38 AUDEMAC · Cerramos paréntesis
- 40 AUDEMA · V Certamen de fotografía digital y microrrelatos
- 43 ICEBERG, un proyecto sobre la vejez
- 44 AMULL · Coral Sénior Universitaria: CSU ARS CANENDIr



revista digital
Séniors Universitarios

Nº 35

Junio 2021

EDITA

CAUMAS

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

C/ Castelló, 36 * 1ªA
28001 - Madrid

ISSN

2444-2038

DEPÓSITO LEGAL

M-18166-2015

DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN

Marina Troncoso
CAUMAS

DISEÑO Y
MAQUETACIÓN

POST
55

SUBVENCIONADO POR



CONTACTO

revistadigitalsenior@yahoo.es

El material (textos, fotografías...) que se publica en la Revista es facilitado por las personas que lo firman, y son ellas las responsables del contenido de sus trabajos

CAUMAS

EDITORIAL

Madurescencia

El aumento de la población longeva con buena calidad de vida ha llevado a que la mediana edad sea el período más largo de la vida (comparado con las etapas de niñez, adolescencia, juventud y madurez). Estamos en una nueva etapa que los psicólogos, psiquiatras y sociólogos, denominan madurescencia, aplicado al colectivo de personas que se encuentran en esa madurez activa, aunque no necesariamente productiva laboralmente, es decir, personas jubiladas o prejubiladas, a partir de los 60 años y con un horizonte de, al menos, 20 años con buena calidad de vida y con un proyecto de vida organizado según las necesidades y los desafíos a los que quiera o tenga que enfrentarse cada persona; donde cada uno pueda elegir la manera que más se adapte a su personalidad. La sociedad debe tener la capacidad de atender a cada persona según sus necesidades y capacidades específicas.

En el panorama educativo se presenta una oportunidad para las instituciones establecidas de educación superior para desarrollar nuevas ofertas que apoyen a las personas a lo largo de la madurescencia con programas específicos (como los Programas Universitarios de Mayores) que se dirijan hacia el incremento del bienestar personal, a través de la adquisición de nuevos conocimientos y el desarrollo de las habilidades personales, fomentando colectivos de compañeros que cosechan, cultivan y comparten sabiduría entre sí, con el beneficio de un entorno que facilita las relaciones intergeneracionales.

Las universidades deben comprometerse con la responsabilidad social de dar voz y visibilidad al grupo social de madurescentes, ya que son estas instituciones a las que les corresponde atender y dar respuestas ante el desafío de "el aprendizaje a lo largo de la vida".

Los programas para madurescentes tienen que estar centrados en la persona, necesitan considerar al estudiante mayor único en sus experiencias, motivaciones y estilos de aprendizaje; para involucrar a los individuos en su educación, ayudándoles a desarrollar una mentalidad de crecimiento y apoyándolos para que reconozcan y aprovechen su motivación intrínseca y su experiencia en la vida.

En la madurescencia los estudiantes son participantes activos, no espectadores en este proceso de aprendizaje que les ayudará a desarrollar la resiliencia, gestionar las transiciones, fomentar el bienestar, y aprender a ser generadores de soluciones y colaborativos entre sí, así como con las futuras generaciones.

La formación a lo largo de la vida tiene que fomentar el aspecto positivo del envejecimiento, para crear más resiliencia, eliminar estereotipos que afectan negativamente a la esperanza de vida y preparar a los individuos para su vejez como una etapa en la que continúan los cambios positivos, aprovechando y disfrutando de las oportunidades en la madurescencia.

Junio 2021



Entrevista a Dña. Mª José Moure Rodríguez

Directora de la Escuela Abierta de Formación Permanente (EAFP) de la Universidad de Vigo

Entrevista a Dña. Mª José Moure Rodríguez, Directora de la Escuela Abierta de Formación Permanente (EAFP) en la que se desarrolla el Programa Universitario de Mayores de la Universidad de Vigo. Doctora en Ingeniería de Telecomunicación por la Universidad de Vigo desde 1999 y profesora titular del Departamento de Tecnología Electrónica en la UVigo desde el 2000.

Ha sido Subdirectora del Departamento de Tecnología Electrónica, secretaria de la Escuela de Ingeniería de Telecomunicación y coordinadora del Máster en Ingeniería de Telecomunicación. Sus líneas de investigación están orientadas al diseño de sistemas electrónicos embebidos basados en circuitos avanzados FPGA, diseño de sistemas electrónicos basados en microcontrolador, implementación de sistemas de adquisición de datos y acondicionamiento de señal, desarrollo de sensores e instrumentación electrónica y diseño de redes inalámbricas de sensores.

Desde CAUMAS (Confederación Estatal de Asociaciones de Alumnos de los Programas Universitarios de Mayores), agradecemos a Mª José Moure su disposición para responder a nuestras preguntas y conocer un poco mejor el desenvolvimiento del PUM en la UVigo

¿Cómo es el funcionamiento de la EAFP?

La Escuela Abierta de Formación Permanente fue creada en octubre de 2020 para coordinar todas las actividades de formación continua ya existentes en la Universidad de Vigo y potenciar la creación de nuevas oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida en respuesta a las demandas de la sociedad. La EAFP está integrada en el Vicerrectorado de Ordenación Académica y Profesorado y, de forma similar a los centros universitarios, tiene un Directora y un Secretario. La Escuela actúa de nexo entre empresas y colectivos que demandan formación y la Universidad con el objetivo de favorecer la empleabilidad, el emprendimiento, la formación artística y cultural y la calidad de vida de las personas.

A nosotros, como alumnos sénior, nos interesa, sobre todo, lo relativo al Programa Universitario de Mayores ¿qué ventajas supone estar integrado en la EAFP?

El equipo de gobierno de la Universidad de Vigo consideraba muy necesaria la creación de un órgano centralizado de gestión de todas las acciones de formación continua que se estaban realizando en la institución con escasa coordinación entre ellas. La integración del PUM, la formación del profesorado y, en general, de los títulos propios de la UVigo bajo el paraguas de la EAFP permite la creación de sinergias entre todos los programas de formación permanente, la mejor utilización de los recursos y la búsqueda de oportunidades comunes.

En la web de la UVigo se lee: Dentro del marco general de los programas de formación de las aulas de formación abierta de la Universidad de Vigo se desarrolla el Programa para mayores: un proyecto de desarrollo científico-cultural dirigido a promover la ciencia y la cultura en las personas mayores,

tengan o no titulación, al mismo tiempo que las relaciones intergeneracionales. ¿Cómo potencian las relaciones intergeneracionales desde el PUM?

Las universidades acogen en la actualidad no solo a estudiantes jóvenes sino también a personas de mayor edad que deciden, por ejemplo, retomar unos estudios que no finalizaron en su momento o adquirir una formación más especializada en un ámbito concreto. Los campus universitarios representan ahora un espacio de aprendizaje compartido entre diferentes generaciones y diferentes procedencias y este entorno de diversidad cultural es muy difícil de encontrar en otros ámbitos. En lo que se refiere al PUM, uno de nuestros objetivos principales es favorecer la transferencia de conocimiento entre todas estas generaciones, en las que cada una de ellas pueden aportar una experiencia valiosa al resto. Esta situación se presenta por ejemplo en el ciclo integrado donde asisten a clase alumnos de generaciones muy diferentes. Por otro lado, está previsto que en un futuro próximo fomentar estas relaciones aprovechando el "know-how" de los mayores de cara a participar en los Trabajos Fin de Grado de los alumnos de las titulaciones oficiales. Un aspecto importante también es la convivencia de los alumnos del ciclo intensivo en los espacios donde se imparte titulaciones de Grado y Máster y, en este sentido, quiero agradecer a las direcciones de los centros de la Escuela de Ingeniería Forestal de Pontevedra, la Facultad de Ciencias Empresariales y Turismo de Orense y la Escuela Universitaria de Estudios Empresariales de Vigo por facilitar la integración del PUM en sus instalaciones y ofrecer un espacio estable y de futuro.

Las recomendaciones de la Comisión de Formación Continua en su informe para el Consejo de Universidades (2010) titulado "La formación permanente y las Universidades Españolas", documento aprobado en 2010 por el propio Consejo de Universidades, podría abrir la posibilidad de que los títulos propios -incluido el de los Programas Universitarios de Mayores- pudieran registrarse de alguna forma en el Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) ¿contemplan unirse a esa iniciativa en la UVigo?

Como Directora de la EAFP uno de mis objetivos principales es el diseño de un sistema de garantía de la calidad de los títulos propios de la Universidad de Vigo acorde con los criterios y directrices para el aseguramiento de la calidad en el espacio europeo de educación superior. Este será el punto de partida que permitirá el registro de los títulos propios de la Universidad de Vigo en el RUCT.

Una de las demandas del colectivo de las personas universitarias mayores, y de las asociaciones que CAUMAS representa, apoyada por muchas universidades es conseguir homogeneidad en la formación y en la calidad académica del Programas Universitarios de Mayores dentro de un marco común de ejecución ¿está la UVigo a favor de esta propuesta?

La Universidad de Vigo pone en marcha a partir del próximo curso académico un programa universitario de mayores de cuatro años basado en el crédito europeo (ECTS). Esta iniciativa busca la mayor similitud del PUM con otros estudios universitarios y lo que todo ella engloba, desde las plataformas de teledocencia, la tarjeta universitaria, la publicación de las guías docentes o el sistema de garantía de la calidad. En esta línea, la EAFP está dispuesta a participar en cualquier iniciativa a nivel ministerial que trabaje con esta orientación y que nos ayude a mejorar el Programa Universitario de Mayores.

En la web de Uvigo están los principios en los que se fundamenta el PUM, uno de ellos es: *Principio de personalización del aprendizaje*. ¿Se atiende la involucración de los alumnos sénior en su educación, ayudándoles a desarrollar una mentalidad de crecimiento y apoyándolos para que reconozcan y aprovechen su motivación intrínseca y su experiencia en la vida?

En este momento el PUM de la Universidad de Vigo se encuentra en evolución, teniendo en cuenta la experiencia acumulada. La personalización se realiza adecuando las materias a las necesidades del momento actual. En este sentido, por ejemplo, en el nuevo Plan de Estudios se incluyen ya diferentes materias demandadas desde hace un cierto tiempo por el alumnado del PUM.

Actualmente, la mayoría de las personas que acceden a la matrícula del PUM tienen una titulación universitaria. ¿Cómo se adapta su objetivo al nuevo perfil académico y de formación que presentan las próximas (e inmediatas) generaciones que se matriculen en el PUM?

Como comentaba anteriormente, la universidad tiene que dar respuestas a las demandas sociales y los programas formativos, a cualquier nivel, tienen que adaptarse a las nuevas circunstancias. El PUM también debe hacerlo y debe presentar una oferta académica que garantice las expectativas de las personas que demandan esta formación, tanto para los alumnos que tienen una titulación como para los que no la tienen. Cabe destacar que a diferente oferta formativa que el PUM de la Universidad de Vigo, siempre ha tenido en cuenta la diferente procedencia académica de su alumnado.

El Espacio Europeo de Educación potencia la formación continua a lo largo de la vida, y programa los nuevos programas Erasmus

para el período 2021-2027, haciendo hincapié en la inclusión social, las transiciones ecológica y digital, ¿Hay algún proyecto para incluir y ofrecer esos intercambios al estudiantado sénior?

La transición ecológica y digital supone un reto, pero también la creación de nuevas oportunidades tanto en el empleo como en la educación. Es un objetivo estratégico de la Universidad de Vigo ofrecer programas inclusivos e incorporar iniciativas de sostenibilidad en múltiples ámbitos. El intercambio de experiencias con otras universidades genera un clima de cooperación que facilita el diseño y la puesta en marcha de nuevas iniciativas vinculadas a los objetivos de desarrollo sostenible. Desde el PUM se están estudiando la forma de implementar estos intercambios teniendo en cuenta, por un lado, las exigencias de los Programas de Intercambios de la Universidad y, por otro lado, la financiación que conlleva estos desplazamientos para que sean accesibles a todo el alumnado.

Estamos en la era digital y los estudiantes universitarios mayores hemos demostrado que nos podemos mover en ella con soltura, adaptados a la enseñanza bimodal u online, donde no hay problemas para recuperar clases y se facilita la búsqueda de espacios y horarios ¿han previsto aplicar en el Programa de Mayores la enseñanza bimodal?

Desde la Universidad de Vigo creemos mucho en el valor de la enseñanza presencial que facilita la transferencia del conocimiento y las relaciones entre el profesorado y los estudiantes. Sin embargo, también es necesario aprovechar las ventajas de la formación remota en determinadas situaciones como por ejemplo para atender a las necesidades formativas de personas que, por diferentes motivos, no pueden desplazarse a los campus universitarios. En el PUM en concreto, se van a iniciar unas experiencias de formación online utilizando la plataforma de la Universidad en la que están invitados a participar, los ayuntamientos (hay varios interesados), las Diputaciones Provinciales y el Gobierno Autonómico. Este proyecto está en fase de ensayo y se espera que para el curso 22-23 esté implantado en varios ayuntamientos.

¿Cómo cree que se puede potenciar y estrechar la relación de colaboración entre la UVigo y la Asociación de Alumnos Mayores, para tener una información actualizada del sentir de los alumnos mayores y actuar en la mejora el PUM?

La Universidad de Vigo tiene un coordinador en cada uno de los campus universitarios que recogen las necesidades específicas del PUM en cada uno de ellos y un coordinador general que traslada a la EAFP las demandas globales de este programa. Además, en la Comisión de Estudios Propios, comisión delegada del Consejo de Gobierno de la Universidad de Vigo, participa un estudiante como representante del Programa de Mayores. Finalmente, como indiqué anteriormente, el diseño del nuevo plan de estudios del PUM lleva asociado el diseño de un sistema de calidad que incluye encuestas a las personas participantes y se orientan a la mejora continua de los programas educativos.

El envejecimiento poblacional y la mejora de la calidad de vida hace que las personas mayores del siglo XXI disfruten de lo que

Universidade de Vigo



se denomina **Middelesence**, que podemos traducir como “**Madurescencia**”, una etapa de la vida que en la actualidad puede durar varias décadas, donde hay que cubrir las necesidades, como el interés en cultivar la sabiduría, el bienestar personal y comunitario y las relaciones intergeneracionales; los PUM son uno de los medios para conseguir estos objetivos. ¿Necesitarían más presupuesto para que con el PUM de la Uvigo se alcancen esos ambiciosos objetivos?

El PUM en la Universidad de Vigo ha crecido y se ha fortalecido a partir del interés, esfuerzo, y perseverancia, tanto por parte del colectivo de alumnos y alumnas como por parte del profesorado. La financiación del Programa se lleva a cabo, a través de la Universidad de Vigo y la Consellería de Política Social de la Xunta de Galicia. Para un buen desarrollo del Programa está financiación deberá incrementarse al objeto de ofertar otras actividades con un mayor carácter práctico y físico que mejoraría sustancialmente el PUM.

De todos los proyectos que comienza como directora de la EAFP ¿cuál es el que más ilusión le hace y que le gustaría ver realizado, una vez que concluya su responsabilidad al frente de la Escuela?

Desde mi punto de vista personal, creo que el Programa de Mayores afianza la autoconfianza, la resiliencia intelectual, el respeto intergeneracional, la inclusión y el compañerismo.

¿Qué valores cree que transmiten los Programas Universitarios de Mayores?

Me gustaría que la Universidad de Vigo fuese reconocida no solo por sus estudios oficiales sino también

por los programas educativos de formación a lo largo de la vida. Es un objetivo ambicioso, pero me gustaría poner las bases para que pudiese lograrse en un plazo temporal cercano.

Muchas gracias por su atención, en CAUMAS estamos muy complacidos por su amabilidad y responder a nuestras preguntas, lo que nos permite conocer mejor los criterios de los responsables de la Universidad de Vigo 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?

Gracias a vosotros por vuestra implicación con la formación senior en las universidades. Simplemente quería recalcar el interés y sensibilización que el equipo de gobierno de la Universidad de Vigo ha demostrado con el Programa de Mayores. Me gustaría destacar que Manuel Ramos Cabrer, Vicerrector de Organización Académica y Profesorado, en el último claustro celebrado el 28 de junio ha puesto de manifiesto el interés del equipo en avanzar hacia la representación de los estudiantes del PUM en el claustro de la Universidad de Vigo. Finalmente me gustaría agradecer la labor de los coordinadores del PUM en la Uvigo: Alberto Vaquero García, Rodolfo Iván Martínez Lemos y José Luis González Cespón.

*Entrevista realizada por
Marina Troncoso*

*Directora de la Revista Séniors Universitarios
Junio de 2021*

RESILIENCIA, RUBÍ, ROCA, RISA, REMANSO Y RAÍZ

REMEDIOS SEIJO



Cuando me propuse la idea de escribir este juego de palabras me sentí muy atraída durante este tiempo que estuvimos confinados. Es una serie de relatos con todas las palabras del abecedario, que yo solía pedir a mis amigos o familiares. En este caso fue mi hermana Elvira la que me dio cinco palabras que empezaban por la letra que le correspondía en ese momento, a continuación, yo le confeccionaba un relato uniendo todas las palabras entre sí. En este caso fue la Letra "R" con estas cinco palabras que ella me envió yo realice esta pequeña composición, que espero haya sido de su agrado y el de todos vosotros, aunque las palabras se las traían...

Resiliencia, rubí, roca, risa, remanso y raíz

Guisamo, pueblo en la provincia de A Coruña, se encuentra en el municipio de Bergondo, lugar de veraneo y al mismo tiempo importante reserva genética de manzanas de España. Cuenta hoy día más o menos con 13 variedades entre dulces y acidas; adentrémonos al relato

Las familias que se acercan a este lugar en verano buscan un **REMANSO** de paz, después de un duro invierno casi siempre lloviendo, con esa lluvia como allí la llaman orvallando.

Durante nuestros años de infancia, allí, jugábamos con niños de la zona acostumbrados a otra forma de vida, ya que sus casas son distintas a las de la ciudad, con patios llenos de animalejos, con sus gallinas, conejos e incluso vacas donde por la mañana veíamos cómo las ordeñaban y nos traían la leche a casa, pero a nosotras aquello nos partía de **RISA** porque no estábamos acostumbradas a todos aquellos menesteres de la campiña coruñesa, incluyendo aquella variedad de manzanas que solíamos coger de los árboles.

Un día por la mañana, decidimos salir hacia la playa de Pontedeume, playa de entorno rural de arena blanca y fina, resguardada de los vientos, con aguas tranquilas y blanquecinas sin peligro, pero muy frías. Aquella playa tenía una palmera justo en el medio de la arena con su **RAÍZ** al aire, que, por cierto, nos llamaba mucho la atención porque no era común ver una palmera que estuviera en medio de la playa, y estuvimos toda la mañana jugando a su alrededor y saltando de **ROCA** en roca. Pasamos esa mañana bañándonos en aquellas aguas tan frías y gélidas asta la hora del almuerzo.

Almorzamos en su pinar, que es de una belleza poco frecuente, unos bocadillos riquísimos que nos había preparado la tata Rosario. En ello estábamos cuando vimos relucir una pequeña piedra y cuál fue nuestra sorpresa al ver brillar sobre el polen caído de los pinos nos preguntamos ¿qué es eso? Es un **RUBÍ**, dijo una niña, todos los niños quedamos sorprendidos, y preguntamos ¿Qué es eso? suelen ser piedras preciosas, no sabíamos qué hacer con aquello. Nos preguntábamos unos a otros ¿qué hacemos con esto?, veíamos que era una piedra preciosa, pero no alcanzábamos a saber el valor que aquella piedra roja brillante allí caída, pero si sabíamos que era importante. De repente apareció una señora muy viejita y al mismo tiempo muy elegante con un bastón, se veía que tenía mal talante y la encontramos con mucha **RESILIENCIA**, y nos dice ¿Qué habéis encontrado, chiquillos? Una niña contestó "esta piedra, la viejecita nos dijo: "esta piedra es mía, me la regalo mi amor antes de morir". Al oír estas palabras, todos nos quedamos en silencio y nos dimos cuenta cuál era el motivo de su malestar, entonces le entregamos la piedra y le dijimos: "Señora, aquí la tiene, pero cuídese mucho de esta pandemia, que hace mucho mal a las personas mayores" ... y estamos pasando momentos muy difíciles.



¡Siempre debes darte a respetar!

Sabías que la humildad abre las puertas,
y la prepotencia las cierra.

Remedios Seijo
Socia de Auctemcol
Universidad UC3M - de Colmenarejo



DESCONOCIMIENTO EMOCIONAL

CARLOS LLORÉNS



Una vez más he vuelto a las páginas del libro **"INTELIGENCIA EMOCIONAL"**, cuyo autor es el Redactor científico del The New York Times, Daniel Goleman.

Ciertamente el tema daría para varias sesiones, así que voy a centrarme en aspectos muy esenciales, que serán un reducido compendio de las exposiciones del Sr. Goleman y a la vez de mi propio punto de vista personal.

¿El analfabetismo emocional, tiene un precio? Sí. Y añadiría que un cúmulo de consecuencias, unas conocidas y otras que aparecerán.

Aprender a dominar nuestras emociones es otro de los aspectos que debería tener mayor incidencia en los planes educativos.

Podríamos empezar por un mejor aprendizaje en cuanto a dirimir nuestras controversias y distintos puntos de vista sobre un tema determinado y a establecer mejores relaciones con los demás.

Tal vez, nos hemos instalado en un "status" de pretender llevar siempre la razón a toda costa o tal vez hemos creado un tipo de convivencia equivocado, en el que gana quien más insiste, quien tiene más fuerza o quien tiene más poder.

Un tema que aparece cotidianamente es la **"Marginación o problemas sociales"** (*Tendencia al aislamiento, a la reserva, al mal humor, a la falta de energía, insatisfacción y dependencia*).

La insatisfacción parece invadirlo todo. Se diría que nada nos viene bien. Nos encontramos apalancados en un estado de difícil definición. Un **"ni para adelante ni para atrás."** Somos como incapaces de romper con el bucle y ello nos genera mal humor de carácter persistente.

Como pareja inseparable, tenemos el estado de dependencia. Es como ese "lacayo" que en todo momento está a nuestra disposición, al sentirnos incapaces de resolver (por nosotros mismos) las situaciones más elementales de la vida. Y, ni aun estando tan auxiliados, parecemos estar a gusto.

De joven, en edad escolar, se nos inculcaba aquello que decía "la ociosidad es madre de todos los vicios". Y, hoy, años después, cobra más razón y más actualidad.

La educación de casa, también es encontrar un "no", que no trauma a nadie y sí nos predispone a ser autónomos en estados adultos. Dicho de otro modo a poseer un estado de madurez aceptable.

¿El desasosiego emocional, es, acaso el precio que han de pagar los jóvenes por la vida moderna?

¿A qué tipo de salvavidas interior recurren, cuando los problemas se presentan, si –a grandes rasgos–, un porcentaje de población juvenil está vacía por dentro? ¿Qué ha pasado con los valores?

A las aceptables reflexiones del Sr. Goleman, se pueden unir las del Sr. José Antonio Marina. Su acertado libro **"La inteligencia fracasada"**, trata precisamente este tema, la inteligencia.

"En el sótano, en las profundidades del cerebro, se encuentra el área límbica, sede de nuestro mundo emocional. La corteza cerebral, dirige las funciones cognitivas, lingüísticas y lógicas. Y en los lóbulos frontales, habita nuestra capacidad de hacer planes, tomar decisiones y dirigirlo todo".

"En conclusión, la verdadera inteligencia, la que concluye en conducta, es una mezcla de conocimiento y afecto".

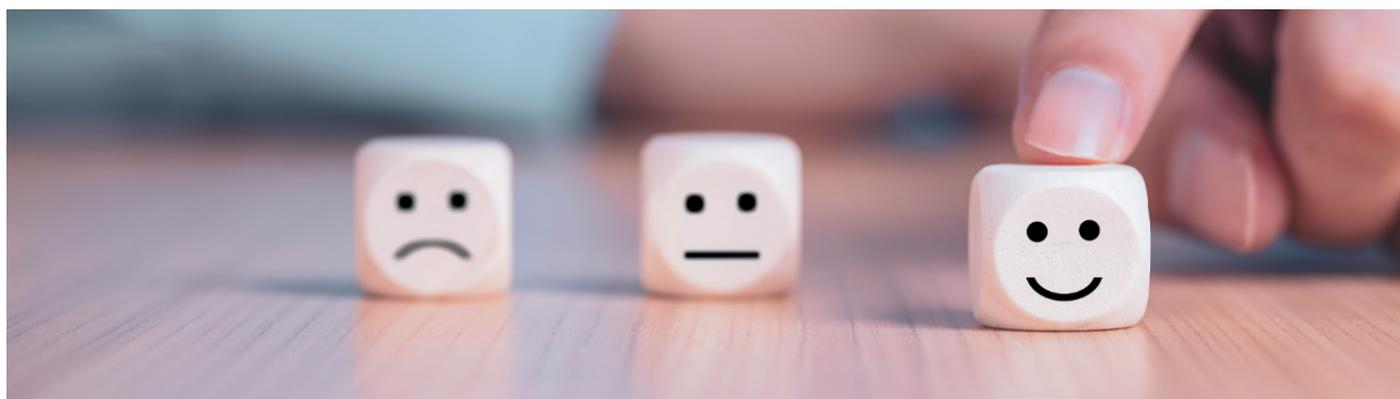
A la educación más esencial que proviene de núcleos íntimos de la célula familiar, se va encadenando la educación académica. La primera se proyecta en la segunda y eso va formando la base de la futura madurez.

De la madurez física no tenemos mucho de lo que preocuparnos. La naturaleza hace su trabajo. Pero de la mental, sí.

Está muy bien que se cursen estudios universitarios.

Mucho mejor que pasemos por la Universidad, pero que, a su vez, se complemente con que también la Universidad pase por nosotros. No sólo en el plano formacional/académico. Asimismo en el emocional.

CARLOS LLORÉNS FERNÁNDEZ.
Universidad de Vigo.



CALIDAD DE VIDA

(Madurescencia)

ALEJANDRO OTERO



Para que el momento de nuestra vida después de la vida laboral transcurra de forma satisfactoria, generando ilusión, tranquilidad, autoestima y sabiduría, el procedimiento adecuado para encararla tiene que desarrollarse en un marco apropiado, que procure controlar o mejorar las situaciones de mayor fragilidad que puedan afectar a las esferas física, cognitiva, afectiva y social; y esto se puede conseguir en los Programas Universitarios de Mayores de nuestras Universidades (PUM).



Se trata un programa elaborado para estas personas, con un objetivo claro de formación dentro de las aulas, en las que está conviviendo una generación de personas que han decidido seguir formándose después de su vida laboral, donde se les facilitan los medios para conseguirlo. El modelo de envejecimiento activo dentro de las aulas universitarias va íntimamente ligado al concepto de calidad de vida.

Paralelamente al aumento de la esperanza de vida, surgió en la década de los sesenta del siglo XX un nuevo concepto aplicado a las personas mayores. y ahora nos encontramos en el siglo XXI, que llegarán a su nueva vida después de la laboral, la generación de personas mayores con más formación en la historia.

En una primera aproximación el concepto de calidad de vida se asoció con las condiciones materiales en que se desenvuelve la existencia y la forma de vivir en tales condiciones. Ahora nos encontramos con una generación, madurescente, formada, que ha viajado, conocen idiomas y utilizan las TICs, con el riesgo de caer en la **SOLEDAD NO DESEADA**, la futura pandemia de este siglo, si no conseguimos controlarla desde este momento. En Galicia está trabajando plenamente la Xunta de Galicia, estando la Federación Gallega de Alumnos Universitarios Seniors (FEGAUS) dentro del equipo de este proyecto.

El bienestar en este momento de la vida, que se prolongará bastantes años, además de factores económicos, educativos y sociales, exige la habilidad de la persona mayor para abarcar y adaptarse a los inevitables cambios. En

definitiva, la calidad de vida alude a un sentimiento de bienestar psicofísico y socioeconómico. Y esto necesita seguir formándose a lo largo de toda la vida.

La satisfacción que experimentan estas personas como resultado de su participación en las actividades universitarias, en el medio familiar, en el ámbito comunal, voluntariado etc, en relación con las cuales se ejercitan sus capacidades humanas y se desarrolla su personalidad, logran mejorar su calidad de vida, pero sobre todo superar la Soledad no Deseada, un objetivo que desde FEGAUS, estamos trabajando desde hace dos años y seguiremos ejerciendo esta información y formación para conseguir superar el reto que comienza a emerger en Galicia, y el resto de España, con el envejecimiento de la población.

Nuestra sociedad ha de estar preparada para estos cambios y actuar en consecuencia mediante una intervención integral, haciendo hincapié en el aspecto socioeducativo. Se deben dar respuestas a estas necesidades desde iniciativas públicas y privadas a través de la integración, el aprovechamiento del tiempo libre, el mantenimiento físico, la animación sociocultural, la asistencia personalizada, la educación para la salud, etc. Por ello, la acción formativa con las personas mayores ha de convertirse en el motor que transforme sus vidas y, también, la sociedad en general.



FEGAUS está comprometida desde hace años en este objetivo estratégico de conseguir concienciar a esta nueva generación de personas mayores de la necesidad de la formación para seguir creciendo y llevar al medio rural estas iniciativas.

Como decía. Albert Einstein.

***La mente es como un paracaídas:
sólo funciona si se abre.***

Alejandro Otero Davila.
Presidente de la Federación Gallega de
Alumnos Universitarios Seniors (FEGAUS)

RAFAEL RECHE: «LAS PASIONES DE LOS UNIVERSITARIOS MAYORES» (PARTE II)

RAFAEL RECHE SILVA



La serie de artículos, sobre nuestras pasiones en edad adulta, no pretenden otra cosa que encender la chispa, a inventar otras cosas, en una invitación a viajar en un viaje que se realiza con nuestra propia imaginación, para ello, contamos con la ayuda de los autores, compañeros universitarios mayores que nos adentran en el encantamiento de las aficiones, hay tantas como gustos, ellos sienten la ilusión que genera que se insinúa desde temprana edad en algunos casos llega sin avisar, a veces se acerca, otras se alejan y vuelve de puntilla para quedarse produciendo una satisfacción y una diversión imborrables.

¿Cuánto se deseaba el día de la jubilación? Para perdernos en lo cotidiano, para encontrar lo maravilloso que es encontrarnos con uno mismo en un caminar tranquilo sin premura. Ya pertenece al pasado los días de inquietudes, donde todo orbitaba sobre el trabajo, íntimamente ligado a la frase "ganarás el pan con el sudor de tu frente".

Ahora el viento del stress ha cambiado de rumbo y se nos abre las puertas a un salón vacío donde somos dueños de nuestro propio tiempo. Llevados por el entusiasmo, hombres y mujeres jubilados reconquistan su propia libertad, la identidad propia en la edad de oro de la sabiduría. Los días saltan un detrás de otro, con la sonrisa amplia sabiendo que estamos muy vivos, caminamos con un tesoro escondido nuestra propia experiencia de vida. El reloj no llama, ya es hora de nuestro verdadero yo.

A pesar de que la pandemia derrama aislamiento, cierra lo social y deja un gusto amargo con raíces después de tantos meses. Pero en contra de lo que se pensaba, del caos que ocasionaría el cierre de la universidad, la mayoría de los mayores universitarios cada tarde enciende su pantalla y comparte su rostro con un abanico de imágenes de compañeros, la magia de la tecnología permite romper el aislamiento y compartir sonrisas de satisfacción al comienzo y final de cada clase online.

La pandemia también ha potenciado la creatividad y las actividades arrinconadas, retomando labores olvidadas, lienzos que han abandonado su virginidad, libros de lectura recuperadas, el poeta de ayer vuelve a renacer. Todos con una fuerza vital, lúcida en este tiempo convulso.

Ya no hay sitio para una palabra más, dejo paso a una youtuber de la cocina, a un ingeniero convertido en hortelano, y una actriz que en la madurez hizo realidad su sueño.



María Adela, en su tarea de cocinar platos tradicionales para el canal de You Tube

María Adela Martín Rueda. 64 años, estudiante del Aula Permanente (APFA) de la Universidad de Granada, jubilada de maestra de primaria especialista en pedagogía terapéutica.

Su espontaneidad se alza con fuerza en un latido que se transforma en actividad, ella, respira, vive y fluye en la creatividad, con un toque personal a cada plato que elabora.

Con ella, comparto diálogos en inglés en las clases de la Universidad, su conciencia lúcida y abierta, siempre activa y despierta le marca una personalidad extrovertida y llena de curiosidad.

María Adela me envió por mensaje un enlace de video Youtube, donde ella, colmada de arte y de la sabiduría de la tradición, presentaba la cocina tradicional alcance del espectador neófito. Con videos con más de 3.000 visualizaciones en internet.

En sus videos, ni largos ni cortos, ajustado a medida, donde predomina la imagen visual, nos conduce a viajar al reino de la especie, condimentos y sabores. Ella, sorprende como youtubera en la edad madura con seguidores en su canal. Os dejo con sus palabras:

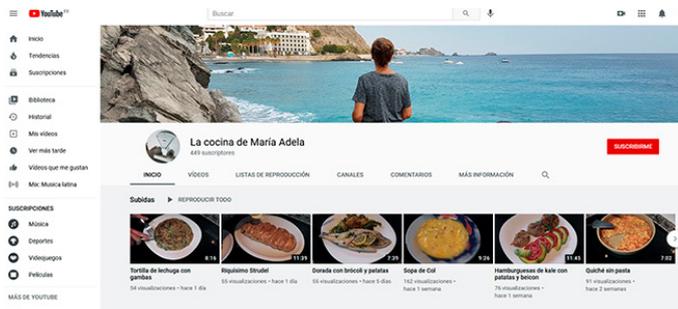
Entre mis mayores aficiones siempre he tenido la cocina. Desde luego que la condición de pertenecer a una familia numerosa ha influido en pasar horas en los fuegos.

Recientemente, animada por mis hijos, he creado un canal en youtube (La cocina de María Adela) donde grabo mis recetas, donde me gusta innovar. Mi objetivo es compartirlas con amigos y animar a los jóvenes a cocinar. Me produce gran satisfacción que me comenten las recetas o me pidan que haga alguna en especial. También esta actividad me hace estar constantemente profundizando e indagando en este mundillo tan bonito y complejo que es la cocina. Si

con este hobby consigo que los que me rodean coman más sano, variado y disfruten cocinando, me doy por satisfecha.

A lo largo de mi vida he coleccionado libros de cocina

Mi cocina está basada en la dieta mediterránea, con recetas de la cocina tradicional andaluza, fácil y económica.



Videos de recetas en el canal de internet Youtuber
<https://www.youtube.com/channel/UCBCCcORv3AQ9eICl77lkk-g>

En ella podéis encontrar primeros platos, segundos y postres. La mayoría de ellos son aptos para principiantes porque el objetivo primero es invitar a cocinar y el segundo compartir recetas entre suscriptores, de manera que pueda darme su receta personal favorita, la preparo y la publico.

Entre mis recetas más visualizadas están: Migas acompañadas de boquerones con gabardina, Berenjenas fritas crujientes o Pastel de Manzana.

Las recetas favoritas Las Pechugas a la miel y como postre: Los montes nevados o la Cuajada de carnaval...

Mi canal está empezando su andadura.

Estoy muy ilusionada con él, os animo a cocinar y a compartir como la mejor forma de estar sanos, ser más felices y hacer la vida más agradable a los que nos rodean.



Cipriano Tuku, cultivando su huerta en Asturias

Cipriano Tuku Biribe, 72 años, nacido en Rebola, provincia de Fernando Poo, capital Santa Isabel; antigua colonia española, hoy rebautizada como Bioko capital Malabo.. Universidad de Oviedo (Programa Universitario de Mayores de la Universidad de Oviedo (PUMUO)), miembro de la Asociación de Alumnos y exalumnos AUMA.

Ingeniero Técnico de Minas por la Escuela Politécnica de la Universidad de Huelva. Inició estudios de Ciencias Económicas y Empresariales.

Debo decir que hay personas que nos trae el destino, que brillan con su propia luz que florece su grandeza esté donde esté. Él, es uno de ellos, pequeño pero gran hombre, lo conocí en Asturias, su negro espeso no pasaba desapercibido, no escapó a mi mirada curiosa. Al instante, se apresuró a saludarme y a presentarse, con una cordialidad manifiesta en un apretón de manos y con una amplia sonrisa que desnudaba sus blancos dientes. Desde el primer momento cautivó mi simpatía. Cipri como coloquial y cariñosamente le llaman sus compañeros de universidad, en mi encuentro fue tiempo suficiente para darme cuenta de que es un hombre feliz y con sentido del humor que tiene el arte de sacarte unas risas.

Soy afortunado de contar con su colaboración, hoy nos cuenta su afición que le retorna a la tierra, a sentirse vivo entre lechugas, cebollas, patatas...Él, extiende sus raíces profundas de un árbol maduro desde Guinea a Asturias.

Desde que me jubilé tengo dos entretenimientos, uno en invierno, que me dedico al cultivo del intelecto, a través del Programa de Mayores de la Universidad de Oviedo (PUMUO) y el otro, en verano a la horticultura.



Cipriano posa con su excelente sentido del humor

A mi temprana edad, vi a mis padres trabajar sus fincas de cacao, malanga común, malanga de país, etc. Ellos, trabajaban de sol a sol para mantener su numerosa prole, de ahí que la necesidad se convirtió para mí en una afición. La forma de trabajar el campo en mi pueblo es diferente a la de aquí. El clima es tropical, no es necesario regar las plantaciones, pero, sí hay que desbrozar o chapear mucho en las fincas. En Asturias, observaba cómo mi suegra Maruja, mis cuñados Fátima y Luis trabajaban el huerto con esmero, de quien he heredado también el gusto y la delicadeza por el cultivo del huerto y saber que el origen de la riqueza está en la tierra.

Es una afición que retomo cada mes de mayo hasta octubre. Se empieza abonando la tierra con estiércol de las vacas del vecino, se procede a remover la tierra para mezclarla con el abono, La dejamos reposar tres días y seguidamente se hacen los surcos para sembrar las patatas, guisantes, habas verdes, calabacines, calabazas, perejil; plantar repollo rizado, tomates, cebollas, puerros, lechugas, etc. En julio y agosto según caliente el sol, se les riega por canal o mediante regadera del agua del río Luna. A finales de Julio, podemos ir comiendo lechugas que, seguidamente reponemos; y en agosto/septiembre se empieza a recoger progresivamente

las hortalizas y a mediados de octubre se recolecta las patatas con el apoyo de una mula mecánica y un lugareño. A partir de este momento, se deja descansar la tierra hasta la próxima primavera.

Lo recomiendo a quien tenga ganas de quemar toxinas y disfrutar viendo cómo la tierra te devuelve el ciento por uno. La satisfacción es, lo a gusto que me quedo cuando distribuyo la producción a mi familia y allegados a cambio de un "muchas gracias".

Cada año al finalizar la temporada, en octubre, se celebra un evento que llamamos "Fiesta de la Tierra" donde se premia a quien la cuida y la protege. En 2011, recibí este premio como reconocimiento a la labor y dedicación a mi huerto.



Esperanza en una actuación como actriz en el teatro

Esperanza Cuadrado García, 77 años, es decir que tengo juventud acumulada, no soy "mayor". Perteneció a la Asociación de Alumnos Mayores de la Universidad Complutense (ADAMUC) anexionada al Programa de Mayores de la Universidad Complutense de Madrid. Secretaria de Dirección durante 40 años

No he tenido la suerte de conocerla personalmente, pero sí, por teléfono. Desde el minuto primero se ofreció a contarnos su rica experiencia en el teatro. Amable y simpática, andaba preocupada esos días con la situación de pandemia en Madrid, que no le daba libertad para salir. Ella, con la fuerza de perseverancia, nos da testimonio, como al llegar a la jubilación pudo convertir su sueño en realidad.

Mi afición sobre todas es el "Teatro", bueno no es afición es pasión. Pertenezco a una familia de teatro y desde pequeña ha sido algo vital en el transcurso de mi vida. Desde siempre yo quería ser actriz, pero mi padre me negó esa posibilidad pues no quería que su hija se metiera en "ese mundo" tan pervertido, tengo que aclarar que mi padre se vio enrolado en ese mundo al casarse con mi madre, que era actriz y después apuntadora, mi familia paterna venía del mundo militar y no veía compatible la educación de una "señorita" con el mundo de la farándula.

En el momento de prejubilarme a los 60 años vi, con gran alegría, que mi pasión, se iba hacer realidad. Empecé a estudiar en el Programa de Mayores de la UCM y me asocié a ADAMUC donde precisamente ese año se iniciaba un grupo de teatro.



Esperanza preparada la salir al escenario

El grupo se llama "CÓMICOS DE ADAMUC" y ha tenido una trayectoria muy positiva. Hemos tenido varios premios entre ellos: varias menciones especiales en el Certamen de Teatro de la UCM, 2º premio con "Siempre en Otoño", 2º premio con "Y después la lluvia", "Los Pelópidas", mención especial, "La puerta del Ángel" Premio mejor actriz, Esperanza Cuadrado, en "El otro hijo", Premio a mejor actriz secundaria en el Certamen de Murcia con "La puerta del Ángel". Premio mejor grupo en el Certamen Nacional de Asociaciones de Mayores en Alicante con "Siempre en Otoño". Y premio las tres actrices del reparto de esta, yo entre ellas.

Desde el año 2004 he tenido la satisfacción de sentirme unida a una segunda familia, la de nuestro grupo "Cómicos de Adamuc" donde todos somos algo más que amigos, Es algo que te hace sentir viva, que estás en esta época para algo más que para ser ama de casa, y con la satisfacción del apoyo, y no podía ser de otra manera, de mi querido esposo y de mis hijos que me siguen en esta trayectoria y me animan para seguir adelante.

¿Que si lo recomendase? Por supuesto que sí, ¡Es tan gratificante! animo, y así lo digo siempre, a todos los alumnos y socios de nuestra querida Asociación, que lo prueben que es maravilloso y te hace sentir "tan joven".

El arte vive en las estrechas fronteras que separan lo real de los irreal.

Como reflexión final os invito a vivir despiertos vuestros sueños, a ser no soñadores sino el mismo sueño. Continuaremos con más pasiones.



Rafael Reche Silva,
Miembro de la JD de ALUMA.
Universidad de Granada

SABIAS QUE...

PEDRO DOMINGO OLLE



Si bajamos por la calle Toledo, después de dejar el Rastro a un lado, nos encontramos ese charco alargado de unos 90 kilómetros que nace en las laderas de Guarramillas, justo en el ventisquero de la Condesa, se pasea por Madrid y desemboca serpenteando cerca de Arganda del Rey en el río Jarama.

Efectivamente, hablamos del río Manzanares. **"Felipeaba"** el año 1581 cuando el ingeniero Juan Bautista Antonelli el mismo que reconstruyó el castillo de Peñíscola- le propone a Felipe II la canalización del río Tajo hasta Lisboa, y así convertir Toledo en el puerto de Madrid. Varias esclusas darían más caudal a los ríos Manzanares y Jarama para llegar al mismísimo puente de Toledo. **El proyecto no se llevó a cabo.**

Es aquí donde estamos y desde donde comenzamos este paseo, aunque sea virtual. Fue D. Francisco de Salcedo y Aguirre, Marqués de Vadillo y corregidor de la ciudad, quien a instancia de Felipe V manda construir a Pedro de Ribera este magnífico puente entre 1719 y 1732. Unas esculturas de San Isidro y Santa María de la Cabeza, realizadas por Juan Ron decoran el conjunto, considerado monumento nacional en 1956.

Seguimos contra corriente por la vereda del río, y en seguida nos encontramos con los restos del estadio Manzanares, un lugar de desahogo que fue para los amantes del Atlético de Madrid. Muy cerquita, está el puente de Segovia, una obra de Juan de Herrera -el mismo que construyó el Monasterio del Escorial- y que terminó en 1598 coincidiendo con la muerte de Felipe II.

Más moderno es el puente del Rey, que da entrada a la Casa de Campo, aquellos jardines que habían pertenecido a la familia Vargas y Felipe II compró de un "plumazo".

Junto a la ermita de San Antonio de la Florida, además de los frescos de Goya tenemos enfrente un puente de gran belleza, es el de la Reina Victoria Eugenia. Fue realizado por el arquitecto Martínez Zapata, de la escuela de Chicago, simbolizando muy bien a Madrid pues tiene varios osos que abrazan con ternura a unas farolas.

A pocos metros está el puente de los franceses, llamado así por la compañía francesa que lo construyó, es un viaducto que se hizo para unir Aravaca con Madrid.

Más adelante y un poco escondido está el puente de San Fernando, mandado construir por Fernando VI, está en el camino al Pardo. **Regresamos** y me quedo mirando la Puerta de Hierro, que nunca fue puerta ni está ubicada en su lugar inicial, solo fue un cerramiento para separar Madrid del Pardo. Lo mandó construir Fernando VI a Francisco Moradillo y lo atravesó José Bonaparte el 17 de marzo de 1815 rodeado de una gran escolta cuando dejaba Madrid. Fue un rey con buenas intenciones, pero con un pecado original que la historia no le perdonó: jurar la monarquía en Bayona.

Como empiezo a tener hambre me acercaré a casa Mingo junto a San Antonio de la Florida para comerme un "pollito a la sidra" y un "taquito" de cabrales. Siempre que voy por allí oigo en el ambiente una musiquilla de Lilian de Celis cuando cantaba el chotis "Rosa de Madrid"

Nacida en el Madrid de la Bombilla, d' Embajadores y de la caava ...,

Era ADAMUC mi pasión, mi vida,

Era el mundo entero..

Pedro Domingo Olle.

Socio de ADAMUC (Asociación de Alumnos Mayores de la Universidad Complutense).



LA CATEDRAL DE REIMS Y LA SOLEDAD

MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ COELLO



REIMS - CATHEDRALE INCENDIÉE PAR LES ALLEMANDS. CPA Tarjeta Postal de la época, propiedad del autor del artículo

Aún que nos asombre la imagen, sí... es la catedral de Reims, joya del gótico del S XIII, poco después de que los alemanes la incendiaran el 19 de septiembre de 1914 a las 4 de la tarde, recién inaugurada la 1ª guerra mundial.

El lector se preguntará; ¿Que tiene que ver la soledad con ésta imagen tenebrosa? Pues bien; lo **que la imagen nos enseña es lo que casi nunca deseamos ver y tratamos siempre de ocultar...** Las consecuencias que acarrearán no querer ver el mal y **hacerse el "longuis"** ante cualquier problema.

Siempre nos acordamos de Santa Bárbara cuando truena y nadie escucha la advertencia de la voz de alarma... ¡que viene el lobo!, hasta que caen los rayos y tenemos el lobo delante. Esto viene a cuento y nunca mejor dicho que a poco que observemos nuestro entorno actual nos daremos cuenta de lo que de verdad está pasando.

Os cuento:

Hace unos días acudí a mi cita al recinto habilitado para la vacunación correspondiente contra el Covid-19 en mi ciudad. Nada más llegar observé como una inmensa caravana de coches ocupados por una o dos personas "mayores" iban aparcando en las inmediaciones.

Observaba con asombro cómo iban descendiendo de sus vehículos **personas de aspecto "gris", sin expresión en su mirada, muchos arrastrando los pies como si se les hubiera olvidado caminar que en silencio se incorporaban a la masa humana en busca de la vacuna obligatoria que remedíase milagrosamente el mal que no tenían.**

La cosa no acabó con aquella **"visión zombi"**... Observé como una mujer se acercaba a un celador diciéndole que al día siguiente le tocaría a ella vacunarse pero que como tenía "graves patologías previas" su médico de cabecera le aconsejó que lo consultase antes con el médico que le correspondiese en el centro de vacunación.

A medida que accedía al lugar de vacunación, en columna paralela, observé como la citada señora explicaba a un "alguien", que en su espalda lleva el cartel de "Médico" apostado como en la barra de un bar en el puesto de información y que parecía escuchar a la señora sus lamentos... hasta que **observé que la mujer que se alejaba llorando.** No pude contenerme y le pregunté lo que había pasado, y que desconsolada me relató: Me dijo que hiciera lo que me diera la gana... que él no tenía que aconsejar nada a nadie y **que estaba allí para otras "cosas más importantes"**.

Éste es un ejemplo real de las causas reales que originan el mal y que siempre pasado un tiempo tratamos de olvidar y que nunca tratamos de ponerle remedio. Así el problema sigue avanzando hasta que ya no hay vuelta atrás.

Sí, claro que hay "algunos cánceres" que se curan y algunas catedrales que se restauran pero... **¿volverán a ser las mismas?... jamás.**

Ante éste ejemplo tenemos que necesariamente pensar que **lo peligroso de la soledad es; que es el resultado, no el problema.**

Me explico:

Para resolver un problema hay que conocer el enunciado o lo que es lo mismo, las causas, y una vez razonado se busca la solución que es da la respuesta al mismo por medio de un resultado.

Eso es lo que hay, el estudio de **las causas que provocan el mal hay que atacarlas de raíz si se quiere evitar esa "soledad no deseada"** y si por el contrario no atacamos al problema nos añadiremos al **"mundo zombi"** en el que mucha gente sin saberlo, está ya inmerso.

El regreso es muy difícil, por no decir imposible.

Miguel Ángel Martínez Coello
Responsable de prensa y comunicación de FEGAUS
(Federación Galega de Asociacións Universitarias Sénior)

“CUENTAPASEOS” POR MADRID

DÍA Y HORA PARA HACER EL PASEO: CUANDO TE VENGA BIEN.

MARIA ROSA FERNÁNDEZ PEÑA



Volvemos a la Plaza de Canalejas y evocamos que esta plaza se conoció hace muchísimos años como “La Plaza de las cuatro calles”, pues cuatro son las que confluyen en ella: la de Sevilla, la de la Cruz, la del Príncipe y la Carrera de San Jerónimo que la atraviesa en un largo recorrido y que hoy vamos a conocer con más detalle.

El nombre de “La carrera de San Jerónimo” está muy bien puesto y viene de muy antiguo, nada menos de cuando los Reyes con su numeroso séquito venían desde el Alcázar por la calle Mayor y, cruzando la Puerta del Sol, enfilaban la larga “Carrera” que les conducía al Monasterio de los Jerónimos, donde se “retiraban” a pasar los duelos (y de ahí vino llamar más tarde “El Retiro” a los jardines adyacentes).



Desde la Puerta del Sol a la actual Plaza de las Cortes se extiende hoy la Carrera de San Jerónimo, con las torres de su iglesia de fondo.

Al iniciar el paseo vemos enseguida una placa conmemorativa en la calle de la Victoria, que nos informa de que aquí estuvo el gran Monasterio de la Victoria, de la orden de los frailes Mínimos fundados por san Francisco de Paula; en él se veneraba con gran devoción un busto

de la Virgen de la Soledad, esculpido por Gaspar Becerra (Baeza, 1520 – Madrid, 1570) a mitad del XVI, copiado de un cuadro que trajo de Francia Isabel de Valois cuando se casó con Felipe II.

En el número 8 está el famoso restaurante Lhardy, inaugurado en el año 1839 por el francés Emilio Huguenin Lhardy, en cuyo espejo decía Azorín “nos esfumamos en la eternidad”...

Tras atravesar la plaza de Canalejas nos encontramos, en el número 24 con el teatro Reina Victoria, con su fachada de cristalería de Maumejean y azulejos de Talavera, y con vuelta a la calle dedicada a don José Echegaray.



Y aquí hay tantas cosas que contar, del teatro y de Echegaray, que mejor hacemos un descanso y nos vamos a tomar algo en la cercana y golosa Casa Mira en el nº 30.

Rosa María Fernández,
Socia de ADAMUC (Asociación de Alumnos Mayores
de la Universidad Complutense, Madrid).



SI LAS ESTATUAS HABLASEN

RUPERTO CHAPÍ

MARIA ROSA FERNÁNDEZ PEÑA



En el Parque del Retiro en un lateral del Paseo de Fernán Núñez, muy cerca de la llamada Puerta de Madrid en la calle O'Donnell, se alza desde 1921 este monumento a Ruperto Chapí (Villena, Alicante, 1851- Madrid 1909) el gran compositor que puso música a zarzuelas tan famosas como **La Revoltosa**, que acabamos de ver en el artículo anterior.

En el friso superior podemos leer: **A RUPERTO CHAPI LA SOCIEDAD DE AUTORES ESPAÑOLES.**

Efectivamente la Sociedad de Autores se creó el 16 de junio de 1899, por iniciativa de Ruperto Chapí apoyado por el comediógrafo y periodista Sinesio Delgado y muchos escritores, entre ellos Carlos Arniches, los Hermanos Álvarez Quintero y un largo etcétera.

El monumento fue la obra póstuma de un joven muy valorado y prometedor escultor, **Julio Antonio Rodríguez Hernández** (Mora de Ebro, Tarragona, 1889) fallecido en Madrid con solo 30 años en 1919.

Se muestra al músico sentado como un héroe clásico y tras él, en pie, una evocación de la Música, representada por una mujer que sostiene en su mano, como un símbolo, una reproducción de la Victoria de Samotracia.

En los inicios de los años 70 la estatua de Chapí se había deteriorado bastante al ser de piedra arenisca y estar a la



Julio Antonio Rodríguez Hernández (Autorretrato)

intemperie, así que la Academia de Bellas Artes propuso a la Sociedad de Autores cambiarla por otra de bronce que siguiera el modelo primitivo.

La nueva y actual escultura fue realizada, siguiendo el modelo original, por Eduardo Capa Sacristán (Coca, Segovia, 1919 – Arganda del Rey, Madrid 2013) gran escultor, restaurador, catedrático y vicedecano de la Facultad de Bellas Artes, en su propia fundición en Arganda del Rey.

Rosa María Fernández,
Socia de ADAMUC (Asociación de Alumnos Mayores
de la Universidad Complutense, Madrid).



PALAZUELOS

JOSÉ LUIS SALAS OLIVÁN



Sigüenza (Guadalajara), capital de la despoblada zona del Alto Henares, sobrevive vendiendo Edad Media. Muy cerca, en el extremo Este del valle del Salado, está **Palazuelos**, pequeño pueblo caballeresco y medieval, pero corroído por el tiempo y el abandono. Hay pueblos vecinos abandonados y Palazuelos, de escasa población, queda convertido en poco más que un decorado, con huellas tardomedievales por todos los rincones. Estamos en el valle del río Salado, "el río de la sal", primer afluente del Henares por la derecha, en la zona del arroyo Vadillo. Estos lugares eran paso entre las dos mesetas y por aquí discurría la vía romana que iba de Segontia a Uxama, en Soria. Ahora es la ruta del Quijote (etapa 10).

Enclavado cerca de la unión de los sistemas Central e Ibérico, apoya su espalda a media altura del Alto de El Monte (1.124 m.), a una altitud de 973 m. Es una llanura suavemente ondulada, con poco sentido escultórico, que cuenta con vega cerealista de secano y masa boscosa (encina, roble quejigo, sabinas). Desde estos confines la mirada se pierde en la lontananza, el valle se entrega abierto, en sus cuatro ángulos, a la vista. El paisaje es de severa magnificencia, de austeridad y serenidad; un paisaje que parece no sufrir el paso del tiempo, que parece congelado. Es un paisaje hecho de sugerencias y evocaciones; no es conmovedor, sino expresivo, como el de Unamuno. La experiencia visual se transforma en estímulo interior. El campo está lleno de belleza rústica y de extremada e inmensa soledad, sin tiempo ni historia.

Todo el contorno es la paramera de Sigüenza, zona de erosión pliocena sobre rocas que proceden de sedimentos en el fondo de un mar poco profundo, areniscas, conglomerados y calizas. Predominan los terrenos mesozoicos (areniscas rojas del Triásico y calizas) y cenozoicos (arcillas y margas). En algunas antiguas áreas palustres, la evaporación del agua facilitó la precipitación de sales. Los manantiales se localizan en lugares de contacto entre las

calizas permeables en alto y las rocas impermeables (yesos y arcillas).

El poblamiento de estos lugares es antiguo y debió permanecer habitada en épocas prerromanas (arévacos, necrópolis de Carabias), romana y visigoda, aunque no hay restos. Tras la ocupación musulmana, quedó como zona fronteriza dentro de la Marca Media dependiente de Medinaceli. El valle vio el paso de Almanzor, de reyes cristianos y del Cid, siglos IX-XI. En tiempos de Alfonso VI se nombró obispo de Sigüenza, pero no fue hasta 1123 cuando se colonizó la comarca. Con el avance de la Reconquista se integró en la Tierra y Común de Atienza.

Perteneció al infante don Juan Manuel y a los Mendoza, en la segunda mitad del siglo XIV. El primer marqués de Santillana levantó el castillo y las murallas. Fue villa y tiene rollo-picota. En las Respuestas al Catastro del Marqués de la Ensenada se dice que tenía unos trescientos vecinos, unas mil personas, dedicadas a actividades agropecuarias. La zona vio las luchas de El Empecinado, y las expediciones carlistas de Miguel Gómez en la Primera Guerra y del brigadier Ángel Casimiro Villalaín en la Tercera.

El entramado urbano es un verdadero museo viviente, con casas tradicionales (esgrafiados con símbolos solares que entroncan con los ancestros celtibéricos), fuentes, rincones, etc. La amplia Plaza Mayor escucha el murmullo suave y apacible, alegre y continuo, indiferente, de la fuente que agracia el centro y, al lado, el rollo (basa redondeada y columna cilíndrica). Desde aquí, la Calle Real llega hasta la "Fuente de los Siete Caños", perpetuo sollozo de rumor eterno y monótono, con ritmo igual y adormecedor, dejando a la derecha la iglesia parroquial de San Juan Bautista (siglo XVI, puerta románica, artesonado de madera) y la Casa del Curato (escudo con el emblema del jarrón de azucenas del obispado seguntino) y, convertida en Calle de San Roque, continúa hasta la Puerta de la Villa.





Un recorrido por el pueblo, remanso de sosiego, es como desenterrar recuerdos olvidados en los rincones de la memoria, que tienen la intensidad de la ausencia. En la calle, en el pueblo, en el valle entero, no se oye ni un ruido. El silencio aletargado ensordece. El silencio planea sobre el valle, el pueblo está lleno de silencio, las casas llenas de un silencio de gran espesor en su resonante soledad.

La singularidad es la muralla que lo rodea, de más de un kilómetro, reforzada con cubos y torreones, y abierta en cuatro puertas con cubos en las esquinas y escudos de los Mendoza. Inserto en la muralla, al costado NO, se encuentra el castillo, rodeado de barbacana con puerta de puente levadizo y torreones. En el interior, paseo de ronda con torres en los ángulos y gran torre del homenaje, de la segunda mitad del siglo XV. La excepcionalidad de este complejo fortificado le viene por el hecho de defender una población pequeña y no estratégica, cuando los hombres todavía vestían de hierro. Una dulce penumbra de Edad Media invade el espíritu viendo estos monumentos que se conservan donde las personas han perecido. La Edad Media queda reducida a una nostalgia de castillos de pasado, de tiempos sin presente, que la falta de función va arruinando. La fortificación, con el pasado escrito en ella, se yergue en el valle como una aguerrida presencia, lo que originó la poliarcética, el arte de asaltar plazas defendidas por fortificaciones.

Desde lejos, la muralla le da un aspecto hosco, guerrero; parece un animal muerto dentro de su concha, como un fósil, inmóvil. El silencio y la inmovilidad son el mejor camuflaje para pasar desapercibido. Está como dormido en el pasado. En estos pueblos todavía asoma la Edad Media que otras zonas dejaron atrás hace siglos, son pueblos estancados en el fondo de los siglos, que han hecho un

viaje hacia atrás en el tiempo. El soñoliento silencio de sus calles inactivas es síntoma de que quedó separado del mundo, varado en un lugar abandonado, mientras sus gentes tomaban el camino de la dispersión. Este es uno de los lugares a los que la imaginación pone un halo mágico que se desprende de una armonía espiritual y corpórea rota. La admiración por la magia del pasado trata de hacerlo reaparecer en esta zona que la prosperidad ha dejado de lado. La cronología es inexorable. Su momento ya fue. Su gloria ya pasó.

La expresividad del pueblo y del paisaje tienden a hacernos considerar los detalles concretos como abstractos intemporales: la eternidad de la roca, la resistencia de la encina, el infinito de la llanura, la inmortalidad de la piedra tallada de los monumentos, la intrahistoria (Unamuno) del silencio, la serenidad y libertad de los montes, el ascetismo de los pueblos perdidos.

En la última visita hay movimiento en la plaza. Hay obras en una casa y ha llegado un camión con albañiles y materiales. Ya no se escucha solamente el silencio, un silencio tupido y espeso que envuelve en soledad al pueblo. Indicio optimista y animador de vida en este pequeño pueblo que esconde dos museos, uno del Herraaje y otro de Instrumental Agrícola y Pastoril. Otras curiosidades son la celebración de la fiesta a San Roque, patrón, con la quema del boto impregnado de pez en la Puerta de la Villa, ante la hornacina del santo, y Gregorio González, escritor del Siglo de Oro, que en su novela picaresca "El guitón Onofre", hizo nacer aquí al personaje literario Onofre Caballero.

José Luis Salas Oliván
Vocal de AUDEMA (Alcalá de Henares)

UN VIAJE POR LAS MERINDADES DE BURGOS

JOSÉ JOAQUÍN GAINZA ARTÁZCOZ



Día 1

Pareciera una muralla tras la cual se escondieran profundos secretos, pasar el desfiladero del Pancorbo y a nuestra diestra una cadena de montañosa se yergue hacia el Oeste: los montes Obarenes. Recuerdo que en el colegio aprendíamos memorísticamente las comarcas que componían las diferentes comarcas de las provincias que configuran nuestra geografía y de Burgos siempre se me quedó grabada Ebro, la Bureba y Merindades, las otras se me perdieron por los recovecos del tiempo.

Decidí que era el momento de las Merindades y el viaje formaba parte de ese momento y así al buen tun-tun puse en el GPS como destino Frías simplemente porque estaba al otro lado de los montes Obarenes y se llegaba atravesando la cadena montañosa por una carretera secundaria. Entre medio ya que el viaje es en sí un destino marqué aleatoriamente Casalarreina. Debí tener el dedo bien atinado resultaron ser dos pueblos excepcionales

Fue Casalarreina hogar temporal de Juana la Loca, esa reina trastornada de amor según dicen. Pasto para románticos. Francisco Pradillo nos legó el legendario cuadro con el féretro de Felipe el Hermoso y su desventurada viuda Juana la Loca, nos electriza con la pasión arrebatadora de un amor no correspondido, la locura por desamor y los celos desmedidos, esa era la lectura histórica que hacían nuestros románticos. Fue Casalarreina lugar en la Edad de Hierro, algo así como el S. IV a. de C. Por el S. XI se la conocía por Naharruri fuertemente vinculada a la casa nobiliaria de Haro; parece que fue hacia 1510 en el que vivió temporalmente nuestra supuestamente desquiciada Juana, en el palacio de los Condestables. Y así que nos encontramos con un pueblo atiborrado de casas nobles y con un majestuoso monasterio al que llegué en mala hora encontrándome con sus puertas convenientemente aherrajadas, invitándome a volver irremediabilmente.

La carretera atraviesa el amplio corredor que une Burgos con La Rioja. Ese paso que en la lejana prehistoria recorrían hombres y animales como atestiguan los innumerables restos de Atapuerca. A nuestra derecha el Pancorbo, enfilo la Nacional 262 dirección Santander y al poco el desvío hacia Frías. El puerto sube los montes Obarenes. Desde el collado un magnífico paisaje, las interminables llanuras de Castilla al suroeste; el pico San Lorenzo y las sierra de la Demanda al sureste; entre ésta y los montes Obarenes el corredor Burgos-Logroño. Hacia el Norte, casi como al alcance de la mano, el Ebro abriéndose paso entre montañas y valles.

Son los montes Obarenes como una muralla defensiva de los primigenios núcleos cristianos ante los pujantes reinos musulmanes. Así que no es de extrañar que en el paso se construyera una fortificación cuyo objetivo primordial era avisar a las poblaciones de la ribera del Alto Ebro de la llegada de posibles hordas enemigas. El fuego era el WhatsApp de la época, fácil e instantáneo, perfectamente visible desde la fortaleza de Frías, primer bastión defensivo. Apenas quedan algunos muros, casi invisibles, en el mirador.

Bajamos el puerto en dirección a Frías, un paisaje envejecido de montañas y pequeños valles colgados de dirección Este-Oeste. Un paisaje verde de escasa vegetación en las alturas y que se cubre de densa arboleda conforme descendemos. Las corrientes de agua abren el paso hacia el norte a través de estrechas hoces. A la salida de la hoz más espectacular y hermosa nos encontramos, como un guardián protector de los caminantes, la ermita románica de Santa María de la Hoz junto a una pequeña capilla que le antecede que alberga un espectacular fresco románico. A sus pies serpentea el antiguo y milenarario camino, de época romana, atravesando las paredes de la hoz junto a hermosas cascadas, hoy camino de paseantes y montañeros en dirección al cercano pueblo de Toberas, donde se extraía, claro está, la piedra de toba, una piedra caliza muy porosa y por tanto de poco peso, importante para la construcción de bóvedas y torres para aligerar el peso.

A dos kilómetros en un altozano como un buque trasatlántico, con su imponente proa, apuntando al Ebro, Frías. Ciudad medieval por excelencia. En su popa el majestuoso castillo, con su torre, como una aguja clavada en la roca señalando el cielo; en su proa se levanta majestuosa la iglesia neoclásica levantada sobre los cimientos románicos de la antigua construcción.

Niños jugando con el pelo desgreñado, algunos acariciando el césped con sus pies desnudos, jugando al fútbol y correteando entre un mar de tiendas de campaña, pareciera un campamento hippy de los años sesenta. En un cobertizo de madera hombres y mujeres afanándose con la comida, al lado, en una explanada frente a la iglesia, un estrado donde se celebra parte del festival de música alternativa, de libre asistencia. En el interior del castillo técnicos de sonido se afanan en preparar el equipo acústico sobre un estrado, en este caso los asistentes acudirán a través de la estrecha puerta de acceso, convenientemente armados de la entrada correspondiente. La iglesia es también un escenario musical, jóvenes músicos sacan sus instrumentos, mientras uno de ellos, con el pelo recogido en una coleta, se sienta frente al antiquísimo órgano de tubos horizontales y nos regala unos extractos del concierto.

Un aire vintage flota por el espacio de tiendas de campaña, castillo, iglesia, niños descalzos, hombres de melenas largas y barbas descuidadas y mujeres de pelo como recién lavado y rostro limpio de cualquier maquillaje. Por las calles paralelas suben turistas con atmósfera de hipermercado debidamente protegidos con cremas solares de protección 50+. Ambos se entrecruzan sin mezclarse.

En todos los lugares repletos de turistas, bien sean vintage o turistas de selfi, la población autóctona nos contempla desde los servicios hosteleros y las oficinas de turismo; en alguna esquina corros de parroquianos, ya jubilados, contemplan a unos y otros como contemplando un circo muy repetitivo.

Me trasladé a Trespaderne pueblo neurálgico y centro geográfico de las Merindades donde me alojé en el único hotel del pueblo.

Día 2

Los pueblos medievales están tan impolutos que son, como no puede ser de otra manera, una pura abstracción. Si se quisiera hacer una película medieval sería necesario hacer pasar a un par de centenares de vacas con diarrea y por supuesto desdentar adecuadamente a la población aparte de no lavar la ropa durante una semana por lo menos.

Entre esos pueblos medievales: Herrán con impolutas casas con entramado de madera tan impecables que parecen todas señoriales, vamos que por lo que veo los siervos de la gleba actuales andan en mercedes y todo terreno.

En una pequeña plaza un cafetín con mesas y sillas de cocina de los años 70. Jesús, en esa indefinición de joven-maduro o maduro-joven, me prepara un café en la cafetera casera de toda la vida, de los de rosca. Hablamos de la tierra, la sequía, que del campo no vive ni Dios, que los fosfatos están jodiendo la tierra..., mientras me muestras los apuntes de ingeniería agrícola, estudios que hace por afición, dispuesto a darme una clase magistral, así que procuro dar un giro sobre las noticias, que, sobre independencias, aparecen en el "Diario de Burgos" y de manera instantánea me advierte: "Estamos en Burgos", quedé adecuadamente advertido.

Me despedí con ese "hasta luego" que significa "hasta vaya usted a saber".

Volví tras mis pasos en busca de las riberas del Ebro. De nuevo en Trespaderne pare a tomar un café en un bar, ilustrado de libros, cuentos, jugos infantiles y revistas. Quién me iba a decir a mí que iba a encontrar con un número de Ajoblanco, pero no un número cualquiera, sino uno muy especial de "Noviembre de 1991", época de la caída del comunismo de la URSS, el conflicto Yugoslavo, la revolución cantada de los países Bálticos que acabaron en su independencia, etc..., y al hilo de estos acontecimientos unas declaraciones de Pujol de los que se hizo eco el periodista, es un decir, Arcadi Espada, título: "CALLAD QUE EL REY ESTA DESNUDO", subtítulo: "Cataluña es ya independiente. Y no precisamente desde ayer..." Y resalta en el artículo "Cataluña es ya independiente desde hace muchos años". Ya veis. El hostelero me hace un guiño como excusándose de no hablar mucho del tema "ya sabes, esto es Burgos", asentí comprensivamente.

Decididamente voy a seguir la ribera del Ebro, desde Trespaderne enfilo el espectacular desfiladero de Horadada, en el otro extremo se encuentra Oña. Hacia la mitad, en medio de impresionantes paredes, un cartel indica: "Tartales de Cilla 1,5 Km." ¿Por dónde puñetas sube esa carretera!? Picado por la curiosidad me desvío dispuesto a volver tras la visita. La carretera enrevesada; estrecha no, lo siguiente; con restos de limpieza de antiguos desprendimientos. Conforme asciende se abre un valle colgado que divide la sierra en dos. Tartales de Cilla un pueblecito minúsculo con casas en rehabilitación y viejos vehículos con matrícula de Bilbao, están por todas partes. Al final el asfalto se trasmuta en camino y un letrero señala "hacia la ermita de la cueva"; habrá que ir, digo yo, y me olvidé de volver. Y allí fui por pistas y caminos por el fondo de un maravilloso valle de pinos rojos gigantes que conforme ascendemos se transmutan en hayas con sus relucientes colores otoñales iluminados por el sol. Puro impresionismo. Y así pasamos por el monte Pociles, el monte de la Isa y Sagredo, hasta llegar al collado de la Mu-

ñeca de la Ermita de la Cueva ni rastro, no aparece ningún cartel que lo indique. Seguimos por el camino, un paisaje fantástico dominado por los pinos. Monte Ahedo, monte Borcos. Unas caballerizas me alertan de la proximidad de un pueblo, en medio de un lugar solo lleno de naturaleza: Tartales de los Montes, situado justo encima de una hoz de un paisaje embriagador, un carretil asfaltado descien- de hacia una muralla horadada por un túnel de ratonera, al fondo el pueblo de Hoz, con su iglesia y su palacio señorial.

En la plazoleta Manuel, con sus ochenta años, abre un pequeño bar que más bien se parece a esas tiendas donde encontrabas de todo, casualmente café no servía. Recordamos tiempos viejos, de vacas, huertas y molinos, porque Manuel era el molinero del pueblo, así que me alecciono sobre las acequias, que cuando se estropean tenían que poner el motor y eso era unos duros de más. "Gracias a Dios que a finales de los cincuenta hicieron el túnel", hasta entonces las vacas había que llevarlas a través del Portillo de Puerta y eso estaba "mucho alto". A Manuel le tenían contento lo bien que funcionaban los mercados en el valle, el martes en Valhermosa, el miércoles en Cereceda, el sábado en Oña y el domingo en Trespaderne, les iban bien a sus hijos comerciantes.

Retomé la carretera de la margen izquierda del Ebro, hacia el puerto del Escudo, dispuesto a perderme por cualquier carreterucha. Al poco, en Quecedo de Vadivieso, un palacio, de reluciente caliza blanca, atrajo mi atención. Al otro lado Óscar de siete años me da la bienvenida, es de Bilbao y tiene una casa y me deja aparcar el coche pegado a su casa, mientras Lucas su caniche blanco está apunto de cogerse una afonía de tanto ladrarme. De repente sale un mercedes verde del palacio, un auténtico clásico del año la polca, del mismo se baja una señora también clásica y también del año la polca, embutida en una larga bata de baño rosa, "de quién eres hijo" me interpela, como si todas las personas que pululan por los alrededores tuvieran que ser hijos de alguna conocida suya. "No si yo soy de Pamplona y...¡¡¡De Pamplonaaaaa!!!" Me corta, "te invitaría, pero hoy no, que tengo que ir al juzgado y me tengo que preparar, ¿vas a venir mañana?" y sin esperar contestación corre al interior de la casa a prepararse. Me pellizco a ver si estoy soñando.

Sigo paseando por la única y larguísima calle del pueblo, de casas atildadas y palaciegas, cerca de la iglesia Julián espera a la camioneta del pan. Hay un truco infalible con las personas que tenemos una edad, todo consiste en abordarlas diciéndoles "tienen un pueblo espectacular", es como una llave, se lanzan a hablar sin parar. Se interesa por mi filiación "De Pamplona" y se lanza a explicarme su estancia en Navarra hace 60 años durante la mili, su recorrido desde Jaca hasta Otxagavía por todas las carreteras de la época y del cuidado que había que tener; era época de maquis. "Ahora en su pueblo vienen los hijos de Barcelona y Bilbao a pasar todo los días libres" como casi en todas las casas. Entre paisajes navarros, burgaleses y sequías, me cuenta la terrible tormenta de mediados de los sesenta, más de 200 litros por metro cuadrado arrasó el pueblo, el agua salía de la hoz, que está enfrente, a presión, arrasó las minas de carbón abandonadas en el interior de la montaña, en esto que llegó el panadero, Julián compró su pan y yo una hogaza de pan relleno de chorizo

Seguimos carretera arriba siguiendo los meandros del Ebro, en el desfiladero de Hocinos en lo alto de una pared infinita e inaccesible ondea una bandera de España.

Día 3

Pensaba que sabía algo. Esa geografía física que nos daban en el cole. "El Ebro nace en Santander", y el Ebro era poco más que ese hilillo azul que serpenteaba en la parte alta del mapa, algo estático. Luego lo veía bajo el puente de la mejana en Tudela o en Zaragoza o en Castejón y me daba la sensación de que era así desde su nacimiento. Aunque mis padres y abuelos me comentaban eso tan "macho": "Arga, Ega y Aragón hace al Ebro varón".

Qué lejos de mi imaginación ese río serpenteante, abriéndose paso entre montañas, cortándolas como un cuchillo en desfiladeros, hoces y valles. Construye un paisaje extraordinario, modela la vida; y la vida, especialmente la nuestra, modela el río y el paisaje.

Siguiendo las enrevesadas carreteras, ocurren cosas extraordinarias y maravillosas que no tenían explicación. ¿Quién las hizo? el río y el monte han existido siempre desde hay memoria. Así que las cosas extraordinarias sólo las podían hacer seres extraordinarios. Puente de Nela, ese extraordinario arco natural bajo el que pasa el río Nela y sobre la que se construye el pueblo de Puente de Nela; solo podía ser el "puente de Dios", ¿quién sino podía hacerlo? ¿Quién sino podía iluminarlo en una explosión de luces y sombras?

Fue Puente de Nela el último regalo de la tarde. Sin mapa, sin GPS, siguiendo las enrevesadas curvas del Ebro, perdiéndome por sus carreteras para descubrir paisajes y pueblos, carreteras sin salida. Puertas maravillosas.

Día 4

Ya de mañana con una espesa niebla camino de Espinosa de los Monteros. Una línea recta enlaza Trespaderne-Medina de Pomar-Espinosa de los Monteros. No, no es posible pasar de largo de Medina de Pomar, centro neurálgico de Las Merindades. De la plaza principal, en la base de su casco antiguo, asciende la calle mayor, como la cubierta de un buque encallado, que tuviera la popa sumergida en la arena. En la subida nos luce los cuadros, pinturas y murales de la exposición al aire libre, nos ilumina sus murallas y nos resplandece, en lo más alto de la proa: el Alcázar de los Velasco. Bajando nos oscurece la multitud de edificios vacíos, bares y establecimientos comerciales en venta o alquiler.

Como el pebetero de Hamelín el olor me arrastra hacia la plaza (no puede ser la flauta de Hamelín porque no me enteraría de nada), cuando llego no percibo aromas, así que subo de nuevo, retomo el olor y cuidadosamente me guía hasta la panadería y repostería típica de la zona. ¡¡¡Hummm!!! Qué pastas más ricas, seguro que las ha puesto el diablo.

Seguí en esa línea recta que asciende de manera progresiva hasta Espinosa de los Monteros. De los campos de

cereal a un paisaje de robles. Llegamos a los pies de la cordillera Cantábrica.

Espinosa de los Monteros tiene más de ciudad pasiega, cantábrica. Una hermosa plaza con el Palacio del marqués de Chiloeches y su descomunal escudo, la iglesia y el ayuntamiento, el resto de los edificios nobles surgen como islas dentro de un casco urbano desordenado, siguiendo su estructura medieval, pero lleno de edificios de ladrillo amarillos o rojos.

A la salida, como si fuera el cuadro de un pintor romántico alemán, aparece la torre enorme de una fortaleza, cubierta de maleza, a la que se llega por una senda cubierta de yerbas silvestres, en lo alto crecen arbustos de estimable porte. Posiblemente lo más auténticamente medieval. Para mí lo más hermoso de Espinosa. Se aventuraba a sus pies una pareja de vitorianos: "qué pena, qué abandono" "En Euskadi lo habrían convertido en un edificio de eventos y comidas"

Para postre me queda la ermita de San Bernabé. ¡¡¡Joder!!! Qué maravilla. Incrustada en los acantilados de un cañón, es la entrada del conjunto kárstico de Ojo de Guareña, cuevas de 100 Km. de longitud, ¡¡¡impresionante!!! Nuestros padres, nuestros abuelos, tatarabuelos, y así hasta la edad de piedra, todos pasaron por allí.

Una visita guiada nos introduce por 500 metros de cueva. Descubrimos salas enormes, silos medievales bajo el subsuelo para esconder el grano, estratos de estiércol de su uso ganadero. Entramos por una oquedad elevada, para descender al piso inferior (las galerías tienen hasta 160 metros de desnivel estructurados en caóticos pisos). La salida es en realidad la ermita propiamente dicha, entramos a los recintos sagrados por las tripas de las cuevas. Nos quedaba lo mejor, la cúpula de la ermita (techo de la cueva) absolutamente pintada de murales con el relato de los tormentos de San Tirso: partirle por la mitad con una sierra (desde la horcajadura), cubrirle con plomo fundido, arrancarle pestañas y parparos con agujas finísimas, para regocijo de los presentes, arrancarles los miembros... Yo creo que el Marqués de Sade pasó por aquí para inspirarse.

La ermita es en realidad la de San Tirso y Bernabé. San Tirso celebra su día en Diciembre, ¡¡¡Uff!!! ¡¡¡qué frío!!! La de Bernabé en Junio, es a la que acuden todo el pueblo aprovechando el calorcillo, de ahí que se conozca más como de San Bernabé. Como diría el amigo Jesulín: "en dos palabras Im-presionante".

En las proximidades se encuentra el pueblo de Quiscedo, en el bar Goiko una multitud estaba viendo el partido Atlético de Bilbao-Sevilla, ahí descubrí que los bilbaínos habían descubierto estos parajes desde el Big-Bang.

José Joaquín Gainza Artázcoz

Miembro de la Junta Directiva de Aulexna.

Asociación de la Universidad Pública de Pamplona



XIX JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PUM, 9 DE ABRIL DE 2021, ONLINE



CAUMAS, como Confederación Estatal ha asumido el reto de organizar, como anfitriona, las **XIX Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores**.

Esta edición ha sido distinta, con un año de retraso debido a la pandemia, pues la realización prevista para 2020, que contemplaba organizar la asociación AUC-TEMCOL de la Universidad Carlos III de Colmenarejo, no se ha podido llevar a cabo. Por tanto, CAUMAS ha tomado el relevo para retomar estos encuentros que tantos beneficios aportan a las asociaciones en contenido y participación. Las hemos realizado online, a través de la Plataforma Telemática de la Confederación –Canal Sénior- adaptándonos a las nuevas circunstancias y a las medidas sociales con las que hemos de convivir.



Tengo el honor de comunicar que han sido un éxito, porque a pesar de la distancia física, se han desarrollado con la misma intensidad, implicación y cercanía que en las ocasiones anteriores; demostrando que, el uso y optimización de los recursos tecnológicos, nos han permitido compartir una sesión más.

En esta jornada de intercambio de experiencias e información, nos reunimos Asociaciones de Alumnos Mayores de diferentes Universidades Públicas y Privadas de España, contando además con la asistencia de representantes de la Universidad Autónoma de Ciudad de México, La Universidad Río Cuarto de Argentina y de Portugal, con la Red Universitaria de la Tercera Edad (RUTIS). Estas intervenciones imprimen el carácter internacional de nuestras Jornadas, que han contado en ediciones anteriores con la invitación de representantes de distintos países Europeos.

El lema elegido para este encuentro *Los PUM, sus Asociaciones y el futuro: desafíos y oportunidades*, define las características del contenido que se aborda ante los retos de las actuales circunstancias. Con él queremos debatir y presentar propuestas a las autoridades académicas, sociales y políticas que nos permitan actuar sobre el futuro de los Programas Universitarios de Mayores y prepararnos para los desafíos que se presentarán, aprovechando -también- las oportunidades que nos brindan los nuevos métodos y herramientas de enseñanza y formación.

El asociacionismo es una herramienta primordial para coordinar a los más de 60.000 alumnos mayores matriculados en los Programas que ofrecen las universidades españolas. Durante el curso 2020/2021 el alumnado se ha reducido a la mitad aproximadamente, debido, sobre todo, a la suspensión del Programa en muchas universidades y también a la precaución de los alumnos por mantener la seguridad sanitaria que les ha impulsado a decidir no matricularse este curso. Sin embargo, las universidades donde se ha mantenido el Programa presencialmente han sido un ejemplo de actuación con los protocolos de seguridad, y me remito a mi experiencia personal que, como alumna en la Universidad de Vigo, he asistido a todas las clases presenciales.

El Asociacionismo Universitario de Personas Mayores es un camino en el que los alumnos aportan propuestas a través de las respuestas colectivas, sumando esfuerzos y compartiendo ideales, proporcionando una indudable cohesión y estabilidad a los Programas. Nuestra apuesta es por la formación permanente de calidad, que debemos potenciar, trabajar y mejorar.

Por tanto, aunque no todos los alumnos mayores universitarios están asociados y/o pertenecen a la Confederación, desde CAUMAS trabajamos para todo el colectivo de mayores universitarios y para que las asociaciones dispongan de las herramientas necesarias que les facilite su buen desarrollo y les ayude a crecer. De este modo, nuestra Plataforma Web está abierta a toda la ciudadanía, y este Libro de Actas, como los ocho anteriores, así como el video de las Jornadas, se encuentran accesibles y a disposición de todas las personas que deseen encontrar ideas, proyectos, puntos de vista, hojas de rutas y buenas prácticas para compartir.

CAUMAS, como organizadora de las XIX Jornadas desea que esta contribución ayude a enriquecer la actividad de todas las asociaciones, en colaboración con las universidades, profesionales, expertos, responsables de políticas públicas, en beneficio de los propios alumnos, presentes y futuros, para intentar mejorar este modelo tan activo de participación social que son los Programas Universitarios de Mayores.

Ese es el sentido de nuestra Confederación.

ENLACE AL LIBRO DE ACTAS DE LAS XIX JORNADAS PARA SU DESCARGA EN PDF

<https://caumas.org/wp-content/uploads/2021/06/LIBRO-XIX-JORNADAS-CAUMAS.pdf>

**Marina Troncoso,
Presidenta de CAUMAS.**

XIX JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PUM, 9 DE ABRIL DE 2021, ONLINE



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

“Los Programas Universitarios de Mayores, sus Asociaciones y el futuro: desafíos y oportunidades”

CONCLUSIONES

En la Universidad no somos sénior, somos ESTUDIANTES

Para CAUMAS estas jornadas en su XIX Edición era un reto, atendiendo a los beneficios y oportunidades que tienen estos encuentros para todas las asociaciones universitarias de personas mayores.

Era y Es nuestra obligación superar barreras, y se han organizado las jornadas anuales aprovechando las oportunidades que brindan los nuevos métodos de enseñanza y formación; para demostrar que los alumnos mayores universitarios sabemos reinventándonos para seguir mejorando en nuestro proyecto de vida y sentirnos integrados y valorados.

Hemos resumido los puntos más importantes de este encuentro en los siguientes:

- Las personas mayores universitarias no han abandonado el aspecto **creativo**, el mantener la mente curiosa y estrechar los lazos que nos aporta el compartir e imitar las buenas prácticas, para mejorar y avanzar.
- Los Programas Universitarios de Mayores son laboratorios de innovación social.
- Practicar la **Madurescencia** (término aportado por el exrector Rafael Robaina) como un colectivo más con participación plena dentro de la sociedad.
- Es un reto histórico (como comentó el director general del Imsero) el “tirar” de la genialidad para enfrentarnos y dar soluciones a los **desafíos**, que no solo son los propios de los Programas Universitarios de Mayores, sino también el edadismo, los cuidados, y la soledad que esta pandemia ha intensificado, ofreciendo nuevas formas de comunicarnos.
- Reivindicamos la participación de las personas mayores en la toma de decisiones que afectan, no solo al colectivo, también a toda la ciudadanía.
- Exigimos una formación permanente de **calidad**, acorde con las nuevas generaciones de personas mayores, que evolucionan en sus esfuerzos, por ejemplo, en nuevas Federaciones autonómicas de universitarios mayores como lo es la reciente de las asociaciones universitarias de la Comunidad de Madrid.

- Potenciar la identidad de los Programas de Mayores dentro de la Universidad, al igual que las relaciones intergeneracionales.
- Reivindicamos el derecho de los alumnos de los Programa Universitario de Mayores como alumnos de pleno derecho en la Universidad.

Asociacionismo en los PUM

- El asociacionismo es una **herramienta primordial** para aportar ideas y refuerzo ante las nuevas circunstancias y formas de educación y formación.
- El Asociacionismo Universitario de Personas Mayores es un camino en el que los alumnos suman esfuerzos y comparten ideales, aportando **propuestas a través de las respuestas colectivas**, dando una indudable estabilidad a los Programas.
- La Universidad es universal, y las asociaciones –de cualquier edad- las mantienen **vivas**, a través de los laboratorios de innovación ciudadana, prolongando la vida universitaria más allá de un aula.
- CAUMAS, como Confederación, ha puesto y sigue poniendo en marcha herramientas de formación -ante los obstáculos- que rompan las barreras impuestas y fomenten la unidad y la reivindicación del talento sénior.
- En la Universidad, no somos sénior, SOMOS ESTUDIANTES, “el conocimiento es la mejor inversión de la ciudadanía” y nosotros lo llevamos a gala, porque podemos participar desde la experiencia, el conocimiento de nuestra vida activa y nuestro esfuerzo por seguir aprendiendo y colaborar en proyectos de fin de curso de grados, en laboratorios de investigación, en tesis doctorales, o en clases alternativas de grados.
- El mundo universitario se traduce actualmente en el aula multidisciplinar que por supuesto no contempla edades ante el aprendizaje.
- Insistimos una vez más –tanto docentes como discentes de los PUM- que necesitamos partidas de financiación (profesorado, espacios, medios) ... las CC.AA. deben saber que la Universidad no solo es “una fábrica de profesionales” sino un **encuentro de la ciudadanía**.

- Contamos con experiencias positivas de nuestra reivindicaciones: Por iniciativa de algunas asociaciones, como ALUMA, de Granada, se ha conseguido, con insistencia oficial, la financiación de los Programas Universitarios de Mayores en el Parlamento de Andalucía -por unanimidad- que había sido suspendida para 2021.
- Desde el asociacionismo se llama a la acción, hay que creer en nosotros mismos para tomar conciencia de nuestra fuerza.

Compromiso Internacional

Para CAUMAS es un honor y privilegio la colaboración con entidades extranjeras, que coronan nuestro título de "Jornadas Internacionales", en ediciones anteriores: Francia, Alemania, Países Bajos y en esta edición, Latinoamérica **-Argentina y México- y Portugal, que nos aportan los siguientes puntos:**

- Los Programas Universitarios de Mayores son mundiales, y el punto en común es el compartir, el dialogar y el intercambiar las experiencias **para aprender y mejorar entre todos.**
- Las Universidades Latinoamericanas están dispuestas a seguir nuestras Jornadas Internacionales para enriquecer nuestro "devenir" en el asociacionismo, y, de hecho,

ya se han compartido programas con los **encuentros de "ida y vuelta"**.

- "No existe distancia, **ni el aprendizaje tiene límites** gracias a las nuevas tecnologías. No podemos viajar, pero si compartir", exponen Argentina y México, que dan las gracias a CAUMAS por esta invitación y para compartir espacios de conocimiento... "que afortunadamente, ya no tiene fin".
- Se trata de la **"Universidad de la Existencia"**, como dicen las intervinientes internacionales; las fronteras ya están abiertas y en estos encuentros se está creando una sociedad en la que las personas mayores son inclusivas y sobre todo luchan por la SALUD (física y mental).
- En definitiva, existen muchos Programas Universitarios de Mayores en el mundo y estamos de acuerdo en unirnos en una **red mundial por el conocimiento universitario sin edades (RIPE+50)** liderada desde Portugal, porque la educación es el arma más infalible en la sociedad y el compartir y comunicarnos nos permite "copiar" los logros, las estrategias y las nuevas ideas para mejorar y avanzar.

Y EN ESTAS XIX JORNADAS SE HA DEMOSTRADO

CAUMAS

CAUMAS.CANALSENIOR.ES

**XIX JORNADAS INTERNACIONALES
SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS
PROGRAMAS UNIVERSITARIOS
DE MAYORES**

**ASOCIACIONES Y FUTURO:
DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES**

VIERNES 9 ABRIL | EVENTO ONLINE

Emitido en directo por caumas.canalsenior.es

Canal Senior ASOCIACIÓN

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación

Ministerio de Educación, Juventud y Deporte

Ministerio de Igualdad, Competitividad y Empleo

LOS UNIVERSITARIOS MAYORES PROTAGONISTAS DE SU PROPIA EXPERIENCIA

RAFAEL RECHE



No es tiempo de lamentaciones, no ha llegado el tiempo de tirar la toalla ¡aún no es demasiado tarde! Está claro que "si la montaña no viene a Mahoma, Mahoma irá a la montaña", frase que expresa, si las cosas no se dan en la forma que pensábamos, habrá que buscar otra forma de conseguir las.

La sociedad del siglo XXI se esculpe a un ritmo muy competitivo y tecnológico donde los mayores son ramas descolgadas de un gran árbol de la ciencia que crece sin parar. En la mutación constante de cambios, el perfil del mayor adquiere un complicado acople a las nuevas tendencias, ensanchando la brecha digital y social.

Por lo pronto, nuestro sitio está donde nos ha tocado vivir, el objetivo es no cortar el cordón umbilical con el mundo actual, donde todos dialogamos con todos. No es tiempo de hablar por hablar, escribir un discurso fácil a la desesperada que no va a ninguna parte, encontremos la salida, caminemos hacia a la montaña.

¿Dónde está la salida? Un número considerable de personas mayores de España, países europeos y americanos, entre 50 a 90 años, se convierten en universitarios, que se integran como estudiantes en los Programas Universitarios de Mayores. Ellos, llegan sin prisas, a ocupar un hueco, un pupitre en las Universidades públicas y algunas privadas, en el uso de su tiempo libre para dedicarlo al conocimiento humano: en ciencias y letras. Atrás queda la soledad impuesta, atrás la casa blindada de obligaciones, atrás la sequía de actualidad y ¡cómo no! Se despiertan las actividades culturales y turísticas. Agudizan su mente, activan su cuerpo y obtiene a cambio una mejor calidad de vida.

No hay que confundir la edad madura con la torpeza, no hay que confundir la naturalidad de los mayores con la simplicidad. No hay nadie más natural que los hombres y mujeres con su medio siglo pletórico, que han saltado a una segunda etapa dorada de la vida en su otoño diáfano, que pasean sin máscara, que hablan con pena libertad, con esa transparencia que te proporciona los años y la sabiduría adquirida.

Desde la asociación de alumnos **ALUMA** del Aula Permanente de la Universidad de Granada, emprendimos la senda de visualizar a los universitarios mayores ante la sociedad en las redes sociales y prensa digital.



Antonio Arenas Maestre. Director de la sección Ideal EN CLASE

El periódico IDEAL de Granada en la sección de IDEAL EN CLASE DIGITAL, dirigida por el periodista Antonio Arenas Maestre, nos abrió las puertas para publicar un artículo semanal. Él, un hombre consolidado en la prensa, con solera, espíritu abierto, lúcido para adelantarse al futuro, confió y asimiló la idea propuesta por la asociación

ALUMA para proyectar la imagen real sin estereotipos de los universitarios mayores y del afianzado programa universitario de mayores (PUM) de las Universidades.

Las palabras se desvanecen, dicen que se las lleva el viento. Se imponía, una conjunción de fuerzas y de acciones en los nuevos medios digitales de difusión, ante una sociedad anegada de su propio resplandor que no reconoce en su ceguera, las cualidades y virtudes de las generaciones más maduras.

A las ideas hay que ponerles palabras e imágenes, para ello el presidente de ALUMA, José Rodríguez Sánchez, me encomendó esta tarea. Para mí, resultó un honor y un placer contribuir a encender una llama de luz para visibilizar a los mayores en la sociedad.

El 22 octubre 2020, se inauguró un espacio para las cuestiones relacionadas con la Universidad, Aula Permanente de Formación Abierta, Asociaciones y los propios estudiantes mayores.

En los artículos periodísticos convertimos a los mayores en protagonistas de su propia vida. Relatan su testimonio, humano y natural, internándonos en su jubilación y envejecimiento activo. Tampoco olvidamos, la riqueza y variedad de las asignaturas del Programa Universitario de Mayores, y calidad docente del profesorado.

En la actualidad, la prensa local al converger hacia lo digital se universaliza y rompe las barreras de las distancias y fronteras entre países, en el mismo instante llega a cualquier parte del planeta. Su huella digital permanece grabada en internet para consultarse cuando se desee.

El periódico IDEAL, un referente en la ciudad de Granada, con su edición del IDEAL EN CLASE DIGITAL, se convierte en un suplemento educativo y cultural con presencia en las principales redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn).

UN UNIVERSO DE ARTÍCULOS DE TEMAS DE INTERÉS EN PREENSA DIGITAL

PROGRAMA UNIVERSITARIO PROFESORES.

ALUMNOS. EXPERIENCIA VITAL.

OPINIÓN, DENUNCIA Y ACTUALIDAD.

MEDICINA
MÚSICA
PSICOLOGÍA
FUTURO Y ARTE
BIODIVERSIDAD
TURISMO

SOLIDARIDAD EL AYER
AFICCIONES
NAVIDADES
AMOR

PANDEMIA COVID
RECLAMACIONES
TECNOLOGÍA
UNIVERSIDAD
ARQUIS
ATENEOS AMÉRICA

Difusión por la Redes sociales: Facebook, Whassaps, Emails, Blog, Revistas...

Damos a conocer la experiencia de los estudiantes mayores y su programa universitario a la sociedad.

La asociación ALUMA, contribuye con sus plataformas sociales a la difusión cada jueves de los artículos (WhatsApp, Telegram, Facebook, correo electrónico, Blog...) y hace participe al conjunto de asociaciones y universidades que mantiene relaciones de España, Europa, Argentina y México.

¿Qué contenidos se desarrollan en los artículos? Tres áreas globales abren un abanico de experiencias y opiniones.

- **El programa universitario de mayores**, relatado por los propios profesores que imparten la materia.

(Medicina, música, psicología, Arte y Creatividad, biodiversidad, turismo, fotografía...)

- **Alumnos experiencia vital.** Los estudiantes como fuente vital que con sus testimonios nos relata el pasado, el presente y su visión del futuro. (Solidarios, el ayer en la emigración, hobbies, felicitaciones navideñas, amor a los 50 años, lectores...)
- **Universidad, opiniones y actualidad.** La vida cotidiana en la sociedad y la universidad, con sus avatares, inquietudes, cambios, evolución e información de interés para lector. (Pandemia, Arqus una macro Universidad europea, Ateneos virtuales con Argentina y México, un año online en la universidad...)

El que busca encuentra, avanzamos a la intergeneracionalidad, utilizamos las mismas herramientas que los jóvenes: ordenadores, móviles, tablet y aplicaciones sociales para llevar nuestro mensaje vivo.

La prensa digital cuenta con un método eficaz de control, para conocer en tiempo real, el lugar del mundo donde se ha abierto la noticia y el número de lectores. Un tipo de evaluación que permite analizar la repercusión del tema del artículo. En algunos artículos se ha alcanzado picos de 600 aperturas solo con el enlace enviado por redes y leídos en países como China, Italia, Alemania, Estados Unidos, Argentina, Finlandia...

El lector si lo desea interviene en el artículo con sus comentarios de opinión sobre lo expuesto. Los estudiantes universitarios mayores participan encantados y dan a conocer la riqueza y pluralidad desde el Norte al Sur (Asturias, Palencia, Madrid, Alcalá de Henares, Granada, Ceuta, Melilla, Las Palmas de Canaria...)

UNIVERSIDADES Y ASOCIACIONES PARTICIPANTES

UNIVERSIDAD RIO CUARTO, CORDOBA, ARGENTINA.
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO.
ASOCIACIÓN ALUMA, UNIVERSIDAD DE GRANADA.
ASOCIACIÓN AUMA, UNIVERSIDAD DE OVIEDO.
ASOCIACIÓN AULACE, UNIVERSIDAD DE GRANADA, CEUTA.
ASOCIACIÓN AUDEMA, UNIVERSIDAD DE ALCALÁ DE HENARES.
ASOCIACIÓN ADAMUC, UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID.
ASOCIACIÓN AUDEMAG, UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS, MADRID.
ASOCIACIÓN ASAUEXPA, CAMPUS UNIVERSITARIO DE PALENCIA.
ASOCIACIÓN PERITA Y DOCTRINA, UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.
ASOCIACIÓN APFAMEL, UNIVERSIDAD DE GRANADA, MELILLA.

"Ni son todos los que están, ni están todos los que son"

ARGENTINA
MÉXICO
ALEMANIA
ITALIA
CHINA
ESPAÑA

ESTADOS UNIDOS
HOLANDA
GRECIA

Estudiantes de las Universidades y Asociaciones que han participado en los artículos.

Resulta complejo mencionar a todos los compañeros hombres y mujeres universitarios mayores que salieron del anonimato y nos dieron algo de ellos mismo, cuando les pedí colaboración y a los profesores del Aula Permanente de Formación Abierta de la UGR. Gracias por su valentía, con sus testimonios contribuyen a mejorar la visibilización de los mayores en sociedad y engrandecimiento de las Universidades de Mayores.

Rafael Reche Silva,
miembro de la JD de la Asociación de estudiantes mayores, ALUMA, de la Universidad de Granada



#MayoresActivosEnCasa ganadora de los Premios de Internet 2021.

La iniciativa #MayoresActivosEnCasa, que fue promovida por Canal Senior durante el pasado confinamiento, y en la que ha participado activamente CAUMAS, ha resultado la ganadora en los **Premios de Internet 2021** dentro de la categoría de Resiliencia digital, en la que buscaban reconocer a las tres mejores iniciativas que han ayudado a luchar y superar los efectos de la pandemia de COVID-19 a través del uso de Internet.

El proyecto surgió con el objetivo de que las personas mayores se mantuviesen activos en casa a través de diferentes actividades formativas gratuitas y de entretenimiento online sobre bienestar, historia, arte, herramientas digitales, inteligencia emocional, etc.

Como explicó Bernardo Bienz, Presidente de Canal Senior, al recoger el premio, con #MayoresActivosEnCasa, "triplizamos las actividades que veníamos haciendo y conseguimos que, en 10 semanas, 45.000 personas participarán de estas actividades".

Según Bienz, el objetivo de la iniciativa era "intentar que la gente no pasara el tiempo de una forma aburrida, de una forma mala, pensado en lo negativo, y que a través de nuestra plataforma, toda esa gente para que tuviera una vida un poco más amena, además de seguir aprendiendo sobre todo aquello que les pudiera ser de interés", ya fuese mediante actividades formativas en directo, seminarios en vídeo, juegos o noticias de interés, todo ello accesible desde cualquier dispositivo electrónico: ordenador, tablet o smartphone.

Con la iniciativa **#MayoresActivosEnCasa**, desde Canal Senior han contribuido, a través de contenidos formativos de calidad, según relatan los propios usuarios de las actividades, a reducir la llamada brecha digital que afecta principalmente a las personas mayores y que, como destacó Bienz, "estamos metidos en un mundo digital en el que la mayor parte de la gente no está, y esto nos debe hacer pensar en la necesidad que hay de que todo el mundo sea capaz de moverse en el entorno digital", especialmente la gente "del mundo rural".

Además, el proyecto tuvo el doble objetivo de acompañar a estas personas y de ayudar a reducir la sensación de soledad, uno de los grandes males que trajo consigo la pandemia y el posterior confinamiento entre la población mayor, los más afectados por el virus.

Gracias a la gran acogida que tuvo el proyecto en cuanto a datos de asistencia, así como a las opiniones que les hicieron llegar los participantes, destacando su gran la-

bor de acompañamiento, desde Canal Senior optaron por mantener el incremento de actividades diarias también durante 2021 para contribuir así a la formación continua, al entretenimiento, al acompañamiento del colectivo sénior y fomentando, de esta forma, el envejecimiento activo. Además, y como no podía ser de otra manera en el entorno digital actual, los usuarios también podrán acceder desde su aplicación móvil (en Android e iOS) o desde el ordenador.

Las temáticas de las actividades que se ofrecen en la plataforma tienen una gran variedad: desde promover la salud y el bienestar con clases de yoga, mindfulness y alimentación saludable hasta la difusión de la cultura (historia, libros y películas), pasando por la tecnología (desarrollo de competencias digitales en las personas mayores) y también fomentando con ellas el emprendimiento senior.



Bernardo Bienz y Pablo Capell

UN AÑO ONLINE EN LA UNIVERSIDAD



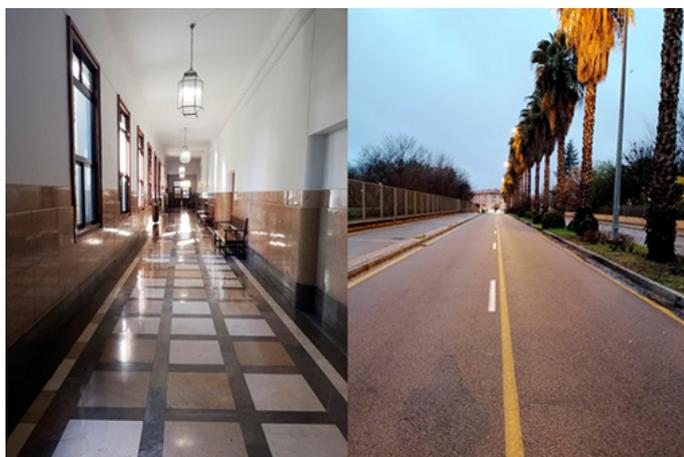
Un año a la deriva, un año que huye sin prisas, que sólo pide olvido. Una guerra mundial, no declarada, que ha traído un arma resonante que multiplica sus efectos de un extremo a otro del planeta. El virus con nombre extraño COVID, persiste aún feroz, exprime la vida sobre todo de los ancianos y más sensibles de salud.

Sin saber cómo, el invasor se reajusta, se adapta, del frío al calor, del bosque al desierto, de un ser a otro y en el tiempo que dura un parpadeo, ya nada es igual al ayer, los días de vida perdurable se volatizaron en el mundo. Un año por vivir nos queda. La soledad y la quietud cubrió las ciudades, calles sin presencias, el aire contagiado, mascarillas que filtran las sonrisas de los rostros, cayeron en el olvido los abrazos y besos, sólo se abrió el espacio a la luz y al trinar de los pájaros sin el desvarío ruidoso del tráfico diario

Hace un año, en marzo 2020 se cerró el espacio presencial universitario y al mes siguiente comenzaron las primeras clases con videoconferencias (La Universidad de Granada pionera en España). Un año que nos mira y que no se olvidará, un año que nunca acaba, un año inmortal que asciende, crece, cae, se aplanan y sube, en olas continuas. En puerta estamos de la 4ª ola. Empieza a precipitarse la impaciencia y el agotamiento en cada uno de nosotros.

¿Somos de veras los mismos? ¿La vida es otra? Preguntas clavadas en nuestro yo, ante el vértigo y el vacío del paso del virus, nos queda las muecas del tributo que todos hemos pagado.

Déjame ver el rostro de este día, déjame ver el rostro de aquellos días en donde se cerraron todas las puertas de las Facultades y se abrieron todas las ventanas y el aire circulaba libre por las clases y los estirados pasillos del edificio del Aula Permanente de la Universidad de Granada.



Pasillos de la Universidad sin alumnos, la ciudad sin coches y sin peatones.

Busco en los corredores sin fin de la memoria, lo que ha sucedido en un año antes que se desvanezca el recuerdo de lo vivido.

Ante la presencia de un virus desbocado como un viento que azuza un incendio el 12 de marzo 2020, la Universidad de Granada suspende todas las clases presenciales, los estudiantes mayores nos quedamos en casa y el domingo 15 de marzo entró en vigor el estado de alarma en todo el territorio nacional. La epidemia se escapaba de las manos, sin mascarillas, las UCI saturadas, los muertos sin contar se apilaban en improvisadas morgues. Noches de insomnio y de preocupación se sucedieron en prórrogas de 15 días. La geometría del virus como una pelota de golf llena de tentáculos inexorable se cebaba con el colectivo de los mayores.

La vida y la muerte son mundos paralelos, que conviven dentro uno mismo. Las horas pesan con su intangible pesadumbre, en el vacío del encierro. Una guerra sanitaria nos mantiene en vilo. Buscamos la protección más allá de la lógica normal, entramos en una paranoia colectiva, compras compulsivas de alimentos, litros y litros de lejía en la desinfección de casas y enseres, rollos y rollos de papel higiénico, la sociedad había entrado en una diarrea sin control.

El 5 de mayo 2020, aún confinados en los domicilios, blindadas las ciudades, se abrió paso la iniciativa valiente y emprendedora de la Rectora **Pilar Aranda Ramírez**, de iniciar las clases por videoconferencias online, en la Universidad de Granada.

Este discurso para los jóvenes estudiantes cala sin problema, generaciones nacidos en la era digital, que manejan sin dificultad los videojuegos, smartphones, tablets... Pero este mismo discurso se hace incomprensible para la mayoría de los estudiantes universitarios mayores de 50 a 90 años, que habitan en un limbo ajenos a las tecnologías informáticas que nunca acaban de actualizarse, con un lenguaje propio de siglas e inglés (Apps, cookies, chat, megabyte, USB...).



El Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada pionera en España en las clases online para los estudiantes Mayores y distinguida con el Premio del Consejo Social a la actividad formativa impartida por la Universidad de Granada en modalidad on-line. Protagonistas, la directora del APFA, María del Carmen García Garnica y los subdirectores Juan Antonio Maldonado y María del Carmen García Ríos.

Ante este reto sin precedente para los mayores, del salto virtual, la dirección del Aula (APFA), con la joven catedrática de Derecho, una estrella caída del cielo para los universitarios mayores, de espíritu abierto y comprometida, la directora **María del Carmen García Garnica**, decidió virtualizar la docencia de los mayores, para ello puso a pilotar el proyecto al subdirector del Aula **Juan Antonio Maldonado Jurado**, para salvar las barreras que suponía pasar de las clases presenciales a videoconferencias online y continuar con el Programa Universitario de Mayores de Granada y sus sedes (Motril, Guadix, Baza, Ceuta y Melilla). J. Antonio Maldonado se enfrentó a una compleja situación de formación e información tanto para los profesores como para los alumnos, no le resultó fácil quitar las vendas de los ojos que les impidan abrir la ventana a lo virtual, tallar con paciencia las voluntades que se resistían y oponían a lo incomprensible y al medio a desconocido.

La piedra Roseta, que obró el milagro consistió en enviar mensajes por correo electrónico y WhatsApp, herramientas que los estudiantes mayores les resultaba usual, un enlace que conectaba directamente con la sala de la asignatura, en la aplicación de Google Meet.

Ordenadores y móviles se encendieron, los profesores aparecían en pantalla y los alumnos mayores sentimos a la vez, la cercanía y la lejanía, la inmediatez de la imagen próxima del docente y compañeros ante la distancia fría de cada uno en su hogar o en otra ciudad. Es de reconocer que los más jóvenes (hijos, nietos, sobrinos...) ayudaron a los más mayores.

La idea había calado, pero ascendía poco a poco. Recuerdo las primeras clases online del Seminario de Música, con la presencia de 40 alumnos, supuso un cambio significativo de más 100 que asistían sentados en el salón de acto.

Todo un logro, romper la inercia que te paraliza, como dice nuestro refranero "se clavó una pica en Flandes"



Primer acto de clausura online del curso del Aula (APFA) de la UGR.

Una brizna de luz de expectativa se consolidó cuando en la sesión de clausura on line el 10 junio 2020 del curso académico 2019-2020 del Aula Permanente de Formación Abierta, de forma simultánea para todas sus sedes, presidido por la Rectora Pilar Aranda Ramírez se superó los 180 asistentes, un verdadero récord de asistencia.

Por fin, el 21 de junio 2020 termina el estado de alarma, aunque se prosigue con medida sanitarias de prevención. La Universidad continuó cerrada hasta el curso siguiente.

El virus repliega sus velas en verano en Europa, baja su intensidad y se interna con fuerza en otros territorios transoceánicos del planeta.

Terminado el periodo vacacional, la Universidad de Granada, con un decidido liderazgo en pro de la enseñanza la Rectora Pilar Aranda, decidió comenzar las clases presenciales y el 5 de octubre 2020 el Aula (APFA) inició las clases en una **modalidad mixta, presencial y online a la misma vez.**



Clase mixta presencial y online con las medidas sanitarias COVID.



En algunas ocasiones y al aire libre se realizaron las clases prácticas de asignaturas como fotografía o pintura.

Los tambores cercanos de guerra seguían sonando, la marejada de la epidemia continuaba latente y a los mayores se les hiela la sangre, ante el panorama de incertidumbre de futuro que se presagia. Alrededor de un 35% de los 1300 alumnos mayores, no se matricula en el curso 2020/2021 en el Aula (APFA), a pesar de las estrictas medidas sanitarias impuestas en las aulas y espacios universitarios: Aforo limitado, separación física entre alumnos, ventanas y puertas abiertas, uso obligatorio de la mascarilla, pasillos y entradas en un solo sentido para evitar cruces, cafetería cerrada.

Me sentí feliz, al retornar a clase, como un náufrago superviviente volviendo a ver los semblantes de mis compañeros de nuevo en aquella isla protegida de la Universidad. Rostros sin facciones, con la sonrisa en los ojos, nadie se incomodaba si le dices que con las mascarillas no le reconoces. Descubrimos el nuevo lenguaje del movimiento de los ojos. La paciencia se instalaba en el nuevo estilo de vida, esperábamos con tranquilidad las colas para entrar, pasábamos por el ritual del lavado de manos con gel hidroalcohólico, indagábamos con orden el círculo de color del respaldo donde sentarte. La clase escalonada se completaba y fuera para los rezagados le esperaba el aula "espejo". Unos alumnos ordenados en la simetría de las filas e hileras de asientos de la clase, otros los menos, sentados plácidamente en sus casas conectados online por ordenador. Dos mundos contrarios se unían en un mismo espacio del aula, lo virtual y lo real. Confieso mi sorpresa y la de muchos, ante el cúmulo de novedades, nada dejado a la improvisación en una organización milimétrica que me recordó mi etapa castrense.

Como el perfume que asciende en una columna, se esparce y desaparece al poco tiempo. A los 10 días del comienzo de las clases presenciales, se cerró la Universidad el 15 de octubre de 2020 y se continuaron con las clases on line en videoconferencias virtuales.

Esta vez la indecisión se quedó en una esquina y los alumnos mayores se volcaron con las clases, batiéndose marcas de asistencias online en algunas superando los 200 estudiantes y con un promedio medio diario de unos 70 alumnos por clase. Todo un éxito. Anécdotas para escribir un libro, surgían en las clases. Una tarde en la clase aparece en pantalla nuestro compañero José Rodríguez Sánchez conectado por el móvil, acostado en la cama con su mascarilla y el suero al lado, estaba ingresado en el Hospital y no se quería perder la asignatura. Unos más presumidos se arreglaban y maquillaban para aparecer en pantalla, otros desde la playa o el campo nos enseñaba su entorno.

Es cierto que la puerta digital es más alta y cerrada a cada año. Pero los mayores de 50 a 90 años sabemos buscar la llave que la abre. El tiempo nos deja la sangre más endurecida pero el espíritu de los jóvenes maduros sigue intacto. En esta crónica, no he querido dejar en el olvido, las fases y la metamorfosis pasadas en un año y que nosotros mismos nos sorprendimos.



Rafael Reche Silva, alumno del APFA y miembro de la JD de la Asociación de estudiantes mayores, ALUMA, Universidad de Granada.

EVITAR LA DISCRIMINACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES ES MISIÓN DE TODOS



CEOMA comparece ante la Comisión de Derechos Sociales sobre la Ponencia de estudio en el proceso de envejecimiento de la población española

- El Presidente de CEOMA comparece ante la Ponencia de estudio sobre el "Proceso de Envejecimiento en España" que se analiza en la Comisión de Derechos Sociales del Senado.
- Fomentar la vida activa contribuye a prevenir la dependencia y reducir los costes sociosanitarios.

(Madrid, 5 de mayo de 2021). El presidente de CEOMA (Confederación Española de Organizaciones de Mayores), el Dr. Juan Manuel Martínez Gómez, ha comparecido hoy ante la Ponencia de estudio sobre el proceso de envejecimiento en España en el Senado.

La Ponencia ha sido creada en el seno de la Comisión de Derechos Sociales. El objetivo de esta es elaborar un estudio completo con todas las observaciones y recomendaciones que se realicen y se recojan de todos los ponentes en sus comparecencias, para abordar la nueva realidad del envejecimiento en nuestro país.

Durante su comparecencia, el presidente de CEOMA ha expuesto con datos que la población española cada día es más longeva y, que para el año 2030 según el INE el incremento de las personas mayores de 65 años será de 2.172.562 personas, representando el 24% de la población española. Por el contrario, el crecimiento de la población total será de 419.025 personas.

En este sentido, es una prioridad aspirar a envejecer con todos los derechos y garantías de bienestar necesarios que, sin duda, llevará a cambios a corto, medio y largo plazo, en todas las políticas que afecten de manera directa e indirecta al grupo de las personas mayores. La crisis derivada de la expansión del virus SARS-Cov2, ha puesto de manifiesto la necesidad urgente de estas medidas.

En palabras del Dr. Martínez Gómez "es necesario regular una coordinación sociosanitaria en el ámbito de las personas mayores dentro del Sistema Nacional de Salud y de Servicios Sociales y de Atención a la Dependencia".

Asimismo, también señala "impulsar un desarrollo de la 'Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación Dependencia' de forma que se resuelva la lista de espera en la prestación de servicios y la valoración de las personas que lo solicitan. Para ello, es necesario incrementar el presupuesto designado a dicha Ley y desde CEOMA proponemos el incremento del 0,7% del PIB actual al 1,5%, teniendo además en cuenta que nuestro país es la cuarta economía europea".

CEOMA participa activamente en políticas sociales trabajando a favor de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, eliminando cualquier tipo de discriminación.

En este sentido, CEOMA propone aumentar la ayuda a domicilio que reciben las personas mayores de 65 años del 4,9% actual con una media de 20 horas al mes, al 12% de los mayores de 65 años con una intensidad mínima de 60 horas al mes. En el caso de las residencias también propone que hay que cambiar el modelo actual hacia unidades convivenciales en la que la prestación de los servicios se dirija a la atención centrada en las personas, así como se garantice la coordinación sociosanitaria con los sistemas de salud.

"Para CEOMA, fomentar una vida activa contribuye a reducir los costes sociosanitarios y a prevenir la dependencia. No solo es importante vivir más años, sino también, vivir con buena calidad de vida" valora el presidente de CEOMA.

"En relación con las prejubilaciones, CEOMA manifiesta no estar de acuerdo con las mismas, recomienda mantener a las personas mayores, que así lo deseen, en el mercado laboral lo que redundará en beneficio de las empresas ya que aportan cualidades que contribuyen a su desarrollo económico y la creación de empleo reduciendo la precariedad. La jubilación debe ser flexible y voluntaria", señala el Dr. Martínez Gómez.

Ante lo expuesto en la Ponencia presentada sobre el Proceso de Envejecimiento en España, CEOMA, organización de referencia en el mundo de las personas mayores, propone:

- Crear una Ley contra el abuso, maltrato, vulneración de la integridad física y moral de las personas mayores, así como, un número de teléfono de denuncia gratuito y fácil de memorizar para este tipo de situaciones.
- Políticas de educación y discriminación por edad. Es vital y necesario educar desde la escuela y la familia sobre el envejecimiento, este es parte de la vida.

- Incidir sobre la Formación y Fomentar el Asociacionismo. Es imprescindible la formación a lo largo de la vida, establecer criterios de flexibilidad organizativa o potenciar la transmisión del conocimiento.
- Poder adquisitivo de las pensiones. Garantizar por Ley la sostenibilidad de las Pensiones, asegurando un nivel mínimo de recursos que sea el suficiente para tener una calidad de vida digna en todos sus aspectos.
- Fomentar la participación de las personas mayores en el Asociacionismo como vía para la autonomía y calidad de vida. Las personas mayores encuentran respuestas a sus propias necesidades e intereses. Asimismo, las administraciones deben aumentar los presupuestos asignados a proyectos y mantenimiento para las organizaciones que representan a las personas mayores.
- Respeto en los medios de comunicación. Solicitamos que no se use la imagen de las personas mayores de forma sensacionalista, utilizando un lenguaje inapropiado, así como no fomentar una imagen negativa del envejecimiento.
- En los medios de comunicación es imprescindible la figura de las personas mayores, así como contar con las organizaciones que se dedican a este grupo de la población para informar y formar.
- Romper la brecha digital en general y en el medio rural en particular:
 - Información y formación en el uso de herramientas telemáticas en la vida diaria de las personas mayores. (bancos, comerciales, etc.)
 - Utilizar la tecnología para la oferta de servicios en el medio rural.
 - Superar los déficits en la falta de conectividad en los pueblos para mejorar las condiciones de vida y el acceso a servicios públicos de la población mayor. Un 5G para todos, sin excepciones.
- Fomentar nuevas formas de convivencia para evitar la soledad y el aislamiento de las personas mayores.
- Reforzar y reordenar el sistema nacional de salud.
 - Actualmente hay menos de 1.000 especialistas en geriatría en España.
 - Incrementar los conocimientos de geriatría a los equipos de Atención Primaria, ya que uno de cada tres pacientes son personas mayores de 65 años.
 - Contemplar la figura del geriatra como asesor de los equipos de Atención Primaria y en residencias de mayores.
 - Introducir en todos los Hospitales Generales servicios de geriatría, ya que actualmente no existen más de 50 en total de los hospitales españoles.
 - Garantizar la coordinación sociosanitaria con los Servicios Sociales.
- Atención a las personas dependiente:
 - Incremento progresivo de la dotación presupuestaria de la 'Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia' en igualdad de condiciones en todas las comunidades autónomas.
 - Desaparición de listas de espera.
 - Incremento de la cartera de servicios.
 - Incremento de plantillas y mejor retribución a las mismas.
- Potenciar el empleo más allá de los 50 y eliminar las prejubilaciones. Como el resto de los miembros de la sociedad, las personas mayores de 50 años tienen derecho al trabajo, según la Constitución Española (Art.35) y la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Art. 23).
- Una población española más justa y trabajar para la eliminación del Edadismo.

Es necesario aprender a envejecer y la sociedad y las instituciones deben ayudar y dotar a las personas mayores de los recursos necesarios para cumplir con todos estos objetivos. "No olvidemos que evitar la discriminación de las personas mayores es misión de todos".

Confederación Española de Organizaciones de Mayores



«ARQUS, LA MACRO UNIVERSIDAD QUE TIENDE PUENTES EN EUROPA»



Los hombres y mujer actuales aprietan el paso y ven la hora de alcanzar el tren del avance tecnológico. La universidad rompe fronteras se universaliza. Allá, del otro lado yacen las islas prometidas del conocimiento y de la igualdad.

Las piernas de los mayores caminan sosegadas para decirle adiós a este mundo analógico que nos ha acompañado casi media vida y abrimos el camino con pasos decididos al mundo digital, virtual, de internet, de redes sociales, de apps... Sentir el aliento cercano del virus, nos ha conducido a quedarnos en casa y abrir ordenadores, portátiles, Tablet, móviles...

Quisiéramos decirle adiós al vértigo que nos produce las nuevas tecnologías, pero no podemos evitarlo, tenemos miedo al nuevo lenguaje, sin embargo, para los jóvenes es algo natural como incrustado en su ADN desde que nacen. Las generaciones nacidas en mitad del Siglo XX, con esfuerzo se adapta a la metamorfosis de la sociedad y la Universidad como parte de ella, también transmuta.

Quien se acuerda del reloj de pulsera que le dábamos cuerda con la ruedecita en un movimiento rítmico hacia delante y hacia atrás. ¡Tenía su arte! En la actualidad el reloj digital te da la hora, la meteorología, las pulsaciones, lees los mensajes, te realiza un electrocardiograma y si pierdes el conocimiento realiza una llamada de emergencias. ¡Si levantarán la cabeza los antepasados!

Quisiera dar la bienvenida a **Arqus**, con su nombre en latín, no vamos hacia el pasado, sino que realizamos un salto cualitativo hacia el cercano futuro. La Universidad de Granada continúa su camino desde su fundación en 1531 y en el comienzo del Siglo XXI, realiza un guiño a la innovación con Europa y extiende puentes con otras Universidades, impulsada por la Rectora Pilar Aranda Ramírez, mujer de espíritu abierto, adelantada e innovadora de proyectos que germinan con gran éxito, como el Aula Permanente de Formación Abierta (Aula universitaria de mayores) que una joven Vicerrectora Pilar Aranda Ramírez supo trasladar desde Bruselas a Granada, constituyendo la primera de España hace 27 años. Con una idea clara de atender la demanda educativa de las personas mayores de 50 años, a las que se admite en la Universidad sin ninguna otra exigencia previa más que haber cumplido esa edad

La máquina de escribir callada en su tumba del tratero, hoy escribo en un papel digital de mi ordenador, en medio parpadea el cursor en un latido continuo, pulso el teclado y las palabras brotan dentro de un universo de tipos de letras. El autor es el mismo, con unos años más, de la máquina de escribir al computador, pero su testimonio sigue transformando su experiencia en expresión y esto en palabras. Quiero escoger los vocablos que trasladen la ilusión a los jóvenes maduros estudiantes de la Universidad de Granada y del Aula Permanente (APFA) a engancharnos en este tren de modernidad, aunque sea en el vagón último, pero viajar junto con los jóvenes.



Mapa con la ubicación de las 7 Universidades que forman la Alianza Arqus.

¿Qué es Arqus? ¿Por qué a los universitarios mayores nos puede interesar Arqus?

El nombre de la Alianza proviene del término latino arcus / arqus, para arco, que representa las sólidas bases para construir puentes hacia un futuro compartido (building bridges toward a shared future) responder a los grandes desafíos sociales globales y avanzar hacia una integración europea más profunda.

La Alianza Universitaria europea Arqus nace en Bruselas en 2018, con la firma de los Rectores de siete Universidades de ciudades europeas: Bergen (Noruega), Granada (España), Graz (Austria), Leipzig (Alemania), Lyon (Francia), Padova (Italia) y Vilnius (Lituania).

La vieja Europa carga a sus espaldas un rico y amplio bagaje cultural del ayer, pero el mañana lo desgranamos en el presente con innovaciones y empezamos a escribir el futuro juntos como ciudadanos europeos.

Con la misma fuerza vital de su juventud y su lucidez, nuestra Rectora Pilar Aranda, coloca a Granada, a sus estudiantes y profesores en las vanguardias europeas para compartir la amplia experiencia en proyectos conjuntos.

La primera impresión que produce a los mayores es una sensación de que no estamos solos, aislado sino compartiendo un espacio común, con la riqueza que surgen de los diversos rasgos culturales entre un germano, italiano, francés, austriaco, noruego y español.

En los viajes interuniversitarios que la Asociación de alumnos mayores ALUMA, organizó a las Universidades Europeas, nos confirmó y afianzó la gran valía humana de los universitarios mayores comunitarios, se forjaron lazos de hermandad y amistad que perduran en la actualidad,

no resultó impedimento no dominar el polaco, francés, inglés, portugués e italiano para que fluyera el compañerismo y el afecto.

Soñar con la universalidad de la humanidad requiere que hablemos la misma lengua y nos queda aún camino que recorrer para que los Programas Universitarios de Mayores de España potencien los idiomas. Hay muchos años de adelanto en los países de Europa sobre todo como conciben el aprendizaje de un idioma extranjero, necesitamos romper esta inercia que paraliza y acompleja por no comprender el lenguaje cuando salimos al exterior de nuestro país. En las Universidades de mayores europeas los idiomas disponen de mayores números de horas distribuidos en varios niveles (inglés, español, alemán, francés, italiano). Arqus, nos haga reflexionar y sea el revulsivo para potenciar el inglés (idioma impuesto en las reuniones) en el Aula (APFA).



La Rectora Pilar Aranda reunidos en Granada con miembros de la Alianza Arqus

Arqus, nos sorprenden con su amplitud de miras:

- Mejora la educación de ciudadanos europeos y contribuye a una Europa multicultural, multilingüe e integradora, abierta al mundo
- Aumenta y mejora la capacidad de investigación conjunta de las universidades asociadas.
- Responde mejor a los grandes desafíos sociales del siglo XXI en Europa y más allá.

Entre sus múltiples cometidos Arqus se declara como "Un espacio de desarrollo personal y profesional para todos, situando claramente a las personas en el centro", por ello, el Aula Permanente de Formación Abierta (Aula de Mayores) de la UGR, con su Directora María del Carmen García Garnica, se suma al proyecto de participación europeo Arqus para los estudiantes mayores de Granada y sus sedes.

El verdadero sentido para los mayores universitarios consiste en la participación en debates de temas de interés, compartir experiencias con otras agrupaciones interuniversitarias.

En febrero 2021, se inició un curso online "The winter school 2021" en la escuela de invierno, sobre el riesgo climático y la ciencia, con conferencias y grupos de trabajos.

En marzo, el Aula Permanente (APFA) de la Universidad de Granada, pilotó un encuentro con videoconferencias "online" entre las 7 universidades europeas que forma Arqus, donde un grupo de estudiantes mayores de Granada han

participado, se han abierto las puertas a futuras actividades conjuntas.



Reunión online de la Alianza Arqus, presidida por la Directora del Aula APFA María del Carmen García desde Granada y con alumnos mayores del Aula.

Como resumen final, Arqus encarna unos valores fundamentales para una sociedad del Siglo XXI y los universitarios mayores como parte de esta sociedad debemos participar e influir:

- Se basa en la convicción de que trabajando juntos es posible avanzar ...más rápido, mejor y con mayor impacto social que individualmente.
- Defiende y promueve los valores europeos fundamentales de la democracia, el respeto por la diversidad y los derechos humanos, y el Estado de Derecho...
- Se compromete a trabajar hacia los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas...
- Está comprometido con la libertad académica y el diálogo abierto y crítico....
- Es un espacio de desarrollo personal y profesional para todos, situando claramente a las personas en el centro;
- Considera que un primer paso fundamental en el salto cualitativo deseado por el Espacio Europeo de Educación...
- Está firmemente comprometido con asegurar y promover la equidad y la inclusión...
- Considera que el impacto global de sus miembros se ve reforzado por estar firmemente arraigados en los contextos locales y regionales de cada socio;
- Considera que el ciclo de doctorado es un espacio clave de aprendizaje...
- Está fuertemente comprometido con un enfoque participativo de sus estructuras de gobernanza y toma de decisiones, para promover el diálogo interinstitucional en todos los niveles de las estructuras internas de los miembros individuales y para asegurar que todos los que pertenecen a la comunidad universitaria tengan la posibilidad de familiarizarse con participar e influir en las actividades de la Alianza.

Rafael Reche Silva.
Miembro de la JD de la Asociación ALUMA.
Universidad de Granada.

EL ESPÍRITU UNIVERSITARIO QUE ABRE HORIZONTES

25 Aniversario de ALUMA



“Tenía frío y no pedía fuego, tenía terrible sed y no pedía agua: pedía libros, es decir, horizontes, es decir, escaleras para subir la cumbre del espíritu y del corazón. Porque la agonía física, biológica, natural, de un cuerpo por hambre, sed o frío, dura poco, muy poco, pero la agonía del alma insatisfecha dura toda la vida”.

Con estas palabras, inauguró Federico García Lorca la biblioteca de Fuente Vaqueros, su pueblo natal. Y con esas mismas palabras quiero arrancar este artículo, porque son el espíritu de ampliar horizontes y el de satisfacer el ansia de conocimientos los que nos llevan a los alumnos mayores a acercarnos a la Universidad.

Muchos de nosotros no tuvimos la posibilidad de ser universitarios durante nuestra juventud y hemos vivido con esa insatisfacción. De ahí la importancia de la labor que lleva a cabo el Aula Permanente de Formación Abierta (APFA), al crear un espacio en el ámbito académico para dar cabida a los mayores, porque como bien dice el propio término; universidad procede de UNIVERSUS 'universal' y como tal debe comprender a todos, sin excepción.

No debemos olvidar que la Universidad no es solo un centro de producción de profesionales, sino que fundamentalmente se dedica a la formación de criterios y conciencia histórica, y que, mediante la investigación, contribuye al desarrollo de una actitud positiva ante el trabajo y el quehacer social comunitario. Por ello, no debe estar enfocada solo hacia los jóvenes.

Transcurría el año 1996, cuando un grupo de alumnos del APFA, animados por su director, D. Miguel Guirao Piñeiro, y capitaneados por José Luis Andrade, fundó ALUMA como complemento a las enseñanzas regladas del Aula y ser “Una clave para el enriquecimiento íntimo y profundo es sin duda el trato personal y el disfrute común de situaciones propicias, y a lograrlos se comprometió ALUMA, sin olvidar la exigencia de mantener vivo en ella el espíritu universitario a través de fomentar puentes participativos en la propia actividad académica”. Así describía el primer Director del APFA el espíritu que fundamenta nuestra asociación.

Ciertamente se buscaba el equilibrio “que impone una asociación que se apellida universitaria”. De tal modo es así que durante los años transcurridos desde su fundación, ALUMA ha continuado fiel a ese ánimo universitario, colaborando con la UGR en todos los actos que se la ha requerido y también complementando con iniciativas y actividades las enseñanzas regladas del Aula.

Se estableció como su faceta más representativa “la orientación enriquecedora de sus viajes educativos y de los intercambios interuniversitarios”. Por ello, desde muy temprano se comenzó a tender puentes con asociaciones y alumnado de otras Universidades de Mayores. En mayo de 1996 se realizó el primer intercambio con la Universidad de la Experiencia de Salamanca, participando en el encuentro cincuenta y dos alumnos. En marzo de 1997 fueron recibidos en Granada los alumnos de la Asociación de Estudiantes de la Universidad para Todos de Borgoña

y se devolvió la visita en mayo de 1998, participando en sus actividades y conociendo de primera mano la ciudad de Dijon y su Universidad.

En los años siguientes continuaron los encuentros con los alumnos de las universidades de Murcia, Valencia, Oporto (Portugal), Alessandria (Italia), Toulouse (Francia), Lovaina la Nueva (Bélgica) y Lublin (Polonia). Es evidente que con los intercambios se busca proporcionar una visión más amplia de la realidad del mundo al tiempo que sirve para valorar y apreciar las riquezas de nuestra propia cultura. Así, durante las jornadas los alumnos exponen sus obras de fotografía y pintura y en algunos encuentros ha participado el Coro del APFA.

El último encuentro se realizó en Granada en febrero de 2020 (poco antes del confinamiento decretado debido a la pandemia) con los alumnos de la Asociación Peritas et Doctrina de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Han quedado en suspenso las jornadas conjuntas con la Universidad de Salzburgo 55+ que estaban previstas para el 25 de mayo de 2020.

Desde el comienzo, no solo se han promovido los encuentros con el alumnado de distintas universidades, sino que también, se ha colaborado e impulsado la unión entre todas las asociaciones mediante la creación de la Federación Andaluza (FADAUM) y la Confederación Nacional (CAUMAS), en tanto que la unidad da fuerzas para conseguir que los universitarios mayores seamos tenidos en cuenta por todos los estamentos oficiales.

Con ese espíritu de aportar e innovar, ALUMA, ha participado desde siempre en las Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, celebrados en diferentes universidades y ha estado presente en todos los Encuentros Interprovinciales del APFA, que se celebran anualmente.

Las generaciones anteriores y las actuales han continuado renovando e innovando para adaptar la asociación a las nuevas exigencias de los alumnos que se van incorporando al APFA. Si con los programas Desgranando Granada y Conociendo nuestra tierra, se pretende mostrar nuestro rico patrimonio, con la organización de largos viajes (Rusia, Noruega, Estonia, Letonia, Lituania, Italia, Alemania, Polonia, Gran Bretaña, Irlanda, Francia, Turquía, Portugal, Egipto, Países Bajos, Croacia, etc.), la intención de ALUMA ha sido la de proporcionar un conocimiento efectivo de otras sociedades y culturas. Como puede comprobarse, ¡una vez más abriendo horizontes!

Pero, como he mencionado anteriormente, la Universidad también debe contribuir al quehacer comunitario y social. Por ello, a través de ALUMA, se ha encauzado la solida-

alidad de los universitarios mayores con los más débiles, realizando Conciertos Solidarios; cada año se organiza un concierto para recoger alimentos infantiles y productos para bebés en colaboración con el Banco de Alimentos y otro con la finalidad de ayudar a los niños del Sahara con material escolar, en colaboración con asociaciones de ayuda al pueblo saharauí. Estos eventos tienen una gran repercusión entre la comunidad universitaria, siendo un éxito musical y solidario.

Como una de las tareas de la asociación es dar voz y publicidad a las contribuciones del alumnado del APFA, las actividades se difunden a través de las redes sociales y la publicación de la revista El Senado. En ella figuran las actividades realizadas por la asociación y colaboraciones muy interesantes de alumnos y profesores; en la publicación Creatividad en el Aula se incluyen las obras que elaboran los alumnos y los poemas de los participantes en la Tertulia Poético-Literaria, que se celebra semanalmente durante todo el curso, junto con las obras premiadas en los distintos concursos: Relatos Cortos, Fotografía, Pintura y el Premio Nacional de Poesía.

Ciertamente, a pesar de la pandemia que nos asola, ALUMA continúa con las actividades, ahora de forma virtual, porque lo importante es que el espíritu universitario y de hermandad que nos caracteriza, no solo no decaiga, sino que los retos que se nos presentan sirvan de acicate para nuevas iniciativas y podamos continuar con renovados bríos.

Desde estas líneas, quiero rendir homenaje a los socios que nos han precedido, así como a todos los presidentes de ALUMA, José Luis Andrade Jiménez, Consuelo Martín del Río y Eulalia Vargas Puga que, junto con sus equipos de Junta Directiva, realizaron un trabajo callado, sacrificando su tiempo y aportando ideas, e hicieron posible la creación de la asociación y su funcionamiento, manteniendo vivo el espíritu universitario, forjando la asociación que hoy conocemos.

Finalmente, y en estos momentos extraordinarios, que no habíamos conocido antes, con la incertidumbre que nos acompaña debido a la evolución de la pandemia, quiero tener unas palabras de agradecimiento a las personas tan especiales que me acompañan en la tarea de pilotar ALUMA; ellas, con su dinamismo y su generosidad, están dando a la asociación lo mejor que poseen, su tiempo y sus ideas, afrontando los retos desconocidos que se presentan pues gracias a su trabajo desinteresado se está dando continuidad a la labor de los que nos precedieron. Como Presidente de la asociación estoy muy orgulloso de todos ellos: Inma Cañavate, Vicepresidenta; Rafa Reche, Secretario; Sebastián Téllez, Tesorero; a los dos puntales de Cultura, Manuel Corrales y Sagrario Polo, y al Vocal José Francisco Heras, "todoterreno" de la asociación. Estas son las magníficas personas que me acompañan en la Junta Directiva, responsables de elevar el listón tan alto como lo dejaron los que nos precedieron.

A los universitarios mayores del futuro les deseamos que celebren el Cincuenta Aniversario de ALUMA, con una gran fiesta en memoria de los que les precedieron. La pandemia pasará y entonces podremos disfrutar del gran evento que con tanta ilusión venimos preparando desde hace un año.

José Rodríguez Sánchez
Presidente de ALUMA

 **aluma**



Primera Junta Directiva
1996

XXV ANIVERSARIO ALUMA
1996-2021



JUNTA DIRECTIVA

Sagrario Luna, Manuel Corrales, José F. Heras, Sebastián Téllez,
Rafael Reche, José Rodríguez e Inmaculada Cañavate.



CERRAMOS PARÉNTESIS

La pandemia interrumpió nuestra forma de vida. Nos vimos obligados a separarnos de familiares, amigos y compañeros. A enclaustrarnos en casa y dejar de asistir a las clases de la Universidad de Mayores. Ya vacunados, el próximo curso se podrá volver a la normalidad y todos lo celebramos de antemano.

Ni Solos ni Inactivos

A pesar de la dureza del confinamiento, en ningún momento los miembros de AUDEMAC nos hemos sentido abandonados a nuestra suerte por la dirección de la asociación. La técnica nos ha ayudado a compartir muchas actividades y a hacer oír nuestra voz.

Como estaba previsto, se ha celebrado la Asamblea General y hemos votado a la nueva Junta que, para nuestra tranquilidad, tiene mínimas novedades. Conocemos su plan maestro de actuación hasta septiembre y han avanzado a primer plano compañeros que hacen propuestas muy interesantes.

Por ejemplo, recomendando visitas a exposiciones no programadas, como al museo de Ciencias que en su 250 aniversario presenta "Arte y Ciencia del S. XXI" un homenaje a los investigadores españoles. O la creación de Cine-Club Digital, con sugerencias de varias personas sobre las mejores películas y series que se pueden ver en todas las plataformas, y Cine Fórum donde se elige la película a ver individualmente, para después comentarla con el profesor Sánchez Noriega.

Como oyentes atentos, hemos seguido las XIX Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, que ha organizado CAUMAS, donde se debate los desafíos y oportunidades a las que se enfrenta la Universidad de Mayores, y escuchado con orgullo a nuestro presidente Bruce Taylor, a la profesora Nieves Algaba en sendas ponencias y a José Ramón Martínez presentando en la conferencia inaugural a Don Antonio Garrigues Walker, así como moderando una Mesa Redonda con tacto y "savoir faire"

Nos ha gustado especialmente el que nuestros representantes -Taylor, Algaba- hablan de acciones concretas para dar visibilidad a las asociaciones: cómo mejorar la Comunicación y hacernos más visibles en la comunidad educativa, o pormenorizando lo que los estudiantes pueden aportar para huir del encorsetamiento en que tan fácilmente pueden caer los centros de enseñanza. Y buena prueba de que entre nosotros no solo son teoría sus palabras, por citar algunos casos, es la incorporación de propuestas del alumnado al programa universitario; las entrevistas "Comillas entre Bastidores" en donde personas fundamentales para que el engranaje de la universidad funcione, que hasta ahora habían pasado desapercibidos para la mayoría, son presentadas en la web en su vertiente profesional y personal. También el espacio "Gota a Gota" en el cual alumnos de distintas promociones comparten con los demás anécdotas y lo que para ellos significó el entrar a formar parte de la Universidad de Mayores; sin olvidar la distribución estratégica del Anuario XX Aniversario con el fin de ser más conocidos y valorados.

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas

AUDEMAC
UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS



Vernos las Caras (o casi)



Delante de la Casa Natal de Cervantes en Alcalá de Henares.



Clase magistral y teatro en la Casa Natal de Cervantes.

Se ha vuelto, después de más de un año ¡a clase! incluso a un viaje a Alcalá de Henares, y también en pequeños grupos a los museos y al teatro. Nos parece mentira y los ojos y la voz sonríen y sonríen ya que la mascarilla tapa la boca. Antes de estas visitas ha habido preparación. Conferencias por el cuadro de profesores de la UMA que nos han explicado de forma amena y didáctica el autor y su obra. No nos hemos perdido nada.

Teatro: Charo Sánchez y José Luís Sevillano del cuadro de actores "Entre Comillas" que dirige la profesora Celia Ruiz Ibáñez, deleitó con "Monólogo de Adán y Eva" y el Día Internacional del Teatro con la lectura de fragmentos significativos de "El Perro del Hortelano" de Lope de Vega. Ya en sala comercial se ha visto "Shock 2" obra de varios autores, como Mayorga, que reflexionan sobre nuestra historia reciente y que es una continuación de "Shock 1" que se representó el año pasado. Si en S-1 se hablaba sobre el impacto de la doctrina monetarista de Friedman en las dictaduras de Argentina y Chile, S-2 "sigue a partir de los 80 con Thatcher y Reagan hasta la guerra de Irak y "Calígula Murió. Yo No" versión de Claudia Cedó, impresionó al recrear el pensamiento de Camus sobre la rebelión necesaria frente a lo absurdo de la existencia.

Museos: Nuestro reconocimiento a los profesores David Lanau y Virginia de Diego, que hicieron un gran esfuerzo pedagógico para que pudiéramos comprender la belleza de unos lienzos negros, sin dibujos que distraigan, que veríamos en la exposición **AD REINHART** y que por sor-

presa la Fundación March anuló hasta octubre. Queda pendiente, por tanto, como el viaje a la Viena de **Klimt** que tras seis conferencias de la profesora Lola Silvestre estamos deseando visitar



Expo Jawlensky en la Fundación Mapfre.



Expo Banksy en Madrid.

Las muestras que sí se pudieron recorrer y disfrutar son El Bosco, siempre sorprendente. Jawlensky en la F. Mapfre, de quien la profesora Milagros García Vázquez hizo un exhaustivo recorrido virtual por su obra. Este pintor ruso de finales del XIX y principio del XX, participa de los distintos ismos a lo largo de su vida: impresionismo, cubismo, expresionismo alemán... para terminar los últimos años con naturalezas muertas; pequeños bodegones florales. En realidad, manchas de color, sin dibujo. De todas las etapas hay representación en la retrospectiva. Banksy en el Bellas Artes; este artista británico que se dio a conocer como pintor de grafitis, rodeado de misterio en cuanto a su identidad, nos acerca con "La Calle es un Lienzo" a su universo en el que emplea distintas técnicas abordando siempre temas universales como política, cultura, ética. Su trabajo siempre actual y muy completo, cala hondo en cada espectador.



Expo Guillermo Pérez Villalta.

El profesor López Barrajón nos descubrió a Guillermo Pérez Villalta: pintor, escultor, grabador y diseñador; uno de

los artistas españoles contemporáneos más influyentes. Integrado dentro de la figuración madrileña y postmodernismo, "El Arte como Laberinto", que así se llama la exposición, y en la que él ha diseñado el recorrido, nos muestra más de cien obras en el tortuoso camino, lo que obliga a un diálogo con el autor. Nuestro compañero José Manuel Sánchez Segovia ha realizado un extenso reportaje gráfico sobre este creador que sirve como recuerdo o acicate para descubrirlo. Y acabamos el curso con las conferencias preparatorias al peregrinaje a El Prado, cuya actual muestra "Pasiones Mitológicas", con firmas como Tiziano, Rubens, Ribera, Velázquez, Van Dyck, es la sensación de la temporada.

Gracias a Elena Nuevo, que lleva la compleja organización de las conferencias con la discreta y sutil elegancia que le es característica.

Aire, Aire



De paseo en la Quinta de la Fuente del Berro en Madrid.

Aún con las mascarillas puestas, hemos buscado el aire libre para respirar la primavera. El Grupo de Golf participó en un Torneo en Valdeluz con 18 hoyos. Tal vez no todos hicieron el recorrido completo, pero el hecho de estar ahí es ya un premio. Senderismo no quiere perder ritmo y baraja distintos proyectos. Los urbanitas, que tanto han disfrutado, esperan con ilusión reanudar las salidas de "Paseando Madrid" con María Ángeles de Vicente, una forma de conocer la ciudad, su historia y monumentos y la de "Visitas a Parques" recorrido por los parques y jardines de la capital, algunos poco frecuentados como El Capricho.

Y al llegar a casa, nuestros esforzados amantes de la naturaleza ¿qué hacían? descansar leyendo el interesante Libro del Mes que cada treinta días nos sugiere nuestro librero de Comillas Juan Carlos Martínez, o los que han sido tema en la Tertulia Literaria. O... revisar una vez más la conferencia de nuestro director, Dr. Profesor Don Angelo Valastro, que pronunció a través de Canal Senior sobre Dante Alighieri "De las Tinieblas a la Luz" con motivo del 700 aniversario del autor.

Las posibilidades no se agotan, porque, aunque el curso haya terminado oficialmente, AUDEMAC no cierra por vacaciones. La Junta se sigue reuniendo para dar el toque definitivo al programa del curso que viene, y la web se actualiza continuamente. Volveremos a encontrarnos en septiembre y a cara descubierta, en el entorno de Comillas que tanto añoramos. ¿Nos reconoceremos?

¡Ah! los escritores, atentos al Certamen Literario 2021. Tenéis todo un verano para practicar. Suerte.

Texto: Alicia López Budia · Fotografías: Bruce Taylor
Asociación AUDEMAC, Universidad Pontificia Comillas, Madrid.

V CERTAMEN DE FOTOGRAFÍA DIGITAL Y MICRORRELATOS “JOSÉ VICENTE MARQUÉS MARTÍ”



AUDEMA
Asociación Universitaria
de Mayores de Alcalá

El 13 de mayo se entregaron los premios anuales de nuestros certámenes de fotografía digital y microrrelatos 2021.

Para hacer un poco de historia, estos premios llevan instituidos más de 10 años, y en la actualidad, están dedicados a nuestro amigo y socio fundador de AUDEMA, José Vicente Marqués Martí, desaparecido, prematuramente, hace unos pocos años.

La pandemia que llevamos sufriendo en los últimos meses nos ha trastocado todas las fechas de nuestras actividades, pero gracias a las nuevas tecnologías, hemos podido ir cumpliendo los plazos establecidos en nuestro día a día, manteniendo nuestra asociación “casi” en la misma actividad que en el 2019.

Con un poco de retraso a la fecha habitual de nuestros certámenes (asiduamente los celebramos en el mes de abril, coincidiendo con la entrega del Premio Cervantes en nuestra Universidad de Alcalá), este año se eligió el mes de mayo, a través de plataforma digital Webinar, para exponer todas las obras presentadas, contando con una numerosa, y de gran calidad, participación desde todos los puntos de España y de otras asociaciones de los Programas Universitarios de Mayores.

En el apartado de microrrelatos los ganadores fueron los siguientes:

- PRIMER PREMIO:
Los adioses de Mercedes Lobo Ulloa
- SEGUNDO PREMIO:
Cuento en blanco y negro de Manuel Rodríguez Díaz
- MENCIÓN ESPECIAL:
El cielo de los perros de Marta García Oliva

En fotografía digital, los primeros premios fueron para:

- PRIMER PREMIO:
De par en par de Carlos Manuel Almagro Cruz
- SEGUNDO PREMIO:
Camino a casa de Rosa M^a Salamanca Caro
- MENCIÓN ESPECIAL:
El regalo de Jorge Martín

El acto estuvo muy concurrido de personas conectadas. Al finalizar, pudimos felicitar personalmente a Marta García Oliva de la Asociación AUDEMAC del Programa de Mayores de la Universidad de Comillas, y a Manuel Rodríguez Díaz, de la Asociación Aulas de Formación Abierta de la Universidad de Mayores de Vigo, los cuales, además del resto de premiados, recibirán en sus domicilios el premio que les ha correspondido en esta edición de los certámenes de AUDEMA.

Desde este momento, nuestra asociación comienza a preparar, con ilusión, el próximo certamen, y con la esperanza de que en el año 2022 volvamos a disfrutar del acto en forma presencial y con la consiguiente celebración posterior entre todos los asistentes, como veníamos haciendo hasta este año de pandemia.

Desde nuestros corazones, muchas felicidades a los ganadores y nuestro agradecimiento a todos los participantes por habernos confiado, un año más, sus obras.

Elisa Nuez Patiño
Presidenta – AUDEMA
Universidad de Alcalá

PRIMER PREMIO

LOS ADIOSES

Ayer vino Clara a verme, y dijo que los ojos se me habían vuelto para adentro. ¡Que cosas tiene esta mujer!

Y María, que se me ha hecho un nudo en la lengua...

No se dan cuenta, estoy enfadada, enfadadísima. Contigo, que lo sepas. Sí, ¡contigo!
Vamos, a quien se le ocurre, irse sin decir ni mu.

Llegó hace un par de días tu traje azul del tinte, lo guardé en el armario, bien estiradito, como te gusta, aunque la verdad, tendría que coger unas tijeras y hacerlo jirones.

Me encontré con Don Germán por la calle ¿sabes? el curita trotón, siempre con la lengua fuera, y le dije que estaba súperenfadada con el mundo; el buen hombre me miró muy cariñoso, y sin recordar que soy un pincho, me cogió la mano, que fue como si me diera un calambre y dijo: “Resignación, hija, resignación”.

Si hombre. Dígame usted, Padre, qué resignación pongo yo después de 35 años, con el montón de folletos de viajes guardados que tengo. Y sin sombra, protestando a todas horas...

Muy enfadada estoy, que lo sepas.... prometiste cuidarme siempre, sabía yo que me ibas a dejar colgada... Irte sin decir adiós.... Vamos hombre....

GABRIELA

SEGUNDO PREMIO**CUENTO EN BLANCO Y NEGRO**

El Rey de Ébano arengaba a sus peones y les ordenaba que eligieran el mejor caballo blanco de su yeguada. Sería un regalo para su dama favorita, prisionera en la torre del castillo del Rey Albino. El Rey de Ébano pretendía rescatar a su dama, aprovechando que Albino estaba en la boda de su hija Blanca, la futura reina.

Tras una batalla, en la que prevaleció la táctica sobre la fuerza, el Rey de Ébano consiguió liberar a su dama, y ya caminaban hacia el campamento. Para celebrar la victoria, mandó traer una manada de elefantes ricamente enjaezados hasta los colmillos. A lomos de sendos paquidermos hicieron su entrada triunfal.

Enterado el Rey Albino de la jugada, decidió regresar con presura al tablero de los acontecimientos al galope de su caballo negro. Consciente de su inferioridad, decidió actuar en solitario usando la paciencia y la astucia como armas de ataque. Después de varias negras noches en blanco, el Rey Albino consiguió localizar, sigilosamente, los aposentos del Rey de Ébano y su dama y, cuando iba a entrar...me despertó el inconfundible sonido del mensaje del WhatsApp. Era Felipe, nuestro profesor que nos recordaba que el jueves teníamos clase de ajedrez.

JAQUE MATE**MENCIÓN ESPECIAL****EL CIELO DE LOS PERROS**

Estoy corriendo por el parque y siento a Jana que no para quieta: salta, intenta inútilmente cogerse el rabo y obediente me trae la pequeña pelota.

El nombre de Jana fue una sugerencia de mi tía Julia y significa «regalo de Dios» en honor a la diosa hindú Janartharan...Jana nos encantó.

Mi perra tiene unos ojos oscuros y un pelo suave de color canela, pero sobre todo es muy lista ¡hasta entiende lo que yo pienso!

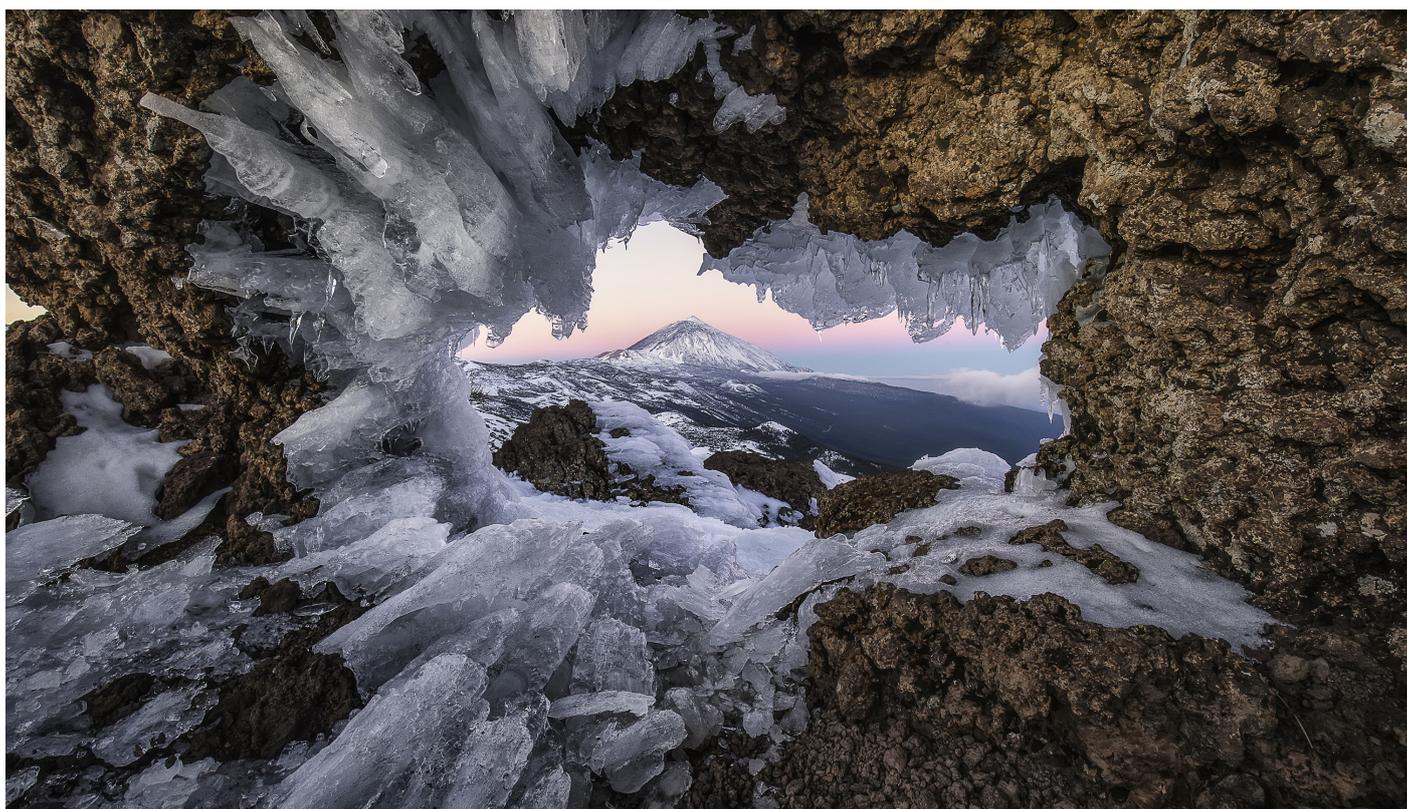
A las dos nos gusta comer pizza, acurrucarnos en el sofá y abrazarnos fuerte. Es tan divertida que, si yo bostezo, ella bosteza y si me ve contenta, mueve el rabo de alegría.

Sigo corriendo por el parque, pero realmente Jana no está a mi lado...

Mi hermano me grita:

-«Alba, Alba que estás otra vez en la luna y ya nos vamos». No puedo reprimir unas lágrimas... ¡la echo tanto de menos!

Pero adivino que existe un cielo para perros, donde persiguen mariposas, retozan por la hierba, oyen música y se tumban en esponjosos cojines de colores... Y cualquier día haré un agujero en las nubes para poder ir a verla cuando quiera, seguir abrazándonos juntas y bostezar mirando las estrellas.

Aura



PREMIOS DE FOTOGRAFÍA DIGITAL

En la página anterior:

PRIMER PREMIO:

De par en par de Carlos Manuel Almagro Cruz

Arriba

SEGUNDO PREMIO:

Camino a casa de Rosa M^a Salamanca Caro

A la derecha:

MENCIÓN ESPECIAL:

El regalo de Jorge Martín



ICEBERG UN PROYECTO TEATRAL SOBRE LA VEJEZ



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

CAUMAS participa en la "Jornada sobre la vejez" organizado por Acciones Imaginarias, con la intervención de la vicepresidenta 1ª Elisa Nuez Patiño.

ACCIONES IMAGINARIAS PRESENTA

ICEBERG

Un proyecto teatral sobre la vejez

12:00 Lectura dramatizada de Iceberg, de Ana Fernández Valbuena

Intérpretes	Eloy Arenas Eva Egido Andrés Navarro Ana F. Valbuena
Coro Iceberg	Catalina Peña Marcial Balbás José Ramón Calvo Marinela López González
Dirección	Eva Egido
Dirección musical y música original	Alberto Granados
Coordinación artística y técnica	Rubén Vegabalbán Ayudante Esperanza García Smith
Vestuario	Encarnación Sancho Asistente Gustavo Solís
Documentalista audiovisual	Irene Barbero
Sonido	Marcos Lavilla

Agradecimientos Guillermo Bautista, Coro AMAS, Raquel Arribas, Universidad Nebrija, Elena Olivieri, Tania Garrido y Raúl Pulido.

Fotografía realizada por Rubén Vegabalbán



cultura, turismo y deporte | MADRID

LUNES, 21 de JUNIO, 12:00

Teatro Galileo, C/ Galileo, 39
<https://galileoteatro.es>

13:00 Mesa debate sobre los estereotipos de la vejez

Modera Ana Fdez. Valbuena

Participan Marisa Alcaide Directora de la Fundación GREGAL
Elisa Nuez Patiño Vicepresidenta 1ª de CAUMAS
Rubén Vegabalbán Co-Director de Acciones Imaginarias

Colaboran Teatro Galileo
La Rosaleda del Parque del Oeste (Ayuntamiento de Madrid)

Difunde Fundación GREGAL (Atención al envejecimiento)
CAUMAS (Confederación de Universidades de Mayores)

Proyecto realizado con el apoyo del programa de ayudas a la creación y la movilidad del Ayuntamiento de Madrid



www.accionesimaginarias.com/iceberg/







Calle de Galileo, 39, 28015 Madrid

CORAL SÉNIOR UNIVERSITARIA: CSU ARS CANENDI



PRESENTACIÓN DEL PROYECTO: CORAL SÉNIOR UNIVERSITARIA: CSU ARS CANENDI DE LA UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA TENERIFE, ISLAS CANARIAS.

El jueves 29 de abril de 2021 a las 17 h, en el Salón de Actos del Edificio La Pirámide (Facultad de Ciencias Políticas, Sociales y de la Comunicación de la Universidad de La Laguna) se presentó el PROYECTO CORAL SÉNIOR UNIVERSITARIA CSU ARS CANENDI DE LA Universidad de La Laguna.

Le damos las gracias a las entidades que lo han hecho posible, Vicerrectorado de Cultura, Participación Social y Campus Ofra y La Palma con su vicerrector D. Juan Albino Méndez y la Fundación Cajacanarias, esta última apoyan-

do a la creación de una Red de Coros Sénior en Tenerife, encabezados por la CSU. Este proyecto dirigido por AMULL cuenta con la Coordinación Logística de Dimitri Díaz gestor cultural y presidente fundador de Asociación Cultural Canarias Canta.

En el acto intervinieron las tres personas que forman la estructura orgánica de la CSU: Carmen Mesa, Presidenta de AMULL, Dimitri Díaz de la Asociación Cultural Canarias Canta y el secretario de AMULL y de la Coral Luis López de Vergara.



Fotos Fernando Cal González. Departamento de Comunicación AMULL.

Se adjuntaron imágenes del evento y la presentación de diapositivas. En ella se hizo un resumen de la historia, de los directores, de la vestimenta y accesorios, los logotipos, el tipo de actuaciones, la firma del convenio con Asociación Cultural Canarias Canta, el acuerdo con el Vicerrectorado de Cultura, Participación Social Y Campus Ofra y La Palma a través de su vicerrector D. Juan Albino Méndez, la prematricula y el resultado en gráficos.

Se establecerá una etapa pre-presencial que durará los meses de mayo, junio y julio, en la que se llevarán a cabo de forma on-line, talleres y clases magistrales: vocalizaciones, cómo interpretar partituras sin conocimientos previos, proponen utilizar un lenguaje en sistema MIDI para preparar cada una de las voces. Se escuchará la coral y la voz de cada uno en particular (Soprano, Contralto, Tenor o Bajo), etc. El coste de esta etapa lo asumirá AMULL para que sea gratuita para los prematriculados. Se estima llegar en septiembre a la etapa presencial con el protocolo Covid que corresponda, tal y como se está trabajando con los coros laguneros. Se realizará la matrícula definitiva al precio de 20 € al mes, y se mantendrá abierto siempre el período de prematricula. A fin de evitar que quien desee cantar en la Coral y no pueda asumir este coste mensual, no deje de hacerlo, hemos instaurado becas que pueden alcanzar hasta el 10% del total de alumnos. Sólo tienen que solicitarla y adjuntar la declaración de la renta.

Las clases y ensayos serán los martes y jueves de 17:00 h a 19:00 h. Para los compañeros que, además formen parte de Pirámide Teatro, señalar que los ensayos de la compañía pasarán al miércoles.

En el momento de la matriculación se les entregará una carpeta de ensayo con el logo de la Coral en blanco. Para cuando haya actuaciones se les hará entrega de la carpeta de canto, con el logo dorado. Carpetas que pasan a ser propiedad de los coralistas.

En relación con la beca de la indumentaria, se les entregará las nuevas becas a los que no tengan. Si desean tenerla en propiedad, la pagarían a precio de coste (están en el proceso de llegar el fieltro violeta a la empresa que las realiza y estiman un precio aproximado de 25 €). También, como hasta ahora, los que no deseen adquirirla, pueden firmar como depositario en uso y la devolvería al salir de la Coral.

El Coordinador logístico presentó su proyecto, de forma entusiasta. Habló de cómo se plantea el trabajo, del nombramiento de un/a director/a musical que estará bajo su supervisión y que se encargaría estrictamente de la parte musical. Ya habló de talleres seguros para noviembre, en los que participaríamos con el resto de las corales del municipio de San Cristóbal de La Laguna, al igual que

participaríamos en el Festival de Coros de La Laguna en diciembre. etc.

Cuando crean conveniente, intervendríamos también en actuaciones de la Universidad de La Laguna, del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, resto de la isla o islas, península o incluso internacional.

Declaraciones de Dimitri Díaz Abreu a Periodismo ULL:

“Como Gestor Cultural, me enorgullece comentarles que el proyecto que hace unos meses atrás se consolidó y formalizó, verá en el día de hoy su punto de partida, se trata de la presentación a los prematriculados a formar la Coral Sénior Universitaria de La ULL Ars Canendi que viene a representar un proyecto con principio bien sólido de inclusión, participación y trabajo en equipo.

Juntamente con la Asociación de Mayores de La Universidad de La Laguna, AMULL, se persigue dignificar la práctica coral en los grupos Sénior, a la par de permitir que los beneficios del canto coral, lleguen a más personas.

La Dinamización de Espacios Culturales, como es en este Caso La Coral Sénior Universitaria (CSU) de la ULL, hace más factible la ratificación de que se están sembrando las bases de un movimiento coral sostenible.

Gracias a AMULL-Asociación de Alumnos y Exalumnos del Programa de Mayores de la ULL Asociación Cultural Canarias Canta por su constante apoyo y confianza en la cristalización de este proyecto que hoy jueves 29 de abril de 2021 se presentó a sus prematriculados y a los miembros de AMULL para dar así el pistoletazo de salida a una programación de actividades que velaran por el crecimiento individual y en equipo de todos sus componentes.”

FINES DE LA CORAL:

- Fomentar la amistad y el compañerismo de los asociados en la formación del coro.
- Aprendizaje de la música y canciones.
- Participar en actividades culturales y corales.
- Participar activamente en la vida comunitaria y colaborar con otras Asociaciones.

Carmen Gloria Mesa Moreno
Presidenta

LA JUNTA DIRECTIVA

AMULL-ASOCIACIÓN DE MAYORES DE LA UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA



BIBLIOTECA SÉNIOR CAUMAS

TRABAJOS DESTACADOS

LA DEPRESIÓN



Autor: Lloréns Fernández Carlos

Universidad: Universidad de Vigo

Campus Universitario: Campus de Vigo

Tema: Psicología

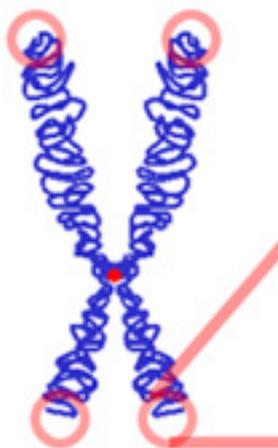
Descripción:

A partir de la evidencia de que no todos los individuos que experimentan acontecimientos vitales estresantes desarrollan un cuadro depresivo, se planteó la cuestión de cuáles son los factores que determinan que unos individuos sean más vulnerables que otros a estos agentes provocadores. Este modelo causal se deriva de investigaciones en las que se identificaron...

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/articulo/la-depresion/>

TELÓMEROS: FUENTE DE LA JUVENTUD



Autor: Guillén del Castillo Manuel

Universidad: Universidad de Córdoba

Campus Universitario: Campus de Córdoba

Tema: Biología

Descripción:

La sociedad debe plantearse no que se puede hacer con los mayores, si no que pueden hacer las personas mayores para la sociedad, aprovechando así, a través de la educación, el capital que aportan. Una de las premisas básicas de la educación permanente es pasar de una educación "para la vida" hacia una educación "dentro..."

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/articulo/telomeros-fuente-de-la-juventud/>

GAUMAS

FEDERACIONES Y ASOCIACIONES



FEGAUS

FEDERACIÓN GALEGA
DE ASOCIACIONES
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 ANTIQUOS 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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO

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