

Séniors Universitarios



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

Nº 37 · DICIEMBRE 2021





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

SUMARIO

D I C I E M B R E

2 0 2 1



- 04 Editorial: La educación como instrumento de "resocialización"
- 05 Entrevista a Dña. Amaya Mendikoetxea Pelayo
Rectora Magnífica de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM)
- 08 Jesús Jauregui Gorraiz · Momentos (44)
- 09 Remedios Seijo · La Navidad
- 10 Alejandro Otero · Nuevas metas siglo XXI
- 11 Carlos Lloréns · Las relaciones interpersonales
- 12 Bartolomé Freire · Maneras de envejecer
- 14 Remedios Seijo · Sólo nos enamoramos de tres personas
en toda la vida según esta demostrado por la ciencia
- 15 Constitución de la Plataforma de Mayores Pensionistas (PMP)
- 16 Tratado de la Organización Mundial de la Salud sobre la preparación y la
respuesta ante una pandemia
- 18 Factores básicos para el fomento y mejora de la calidad de vida de las
personas mayores
- 19 Reflexiones y aprendizajes en tiempos de pandemia desde la promoción de
la salud
- 20 CAUMAS, en el congreso internacional de sociología de Valdepeñas,
celebrado los días 19, 20 y 21 de noviembre
- 20 Reunión de la Presidenta de CAUMAS con la Asociación del Alto Guadalquivir
de la Universidad de Jaén y ALUMA
- 21 AULEXNA · Elecciones Claustro 2021
- 22 ALUMA · XXV Aniversario de la Asociación de la Universidad de Mayores
- 24 FEGAUS · Plan estratégico 2021-2025 · Los planes universitarios de
mayores en el siglo XXI
- 26 AUDEMAC · A toda máquina
- 30 Asociación de Alumnos del PUM del Campus de Ourense (Universidad de
Vigo) · Viaje a la Ciudad de la Luz
- 32 ADAYEUS · Crónica del viaje a León
- 33 AUTECMOL · Viaje a Cuenca
- 34 AMULL · Icod de los trigos
- 37 AUDEMA · Visita cultural al cementerio de la Almudena
- 38 AULEXNA · Programación octubre, noviembre y diciembre 2021
- 40 ALUMA · Los conciertos alimentan la creatividad
- 42 ALUMA · Viajes interuniversitarios en Europa



revista digital

Séniors Universitarios

Nº 37

Diciembre 2021

EDITA

CAUMAS

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

C/ Castelló, 36 * 1ºA
28001 - Madrid

ISSN

2444-2038

DEPÓSITO LEGAL

M-18166-2015

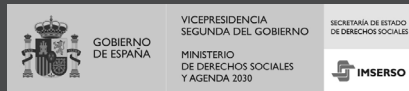
DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN

Marina Troncoso
CAUMAS

DISEÑO Y
MAQUETACIÓN

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

La educación como instrumento de "resocialización"

En la Conferencia Internacional sobre Educación celebrada en Hamburgo en julio de 1997, se proclamó abiertamente, que la formación y desarrollo intelectual de las personas mayores constituye una de las claves para resolver positivamente los problemas a los que deberá enfrentarse la sociedad del siglo XXI. Una vertiente educacional la encontramos en las indicaciones de la Declaración Mundial de la UNESCO sobre educación superior en el siglo XXI, que estableció que los Centros Universitarios estuviesen abiertos a las personas mayores, creando oportunidades de aprendizaje flexibles y creativas.

Desde el plano individual se habla de "resocialización" como aquel proceso que reconstruye las relaciones sociales rotas después de unos años de desempeño de determinados roles – padre, madre, marido, o esposa, trabajador/a - y que obliga a aprender las obligaciones y derechos de las nuevas situaciones de abuelo/a, viudo/a, jubilado/a, etc. Lo peligroso para la persona mayor es mantener una postura rígida frente al cambio, defendiendo la estabilidad como mecanismo de seguridad.

De ahí la importancia de la educación de las personas mayores como instrumento de "resocialización", lo que exige aceptación, acomodación, adaptación e integración.

La aceptación, supone reconocer la existencia de los valores de las personas pertenecientes a otro grupo de edad, aunque subjetivamente no los considere como propios y aceptar conductas sociales, políticas, económicas, familiares, sexuales, etc. opuestas a sus valores.

La acomodación: es conveniente acostumbrarse durante la etapa adulta, en los años activos, a poseer una cierta aptitud y flexibilidad que permita a las personas mayores, en su día, mantener relaciones sociales satisfactorias con el resto de los grupos sociales para estimular la acomodación.

La jubilación fuerza a múltiples adaptaciones, al cortar con el mundo económico productivo. La adaptación social de la persona mayor se realiza a través de un proceso de sustitución, reemplazando las actividades perdidas por otras nuevas. Sin embargo, la dificultad de sustitución se debe en gran parte a la deficiente información sobre actividades alternativas para sustituir las ocupaciones anteriores con una nueva actividad continua. La decadencia comienza cuando la vida de la persona mayor carece de significado psicológico y social. En cambio, el entusiasmo, la fortaleza, la autoestima y la perspectiva optimista y esperanzada son elementos de una adaptación satisfactoria.

Lograr la integración del pasado con el presente. Las personas mayores deben tener conciencia de su realidad, de "su mundo" en el mundo; reflexionar; buscar la verdad, discernir, dar nuevo significado a su experiencia de vida, contemplar, crear orden y belleza, desarrollar actividades intelectuales, académicas, políticas, creativas, artísticas y artesanales. Deben continuar siendo activas en campos que pueden considerarse extensión de sus ocupaciones o aficiones anteriores.

Por ello es muy importante que los entornos educativos y el desarrollo de la acción educativa de las personas mayores se base en la experiencia y en los conocimientos que ya poseen. Tomando conciencia de que se está accediendo a una etapa de la vida en que se registran pérdidas y ganancias, nuevos roles que desempeñar, nuevas formas de vida o actitudes frente a la misma y con esto, inserción activa y participativa en la sociedad, logran la integración del pasado con el presente.



Entrevista a Dña. Amaya Mendikoetxea Pelayo

Rectora Magnífica de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM)

Catedrática de Lingüística Inglesa.

En mayo de 2021 se presentó a las elecciones y resultó elegida rectora de la Universidad Autónoma de Madrid.

Se licenció en 1986 en la Universidad de Deusto. Después de licenciarse se formó en Inglaterra en la Universidad de Kingston, en la Universidad de Leeds y en la Universidad de York estudió un Máster en Lingüística Teórica. Se doctoró en 1992, con una tesis sobre teoría sintáctica

Desde el año 1991 se dedica a la docencia y la investigación. Investigó en el departamento de Lingüística y Filosofía del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT) con una beca del programa Fullbright en los años 1993 y 1994, asistió a los seminarios y clases de Noam Chomsky y otros lingüistas. Continuó su labor investigadora en 1997 en la Universidad de California en Los Ángeles en 1997 y en 2006 y 2007 con una beca Salvador de Madariaga en la Universidad de Lancaster.

En UAM, en la Facultad de Filosofía y Letras fue directora del Departamento de Filología Inglesa, Vicedecana de Estudios de Grado, y durante el periodo 2013 a 2017 fue vicerrectora de Relaciones Internacionales



Desde CAUMAS (Confederación Estatal de Asociaciones de Alumnos de los Programas Universitarios de Mayores) felicitamos a Dña. Amaya Mendikoetxea por su triunfo al ser elegida Rectora Magnífica de la UAM y le agradecemos enormemente que responda a nuestras cuestiones

En la web de la UAM se lee: *El título de Programa Universidad para los Mayores (PUMA) tiene como objetivo esencial dotar de una formación básica y actualizada en Ciencias, Ciencias Sociales y en Humanidades, así como promover el aprendizaje a lo largo de la vida y fomentar el intercambio intergeneracional. 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 PUMA?*

Para responder a esta pregunta es interesante revisar cómo han evolucionado la situación de los estudios para mayores de la UAM, desde que en el curso

2003/04 en que se impartió por primera vez el Programa Universidad para los Mayores (PUMA).

Inicialmente, los estudios de PUMA estaban subvencionados parcialmente por la Comunidad de Madrid y el perfil de los posibles estudiantes eran personas que no hubieran podido realizar estudios universitarios y que desearan venir por primera vez a la Universidad.

Posteriormente, a solicitud de los ciudadanos, y de acuerdo con la Dirección General del Mayor de la Comunidad de Madrid, se amplió el perfil de los posibles estudiantes a aquellos ciudadanos que, habiendo hecho estudios universitarios anteriores, quisieran volver a la Universidad para recibir cursos de divulgación de los distintos campos de la cultura.

En 2012 la Comunidad de Madrid nos comunicó que no podía seguir manteniendo la subvención, por lo que PUMA pasó a convertirse en un Título Propio de la Universidad Autónoma de Madrid.

Dado que finalizados los estudios de PUMA sus estudiantes deseaban seguir estudiando en la Universidad Autónoma de Madrid, se preparó un nuevo Título Pro-

pio también de 3 años, llamado “Mundo Actual, claves y desafíos” (EMA).

Cuando los estudiantes finalizaron éste nuevo título, para seguir manteniendo en la Universidad Autónoma de Madrid un auténtico **“aprendizaje a lo largo de toda la vida”** de acuerdo con las indicaciones del Espacio Europeo de Educación Superior, se pusieron en marcha los Cursos Avanzados en Ciencias y Humanidades.

Para planificar, coordinar y gestionar todos los estudios dirigidos a los “mayores” (PUMA, EMA y Cursos Avanzados) se constituyó la Universidad de la Experiencia de la UAM.

Cuando las actividades universitarias se vieron afectadas por la situación sanitaria debido al COVID, se habían creado e impartido los cursos avanzados 1 a 5, lo que supuso que los estudiantes de las primeras promociones habían podido estudiar durante 11 años consecutivos en la Universidad de la Experiencia de la UAM.

De las personas que acceden a PUMA actualmente el 40% no tiene titulación Universitaria, y si la tienen el 60% restante, por lo tanto, la situación desde hace bastantes años se ha movido en torno a un 50% y los estudios se siguen manteniendo como divulgación de Humanidades, Ciencias Sociales, etc.

No es objetivo de la Universidad de la Experiencia ocuparse de estudios de formación profesionales, ya que la Universidad Autónoma de Madrid ya dispone de una magnífica oferta de estudios de Posgrado para que los que ya son titulados superiores puedan adquirir mayores capacidades y conocimientos especializados de acuerdo con el título profesional que ya posean.

Estamos en la era digital y el estudiantado sénior ha demostrado que se mueve en ella con soltura, adaptado a la enseñanza bimodal u online, donde no hay problemas para recuperar clases y se facilita la búsqueda de espacios y horarios ¿aplican en el PUMA la enseñanza bimodal?

En el curso 2020-21, debido a la situación sanitaria, la única posibilidad de ofertar los estudios era impartiendo las clases a través de docencia virtual sincrónica.

ca. Cuando se procedió al proceso de preinscripción, menos del 50% de los posibles estudiantes que habían estado vinculados con anterioridad a la Universidad de la Experiencia (UAM) manifestaron su interés en seguir realizando los estudios *on-line*. Finalmente, solo 550 de los 1300 posibles se matricularon, lo que supone un 42%.

Se hizo una encuesta a los estudiantes para intentar disponer anónimamente de sus motivos, y la explicación más general que nos dieron, fue que ellos deseaban absolutamente docencia presencial y poder hacer la convivencia necesaria en el campus de la Universidad, por lo que preferían esperar a los años siguientes para matricularse cuando la docencia volviera a ser presencial.

Por todo ello, no está previsto en ningún momento, como vehículo habitual para impartir las clases, la enseñanza híbrida o bimodal, salvo que situaciones de emergencia sanitaria obliguen a ello.

¿Cómo cree que se puede potenciar y estrechar la relación de colaboración entre la UAM y la Asociación de Alumnos Mayores AEPUMA, para actualizar y mejorar el PUMA?

La relación de los Directores de la Universidad de la Experiencia con la Asociación AEPUMA es excelente. Consideramos que tanto la presidenta actual como su equipo están realizando un trabajo extraordinario y muy satisfactorio para sus asociados, por lo cual, cualquier sugerencia que nos hagan será estudiada.

Pero el procedimiento habitual para la recepción de sugerencias a la Dirección de los estudios debe partir a través de los cauces académicos diseñados y los interlocutores adecuados son los Delegados de cada curso, elegidos democráticamente por todos los estudiantes de la Universidad de la Experiencia.

El envejecimiento poblacional y la mejora de la calidad de vida hace que las personas mayores del siglo XXI disfruten de lo que se denomina *Middleseence*, 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 ¿Cómo ve esta demanda aplicada al PUMA?

Tanto PUMA como el resto de los estudios de la Universidad de la Experiencia de la UAM están diseñados para atender a esa demanda, como se explicita en la página web y en los distintos informes que se van elaborando paulatinamente.

En cuanto a “cultivar la sabiduría” se utilizan los conocimientos y la calidad del profesorado de la Universidad Autónoma de Madrid.

En relación con el “bienestar personal” hay numerosas pruebas, no solo en la UAM, si no en la Dirección General del Mayor de la Comunidad de Madrid, del efecto positivo que tiene este tipo de estudios en la salud de los ciudadanos “mayores”.

Las relaciones intergeneracionales son también uno de los objetivos de la Universidad de la Experiencia, y entre otras actividades, se pone en contacto a profesionales jubilados que son alumnos de la Universidad de la Experiencia con estudiantes de los distintos grados de la UAM, con objeto de compartir con ellos su experiencia profesional.

Durante la pandemia, en la UAM se han suspendido las clases presenciales para el estudiantado sénior, lo que ha motivado un cierto desánimo entre el alumnado ¿cómo ha sido la respuesta de matriculación en el curso 2021/2022?

Dado que a partir del mes de septiembre se volvió a la docencia presencial en los estudios de grado y posgrado de la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad de la Experiencia comenzó a trabajar en la recuperación de todos los estudiantes que antes habían estado matriculados para que en el curso 2021-22 pudieran recibir la docencia presencial en aulas, que es el procedimiento docente que todos ellos desean.

En función de ello, se procedió a realizar preinscripciones provisionales en los distintos cursos con objeto de pasar paulatinamente a la matrícula correspondiente.



Como consecuencia de ello, desde el mes de noviembre se han ido recuperando los cursos, habiéndose llegado a 1080 matriculas, con lo cual, se evidencia que gracias a la fidelidad e ilusión de los estudiantes estamos recuperando una parte importante del total de matrículas del curso 2019-20 (un 83%).

Muchas gracias por su atención, en CAUMAS estamos muy complacidos por su amabilidad al responder a nuestras preguntas, lo que nos permite conocer mejor el sentir de los responsables de la Universidad sobre el PUMA.

Quedamos a su entera disposición y extenderemos nuestras cuestiones en próximas entrevistas, para saber de su experiencia en la nueva responsabilidad al frente de la UAM, deseándole mucho éxito en su proyecto.

*Entrevista realizada por
Marina Troncoso
Directora de la Revista Digital Sénior Universitarios
Diciembre de 2021*

MOMENTOS (44)

JESÚS JAUREGUI GORRAIZ



¡Yo no quiero ir a ninguna parte! –Hace una pausa- además, no sé dónde está esa parte.

Es su grito, angustiado, mientras esperábamos nos abrieran la puerta de acceso a la Residencia Psicogeriátrica la noche de fin de año.

Mi amistad con Málaga comenzó a través de sus ojos grandes y siempre abiertos cuando los miraba. *"Sí, todo está en los ojos. ¿O tal vez en lo insondable que está detrás de unos ojos?"*, escribe Leonardo Padura. Y a través de ese misterioso oscuro de los ojos llegué a la candidez de su sonrisa y a su hablar silente, como diluido en una espuma, preguntando, siempre preguntando cuando le quedaba un poco de descanso en su vivir apresurado y preocupado por los que eran suyos y por cuantos sabían de su cercanía, y también de su juventud.

Su bondad me hizo conocer a su hermana y a su hermano, primero, y a toda su familia más adelante. Su alegría y su humor, difícil para uno del norte, abrió la amistad de sus amigos y su vivencia me hizo conocer a las gentes del barrio de El Palo, sus playas, el viento poniente que riza y verdea las aguas de la Malagueta y el levante que llega desde El Rincón y que azulea, todavía más, el cielo.

Hoy, mi amiga tiene un muro levantado tras sus párpados en el que rebotan mis preguntas y tras el que parece que

hay un abismo de vacío cercano a la muerte del razonar. Le tendemos una mano donde agarrarse y, al menos, no caer. Pero ella se siente como el náufrago angustiado, no porque se hunde sino porque ha dejado de ver la costa. Ni siquiera divisa los acantilados peligrosos donde ha aguantado mucho tiempo en lucha con el oleaje de la vida. Un zarpazo injusto, la muerte trágica de su hijo, le hizo soltar la mano y quedar a la deriva. ¡Ay, amiga, de qué forma querías encontrarte con tu pequeño! Lo has intentado alguna vez..., pero allí tampoco estaba él.

Su voz dulce se enreció con el tabaco y sus frases luminosas se hicieron cortas y sueltas, y sus conversaciones se volvieron preguntas. Su tiempo ha pasado más aprisa que el mío. ¡Te nos estás perdiendo!

El abrazo que nos dimos la noche de fin de año al despedirnos dejó sabor a sal de mar en mi cara y secó un poco más el lugar donde aguantan, todavía, las esperanzas. Ya solo nos vemos a través de la sonrisa. No me atrevo a mirarte a los ojos porque también los míos han envejecido y tu mirada sólo pregunta, *"¿por qué?"*. ¿Cómo te responderé? Tampoco yo sé dónde está nuestra "ninguna parte".

Jesús Jauregui Gorraiz
Socio de AULEXNA,
Asociación de Alumnos, Universidad de Navarra
Noviembre 2021



LA NAVIDAD

REMEDIOS SEIJO



¿Qué es la navidad? La Navidad es una fiesta religiosa en la que los cristianos celebran el nacimiento de Jesús

Hoy día, la Navidad se celebra en muchos lugares y de muchas maneras distintas.

Desde el punto de vista de mucha gente estas fiestas son consideradas como fiestas de solidaridad para celebrar la unión, el amor, la paz y la esperanza, pero creo que estos valores debemos tenerlos todo el año.

Su origen se remonta al año 350 en el que el papa Julio I que hizo que el nacimiento de Cristo fuera celebrado el 25 de diciembre, y así es. Ese día lo celebramos con toda solemnidad empezando por la Misa del Gallo, esa leyenda popular, que nos dice que el primer ser vivo del pesebre era un gallo, al enterarse de tan magno acontecimiento no dudo en pregonarlo por todo el mundo y terminaron por proclamarlo "ad galli cantus" (canto del gallo) para anunciar la venida al mundo del Mesías.

Tenemos varios símbolos que representan la Navidad: El pesebre representa la llegada de Jesús al mundo, la corona navideña o de adviento representa las cuatro semanas que nos anuncia la llegada de la Navidad, luego tenemos el árbol navideño que representa al árbol del Paraíso.

Contamos con los adornos típicos del árbol de Navidad, la estrella, en referencia a la estrella de Belén, las bolas serían las tentaciones, como si fueran las manzanas, guirnaldas y espumillones, eso nos da paz y alegría, las luces eso normalmente simbolizaría la luz de Jesús que ilumina el mundo.

Lo primero que tenemos que pensar es transmitir amor, disfrutar de las pequeñas cosas que la vida nos da, debemos compartir con nuestros hijos, nietos y amigos los valores que la vida nos ofrece, no solamente son unos re-

galos son muchas cosas más, historias vividas con nuestros padres cuando éramos pequeños... Debemos cultivar todas esas tradiciones de celebrarlo en familia para crear esas emociones de paz, amor y alegría y cantar esos villancicos como hacíamos antaño. Yo tengo un recuerdo que la noche de Nochebuena siempre cantábamos dos villancicos antes de cenar, por eso ahora con mis nietas siempre procuro hacerlo y por supuesto la foto familiar. Otras personas de otras creencias posiblemente también tendrán sus costumbres y lo celebran a su manera, pero en realidad todos llegamos a lo mismo a celebrar una noche tan en memorable en familia.

Ante los cambios del mundo que estamos teniendo, nunca olvidemos que la Navidad debe seguir siendo siempre el nacimiento de Jesús para los cristianos para los que no lo son seguro que en sus creencias también lo celebran con toda su ilusión, pero nunca olvidemos nuestras fiestas familiares de amigos de reuniones donde siempre tengamos Paz, Amor e Ilusión, vivamos el mundo actual, pero sin olvidar ciertas tradiciones, que estoy segura nos harán sumamente felices.

¿Es así?

Ayudando a otro, me ayudo yo.
Ocupándome de otros, mis problemas pierden importancia.
Haciendo sonreír, sonrío yo. No te olvides que dar no es restar,
es sumar y multiplicar
No olvidemos "La Navidad es alegría y amor"

Remedios Seijo
Vocal de la Junta Directiva de AUCTEMCOL
Coordinadora Exposiciones y Museos
Universidad UC3M - de Colmenarejo

NUEVAS METAS SIGLO XXI

ALEJANDRO OTERO



A partir del 2025 comenzarán a llegar a España la generación de jubilados nacida en la postguerra y durante las primeras décadas de la dictadura, que coincidía en un anhelo de los padres para sus hijos: estudiar. La meta de los *baby boomers* pasaba por cumplir la aspiración de sus padres y alcanzar la Universidad. Para acoger a esta nueva generación de mayores en el momento de iniciar su nueva vida, después de la laboral, desde las asociaciones universitarias debemos poner en marcha el pensamiento moonshot, que consiste en establecer objetivos que sean ambiciosos además de inspiradores, capaces de catalizar la innovación entre las asociaciones y las universidades con Programas de Mayores, que deben prepararse para imaginar el futuro y mejorar la organización de los estos en España.

Un estudio publicado en *New England Journal of Medicine*, afirma que *el cerebro de una persona mayor es mucho más plástico de lo que se cree*. A esta edad madura, la interacción de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro se vuelve armoniosa, lo que amplía las posibilidades creativas. Esta afirmación se basa en que, con el paso del tiempo, el cerebro gana en flexibilidad, ya que aumenta la cantidad de mielina en el cerebro, sustancia que facilita el paso rápido de señales entre neuronas.

En este momento nos encontramos con universidades cuyos modelos de afrontar la formación continua a lo largo de la vida de las nuevas generaciones de personas mayores, son muy distintos en contenidos, algunos incluso fuera de un ambiente universitario y, ha llegado el momento de poner en valor cada uno de ellos, con el objetivo de visualizarlos y debatir cual se ajusta más a las necesidades y características de formación de la nueva generación, la más formada de la historia, con un cerebro mucho más plástico de lo que creemos. Debemos atender a la dispersión geográfica, tanto dentro de dentro las ciudades, como en los pueblos del rural, con el objetivo firme de que cualquier persona que desee formarse, viva donde viva, pueda acceder los Programas de Mayores.

El inicio del cambio.

Los datos del último balance del Sistema Estatal de Indicadores de la Educación reflejan el cambio al que ha contribuido el desarrollo económico y social en España de las últimas décadas con unos porcentajes del 37,1% de población con estudios inferiores a la segunda etapa de la ESO, es decir, al Bachillerato que se cursa entre los 16 y los 18 años, un 23,2% con este último título y un 39,7% con estudios superiores, bien de FP, bien universitarios.

Este es el inicio del cambio en muchas universidades, por ejemplo en la UVigo, donde con la creación de la Escuela Abierta de Formación Permanente (EAFP) de la Universidad, que se materializó en el Claustro de la Universidad de Vigo, celebrado el 16 de octubre de 2020, con el objetivo de abrir la formación permanente a la sociedad, a través de una oferta coordinada de titulaciones de calidad y adaptadas a la demanda, con el fin último de generar nuevas oportunidades profesionales y personales; donde están incluidos los PUM como título propio de la UVigo. Esta EAFP puede ser un referente para otras universida-

des españolas. El objetivo estratégico en este sentido es elevar la calidad de las materias que se están impartiendo y ajustarlas a la nueva generación de alumnos que se incorporen, con más formación y experiencia profesional, que deben conseguir acogerlos con asignaturas ajustadas a sus requerimientos.

Conseguir que los alumnos universitarios mayores sean estudiantes de pleno derecho dentro de su Universidad, es otro de los objetivos a conseguir. Desde los PUM debemos apoyar todas las iniciativas en esta línea de actuación e informar de cómo se están desarrollando, tanto en las universidades como en las CC.AA. y a nivel nacional. Éste debe ser un objetivo estratégico de los Estudiantes Universitarios Seniors.

Formación online.

La formación online se ha adelantado en nuestro colectivo debido a la pandemia, como universitarios mayores nos toca estar en primera línea y tendremos serias dificultades si no somos capaces de entrar en esta forma de actuación, para poder impartir la formación fuera de los campus universitarios, con aulas ONLINE presenciales, donde los alumnos puedan tener las convivencias personales en sus encuentros de formación.

Llevar la formación universitaria de los Programas Universitarios de Mayores al mayor nivel de calidad académica, debe ser un objetivo que tengamos en mente. Trabajando con la formación, la experiencia y el talento que aportamos todos los que formamos esta nueva generación, conseguiremos, entre todos, alcanzar los retos que nos marquemos.

"Los analfabetos del siglo XXI no serán aquellos que no sepan leer y escribir, sino aquellos que no puedan desaprender y reaprender".

Alvin Toffler.



Alejandro Otero

Presidente de FEGAUS

Federación Galega de Asociacións Universitarias Senior

LAS RELACIONES INTERPERSONALES

CARLOS LLORÉNS



Nos encontramos ante un tema de no fácil cuantificación.

Las relaciones entre personas, inherentes a la propia naturaleza humana, no pasan por un buen momento.

Se habla ya de la Educación "Líquida". Eso me inquieta. Tal vez porque ello lleve aparejada la poca o nula "solidez" de la que debiera estar dotada.

La vorágine de la vida actual, las prisas para todo, esa permanente opresión del pie en el acelerador, conlleva cambios de forma inexorable.

Quando pululan por doquier Enseñanzas que quieren conducir a una vida más sosegada: "mindfulness", "relajación", "vida interior", etc. parece una paradoja esto que está ocurriendo.

Parecemos tener prisa hasta "para tener prisa".

Y da igual que el asunto sea en semana laboral, como en días de descanso y sosiego. La prisa está tan presente y enraizada que nos invade.

Queremos rentabilizar el tiempo, hacer más cosas en espacios temporales más cortos. A tal extremo que acabamos agotados, lo que conlleva que busquemos la paz, eso sí, "a toda prisa".

Nos apuntamos a "Técnicas de Relajación", pero corriendo y sin perder un minuto.

En cuanto al tema que nos ocupa, ese estado de velocidad constante se traslada a las relaciones interpersonales.

Las más de las veces las despachamos vía "cibernética".

Y es que resulta muy cómodo parapetarse tras un artificio electrónico, para obviar un encuentro personal que humanice el trato y no sólo nos aporte un equilibrio emocional deseable, sino, asimismo, para proyectar la imagen de que no hemos perdido ninguna condición.

No es infrecuente asistir a algún encuentro cultural (un Concierto de música, por ejemplo), sin que en plena actuación y en la oscuridad del Teatro, brillen pantallas de móviles, porque pareciera que siempre se antepone algo de carácter más urgente y perentorio.

El **"te dejo, que voy con prisa"**, es tan corriente, como el hecho de **"cruzar el semáforo con el muñeco en rojo"**, para pararse a continuación en algún escaparate. ¿Se entiende?

Las relaciones humanas resultan ya tan efímeras, como esas disposiciones oficiales que se establecen por la mañana y se cambian por la tarde. Se matizan por la noche y al día siguiente ya son otra cosa. Y así sucesivamente.

En su fantástico libro **"El Laberinto Sentimental"**, su Autor, el Sr. José Antonio Marina nos hable de los "Campos Sentimentales. Todo un repertorio en las diferentes culturas".



Les sugiero su lectura.

Habla el Sr. Marina de esa experiencia de la falta de interés *de y por las cosas*. El "aburrimiento". Ese vacío de "sensaciones" atribuido a Kant. Y que, por ello, surjan razones para acelerar la "aparición de nuevas sensaciones".

Y vuelvo a cuestionarme... ¿Para qué? Tal vez para que, cansados de éstas, busquemos aquéllas otras de las que nos cansaremos con la misma velocidad a la que fuimos a su encuentro...?

Dónde quedó aquella solidez de las cosas bien asentadas, reflexionadas y vividas. También suficientemente experimentadas en el transcurso del tiempo, ese factor que nos permitió a la larga y con sobrada vivencia, darnos cuenta de que, si el tema merecía la pena, ¿acaso era menester cambiar todo o parte?

Y he de serles franco, todo esto no encamina a tranquilizarme. Veo por los niños de ahora, ese frágil futuro que deberá ser nuestro recambio.

Quizá estemos asistiendo a "algo nuevo", que -a priori- se me aventura como "inquietante", como falto de basamento, fugaz y con muchas carencias.

Los que ya peinamos canas, los que tenemos elementos de comparación entre "lo que fue y lo que es hoy", procuramos caminar de puntillas. Tal vez porque nos prima la "prudencia".

Me recuerda aquella escena de un filme de "Indiana Jones" en la cual, para alcanzar el Santo Grial, tiene que superar la prueba de poner bien el pie, porque una de las baldosas que le acercaban al altar, era "falsa".

Finalmente, me acerco una vez más al Sr. Marina. **"El fracaso, como su etimología indica, es la decepción estrepitosa de un empeño"**.

Carlos Lloréns Fernández.
Asociación Aulas de Formación Abierta
Universidad de Vigo.

MANERAS DE ENVEJECER

BARTOLOMÉ FREIRE



Envejecer es una fase más de la vida, no un proceso patológico. La entrada en la vejez suele ser progresiva y no supone, para la mayoría de las personas, una alteración significativa de sus intereses y compromisos. Los cambios bruscos ocurren cuando tiene lugar una enfermedad grave o una modificación importante del estilo de vida.

Con la edad no desaparecen nuestros rasgos individuales o nuestra identidad. Los mayores somos un grupo muy diverso y según envejecemos nos hacemos más diferentes. Aquellas características que han sido centrales en nuestra personalidad parecen delinearse más claramente con el tiempo y los valores prioritarios se hacen más marcados.

Tampoco hay un patrón único para envejecer o envejecer bien. Las personas envejecemos de muy distintas maneras, que suelen ser consistentes con nuestra historia previa de vida. Sin embargo, existen rasgos comunes en cada generación que alcanza la edad avanzada como consecuencia de los factores históricos y culturales que han compartido.

Hay, por ejemplo, diferencias importantes en la manera de envejecer de hombres y mujeres. Ellas tienen que asimilar la transformación fisiológica de sus funciones reproductoras, con las consiguientes repercusiones biológicas y afectivas, liberarse del culto aprendido a la belleza y con mayor frecuencia hacer la transición a vivir solas. En mi estudio sobre la jubilación (1) encontré que muchas de mis entrevistadas trataban de aprovechar su mayoría de edad para reafirmar su autonomía personal recuperando el centro de sus vidas y para compensar las ausencias de su formación académica. "Quiero enriquecer mi vida viviendo lo que no he vivido", me dijo una de ellas.

Por nuestra parte, los hombres tenemos que reconciliar el ideal de masculinidad con el declive físico y cuidar y ser compasivos con un cuerpo que se deteriora. Y superar algunos viejos mitos masculinos como el de ser independientes y autosuficientes. Entre otros retos mencionados por mis entrevistados jubilados estaban llenar el vacío de-

jado por el trabajo con actividades con sentido y mejorar la cantidad y calidad de sus relaciones afectivas. Algunos hablaron de sus propósitos de modificar conductas y valores estimulados por su experiencia laboral: "Mi peligro es responsabilizarme en exceso y volver a una actividad casi laboral. Estoy tratando de dosificarme, parame a pensar y no abandonar otras cosas, como la familia ... Quisiera estar más tiempo conmigo mismo, libre de actividades".

El tipo de personalidad es el eje central en torno al que se organiza la manera de envejecer y condiciona la relación entre los roles sociales que se realizan y la satisfacción con la vida. Según Bernice L. Neugarten y cols. (2) para comprender como envejecerá un individuo hay que tener en cuenta:

- Los rasgos más sobresalientes de su estructura de personalidad.
- Su estilo personal de afrontar los retos que la vida le presenta.
- Como han resultado sus transiciones ante los cambios vividos.
- Sus expectativas ante la vida.

De acuerdo con estos parámetros dichos autores proponen los siguientes **"Patrones de Envejecimiento"**:

Integrados: Son mayores que funcionan bien, tienen una vida interior compleja, unas capacidades cognitivas bien integradas y unos yos competentes. Son flexibles, relajados, abiertos a los estímulos y maduros. Su nivel de actividad va desde los que reorganizan unas actividades variadas después de su jubilación, a los que se concentran en unas pocas y los que eligen una vejez más tranquila y retirada. Están satisfechos con la etapa que viven.

Defensivos: Son individuos esforzados, orientados hacia el logro, que necesitan mantener un control fuerte so-





bre sus vidas. Se subdividen entre los que se esfuerzan por mantener el mismo tipo de vida de siempre, los que dicen: "trabajaré hasta que no pueda más" y aquellos que tratan de compensar los déficits de la edad cerrándose ante nuevas experiencias y limitando sus contactos sociales y el uso de sus energías.

Dependientes: Mayores con marcadas necesidades de dependencia que buscan apoyo externo. Unos mantienen niveles medios de actividad y satisfacción con la vida cuando encuentran sus necesidades emocionales satisfechas. Otros adoptan una posición pasiva, con baja participación social y una satisfacción media o baja.

Desorganizados: Mayores con graves problemas en sus funciones psicológicas, que pierden el control de sus emociones y muestran deterioro en sus capacidades cognitivas. Se mantienen en su comunidad, pero sus niveles de actividad y satisfacción son bajos.

Tenemos que contemplar el envejecimiento como un proceso vital, no como un declive que debe de ser pospuesto tanto como sea posible. El que vivamos una vejez vigorosa depende menos de nuestros genes que de nosotros mismos.

Porque envejecer no nos convierte en seres indefensos ante las circunstancias externas o los procesos que ocurren en nuestro interior. Continuamos siendo libres y capaces de ejercer nuestra influencia en lo que ocurre alrededor y en los cambios fisiológicos que experimentamos. Podemos seguir eligiendo y seleccionando del entorno aquello que satisface unas necesidades de supervivencia y desarrollo personal que hemos consolidado a lo largo de nuestro recorrido. Según envejecemos continuamos una trayectoria con una larga historia que se prolongará, con las inevitables transiciones, hasta el final.

Para terminar, quiero incluir unas interesantes sugerencias para envejecer con gracia que nos hace George E. Vaillant (3), director, durante muchos años, del "Harvard Study of Adult Development", quizás el seguimiento más extenso de un número elevado de hombres desde su juventud hasta la edad avanzada:

- 1- Cuida a los demás, se abierto a nuevas ideas y dentro de los límites de tu salud física mantén la utilidad social y ayuda a otros.
- 2- Acepta con tolerancia las indignidades de la vejez. Reconoce y acepta de buen grado las necesidades de dependencia y acuérdate de sentir gratitud.
- 3- Mantén la fe en la vida, insiste en mantener la autonomía que puedas y venera tener la iniciativa.
- 4- Conserva el sentido del humor y la capacidad de jugar.
- 5- Se capaz de pasar el tiempo recordando el pasado y de apoyarte en los logros conseguidos.
- 6- Continúa el contacto y la intimidad con tus viejos amigos.

Envejecer con éxito es un proceso complejo y lo que importa no es vivir más, sino vivir mejor. Porqué, por muy mayores que seamos siempre hay en nuestra historia un potencial de crecimiento, un camino nuevo a emprender.

Bartolomé Freire
Psiquiatra, Psicoterapeuta jubilado

- (1) Freire, B. (2017): "La Jubilación, una nueva oportunidad". Madrid: LIDeditorial.
 (2) Neugarten, B.L. y cols. (1996): "The Meanings of Age". The University of Chicago Press.
 (3) Vaillant, G.E. (2002): "Aging Well". New York: Little, Brown and Co.

SÓLO NOS ENAMORAMOS DE TRES PERSONAS EN TODA LA VIDA SEGÚN ESTA DEMOSTRADO POR LA CIENCIA

REMEDIOS SEIJO



El primero:

El primer amor es aquel amor juvenil que se diría que sale de una fábula. Este amor sirve para hacernos comprender que parece que la realidad surge de un cuento de hadas, aunque sea por un breve periodo de tiempo. Solemos idealizar a una persona, ver en ella la perfección y por supuesto considerarlo único. Con el transcurso del tiempo te vas dando cuenta de que antes o después aparecen sus límites, suelen también aparecer las discrepancias, discusiones... en una palabra, la relación como se suele decir se va al garete. ¿Por qué? Porque estábamos convencidos que sería para toda la vida y no nos dábamos cuenta que éramos unos inmaduros e inexpertos. Aunque rara vez puede durar para toda una vida, en un porcentaje muy menor así sucede. Si es posible que llegue hasta el final, no es fácil, más bien es difícil, pero no imposible y entonces es maravilloso...-

El segundo:

Luego nos llega el segundo amor y es cuando se hace real, pero no olvidemos, en muchas ocasiones resulta dramático, complicado y contencioso; necesitamos una persona que nos ayude a recuperarnos y poder superar ese daño sufrido anteriormente. Reconozcamos que se tienen momentos de verdadero placer, pero no olvidemos que en décimas de segundos aquello se convierte en una ira terrible, en un arcoíris de altos y bajos y crea una dependencia emotiva, muy profunda. Este amor suele ser más realista que el primero, aunque hay que reconocer que es el más difícil, ya que al final es el que más hace sufrir, ya que muchas veces saca a la luz problemas personales, la persona siente miedo al abandono y con frecuencia a la falta de confianza. El amor muchas veces hace daño, pero al final si un amor es verdadero resulta ser una vez más maravilloso.

El tercero:

El tercero estalla repentinamente, no es de fábula como el primero, ni rebuscado como es el segundo. Aparece cuando conoces a una persona que nunca pensarías que acabarías con ella, es un amor desnudo, no hay presión de tener que mostrarte como no ser la persona que eres, no tiene nada que ver con los otros amores.

Es un amor quieto que crece sin demasiadas atenciones, ese tercer amor pone en claro el motivo por lo cual las otras veces no ha funcionado. Tiene todos los ingredientes para durar para siempre, es muy positivo y no olvidemos que el amor no tiene edad. A la persona que está sola le puede aparecer un hombre o mujer que le haya estado esperando toda su vida, de hecho, las parejas seniors tienen vidas más largas y más felices.

Está comprobado que aporta mucho como por ejemplo compañía, ilusión, juventud y muchas cosas más

Por eso todos estos amores tienen sus razones.

¡Qué buena es!

Un día me dijeron
"Quien te quiere de verdad, Vuelve"
Y yo le respondí

¡Claro que no!, el que vuelve es porque se arrepiente,
quien te quiere de verdad nunca se va,
por muy difícil que sea la situación que se tiene.

*Remedios Seijo
Vocal de la Junta Directiva de AUCTEMCOL
Coordinadora Exposiciones y Museos
Universidad UC3M - de Colmenarejo*



CONSTITUCIÓN DE LA PLATAFORMA DE MAYORES Y PENSIONISTAS (PMP)

La PMP se presenta para establecer una vía de contacto permanente que permita que sea consultada en la toma de decisiones que afecten a los intereses del colectivo, para defender los intereses de los senior a nivel estatal

Nace la **PMP**, el movimiento más representativo a nivel nacional (con 15.079 asociaciones y más de 5.746.000 afiliados) para la defensa de los derechos políticos, sociales, sanitarios, económicos y culturales de las personas mayores y los pensionistas ante los poderes públicos, privados y el conjunto de la sociedad.

La presentación de la entidad ha sido presidida por el senador Juan José Imbroda Ortiz (en su condición de senador de mayor edad); y en el que han participado el presidente de PMP, Ángel Rodríguez Castedo; y la vicepresidenta de la plataforma, Manuela Carrión Fernández-Pacheco, además de diversos representantes de las organizaciones, federaciones y confederaciones de mayores y pensionistas más importantes del país, así como así como representante de diversas Administraciones públicas, instituciones, organizaciones sociales y personas relevantes del sector.

La PMP se presenta para establecer, en el marco de la acción del Gobierno, una vía de contacto permanente que permita que sea consultada y escuchada en las decisiones y políticas clave que afecten a los intereses y necesidades de las personas mayores y los pensionistas, logrando así que todas esas políticas y actuaciones no se planifiquen ni se hagan sin este colectivo.

El objetivo es una aplicación real y efectiva de los derechos de las personas mayores y de su calidad de vida, para lo que se requieren avances importantes en el sistema de pensiones, la sanidad y la coordinación sociosanitaria, los cuidados y la dependencia, el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores, su protección jurídica, en la soledad no deseada, y en la agenda de la Unión Europea y de los organismos internacionales.

Unas prioridades por las que la PMP, señalan desde la misma, "trabaja siendo la voz de las personas mayores y pensionistas para que sea escuchada mediante el diálogo civil constructivo permanente con los poderes públicos, a fin de garantizar el reconocimiento de su dignidad y el ejercicio pleno de sus derechos, y contribuir a hacer realidad el artículo 50 de la Constitución Española sobre las pensiones, en el que se establece la garantía de la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad y la promoción de su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio".

Esta plataforma nace en un contexto sanitario, social y económico marcado por la pandemia que ha desencadenado una crisis sin precedentes, afectando sobre todo a las personas más vulnerables, como es el caso de los senior; así como en un momento en el que España empieza a experimentar un profundo proceso de envejecimiento. En España actualmente hay más de 9 millones de personas mayores de 65 años y casi ocho millones de pensionistas. Según el INE, para 2030 se estima que la población española crecerá en 419.025 personas, y las personas de 65 años o más, en 2.198.713, pasando así del 19,6% al



24%, al tiempo que las que tienen a partir de 80 aumentarán en 661.812 personas, representando un 7,4% de la población. Una realidad que en 2050 se incrementará, hasta un 31,4% y un 11,6% respectivamente.

Unas cifras que muestran cómo el rápido envejecimiento de la sociedad es una de las tendencias más significativas en el siglo XXI, y que ya tiene repercusiones ineludibles en todos los aspectos de la sociedad.

CONSTITUCIÓN DE LA PMP

La PMP ha sido puesta en marcha por Unión Democrática de Pensionistas (UDP), constituida por 50 asociaciones territoriales y 13 asociaciones sectoriales con más de un millón de afiliados; la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), con 25 organizaciones de mayores de las diferentes comunidades autónomas, con más de 800.000 socios de base y más de 1.500 asociaciones; y por la ONCE, con representación territorial en todo el país, en la que más del 50% de sus afiliados son personas mayores.

Además, como entidad social de referencia, participa el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi), con 8.000 asociaciones que representan a 4 millones de personas con discapacidad, de las que más del 60% son personas mayores (2,6 millones). Y, por otra parte, como socio ordinario se ha incorporado también la Asociación CONJUPES (Confederación Nacional de Jubilados y Pensionistas de España), con 1.500 asociaciones y 550.000 afiliados. También se ha sumado a la PMP como socio adherido la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP), con 1.483 asociaciones y más de 600.000 asociados, de los que un 70% son personas mayores de 65 años (420.000).

Plataforma de Mayores y Pensionistas (PMP) nace como un proceso de confluencia de las organizaciones, federaciones y confederaciones de mayores y pensionistas más importante del país, con el objetivo de representar al movimiento asociativo de las personas mayores y facilitar la interlocución con los poderes públicos y otros actores sociales.

*Fuente: Entremayores

TRATADO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD SOBRE LA PREPARACIÓN Y LA RESPUESTA ANTE UNA PANDEMIA



La PMP se presenta para establecer una vía de contacto permanente que permita que sea consultada en la toma de decisiones que afecten a los intereses del colectivo, para defender los intereses de los senior a nivel estatal



Organización Mundial de la Salud

En la **74ª Asamblea Mundial de la Salud**, que se celebró entre el 24 y el 31 de mayo de 2021, se solicitó al Grupo de trabajo sobre el fortalecimiento de la preparación y respuesta de la Organización Mundial de la Salud frente a emergencias sanitarias convocar una sesión especial para estudiar la posibilidad de crear una convención, un acuerdo u otro instrumento internacional de la OMS sobre la preparación y la respuesta ante una pandemia (WHA74(16)).

HelpAge International asistió a la sesión especial de la Asamblea Mundial de la Salud, que se celebró entre el día 29 de noviembre y 1 de diciembre, **para solicitar que cualquier respuesta que se adopte incluya los riesgos específicos a los que se enfrentan las personas mayores y se garanticen sus derechos.**

Camilla Williamson, asesora internacional de HelpAge sobre envejecimiento saludable, **se dirigió a la Asamblea para reivindicar que las personas con mayor riesgo estén en el centro de la preparación y la respuesta ante una pandemia.** En su declaración afirmó:

“La discriminación por razón de edad ha quedado sin sanción durante el COVID-19 como resultado de la falta de mención expresa de la edad en la legislación internacional sobre emergencias de salud pública. Las respuestas discriminatorias por razón de edad han sido una sentencia de muerte para muchas personas mayores.

Millones de personas también han sido invisibilizadas por la falta de recopilación, notificación y uso de datos desglosados por edad, sexo y discapacidad.

El apartheid de las vacunas significa que muchas de las personas de mayor riesgo en los países de bajos ingresos siguen sin vacunarse. E incluso cuando las vacunas están disponibles, las personas mayores que viven en la pobreza, junto con las que están social o geográficamente aisladas o excluidas o que viven en situaciones de inseguridad, están siendo dejadas atrás.

Esta desigualdad debe terminar y cualquier futuro instrumento sobre pandemias debe garantizar que nunca se repita. También debe prohibirse el uso de la edad como motivo de discriminación”.

HelpAge también pidió que se incluyan medidas que garanticen enfoques inclusivos en la preparación y la respuesta en cualquier instrumento futuro de la OMS, destacando que esto sólo puede lograrse a través de un fuerte compromiso con diferentes grupos de personas mayores.

A continuación, se puede leer la **declaración completa**, que fue presentada conjuntamente por HelpAge e IFA (International Federation on Ageing), a la Asamblea Mundial de la Salud.

La pandemia de COVID-19 ha puesto de manifiesto de la forma más brutal las consecuencias de vida y muerte de las enfermedades infecciosas, especialmente para los grupos de edad avanzada y otras poblaciones de riesgo. Durante el primer año de COVID-19, las personas mayores representaron el 84% de la mortalidad a nivel mundial.

Las personas con mayor riesgo deben estar en el centro de la prevención y la respuesta a la pandemia. Pero durante el COVID-19 millones de personas mayores han sido dejadas atrás. Las desigualdades, la discriminación y la discriminación por razones de edad han provocado violaciones de sus derechos humanos, incluidos su derecho a la salud y su derecho a la vida.

La falta de mención expresa de la edad en la legislación internacional sobre emergencias de salud pública significa que la discriminación por edad no se sanciona. Las respuestas discriminatorias por razón de edad han sido una sentencia de muerte para muchas personas mayores, mientras que la falta de recogida,

notificación y utilización de datos desglosados por edad, sexo y discapacidad las ha dejado invisibles. Un futuro tratado sobre pandemias debe poner fin a esta situación. Debe prohibir el uso de la edad como motivo de discriminación en las respuestas a las pandemias e incluir medidas que garanticen enfoques en toda la sociedad que involucren de manera significativa a las personas mayores en el desarrollo de la resiliencia a las pandemias y en el diseño y ejecución de las respuestas.

La equidad, como principio y resultado, debe guiar el tratado. La falta de equidad de la pandemia, que continúa hoy en día con el apartheid de las vacunas, hace que nos encontremos en una situación en la que millones de las personas de mayor riesgo en los países de bajos ingresos, incluidas las personas mayores, siguen sin vacunarse. Dentro de los países, las personas mayores que viven en la pobreza y las que están social y geográficamente aisladas o excluidas son las que corren más riesgo de quedarse atrás, entre las que se incluyen las mujeres mayores, las personas mayores con discapacidad o necesidad de cuidados, las personas mayores de grupos étnicos o religiosos minoritarios, los inmigrantes y refugiados y los que viven en situaciones remotas o inseguras. No debe permitirse que esta desigualdad continúe, y un futuro instrumento debe garantizar que no se repita nunca.



Apoyo a la creación de nuevo instrumento internacional de la OMS

Esta es la segunda vez en la historia que la OMS convoca una sesión especial de la Asamblea Mundial de la Salud, lo que supone un reconocimiento de la urgente necesidad de desarrollar una futura convención, acuerdo u otro instrumento internacional sobre la preparación y la respuesta ante una pandemia.

En esta sesión especial, el Grupo de trabajo sobre el fortalecimiento de la preparación y respuesta de la Organización Mundial de la Salud frente a emergencias sanitarias presentó un informe en el que se evalúan los beneficios de desarrollar un nuevo instrumento internacional de la OMS sobre la preparación y la respuesta ante una pandemia. En este informe se manifiesta un consenso generalizado en cuanto a que varios aspectos clave de la preparación y las respuestas ante una emergencia sanitaria no pueden abordarse en exclusiva a través del Reglamento Sanitario Internacional (2005), por lo que **se valora muy positivamente la creación de un nuevo instrumento o de**

otra herramienta normativa, política o programática de la OMS para hacer frente a este tipo de situaciones.

En el informe se señalan los principales beneficios entre los que se destacan el conseguir un compromiso político de alto nivel y un enfoque en las estrategias que incluya a la totalidad de los Gobiernos y de la sociedad, que podría reforzar la coherencia y la movilización intersectorial, o conseguir un acceso equitativo a los recursos (como las vacunas, los tratamientos y los diagnósticos), facilitar mecanismos a largo plazo para desarrollar y fabricar los recursos necesarios a nivel local, mejorar el intercambio de tecnología y conocimientos técnicos para ampliar la capacidad de fabricación y reforzar los sistemas normativos y de recopilación de datos.

En este sentido, se ha acordado seguir trabajando a lo largo del año 2022 en la posibilidad de crear un instrumento internacional de la OMS para mejorar y coordinar las respuestas y la preparación ante cualquier emergencia sanitaria en el futuro.



12 FACTORES BÁSICOS PARA EL FOMENTO Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

X JORNADA FORO LIDEA – 24 nov 2021



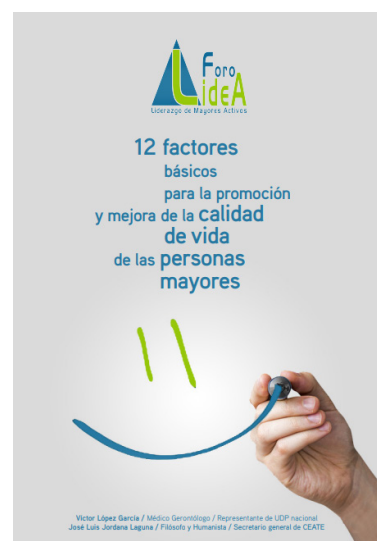
El 24 de noviembre de 2021 tuvimos la oportunidad de asistir, en el marco incomparable del salón de actos del Centro Cultural de los Ejércitos, en la Gran Vía madrileña, a la presentación de un nuevo documento, **"12 Factores básicos para el fomento y mejora de la calidad de vida de las personas mayores"** lanzado por el Foro LideA y con la autoría personal de los representantes de CEATE y UDP.

Nos encontramos ante un trabajo meditado, concienzudo, así como realista y serio en el tema que se aborda, y en el que los dos autores, tanto José Luis Jordana como Víctor López, demuestran su profundo conocimiento, pero no por ser precisamente personas mayores, si no, por su trayectoria profesional, científica, humanística y humanista a lo largo de muchos años.

El documento **12 factores para el fomento y mejora de la calidad de vida** es una reflexión y una base propicia, desde donde Foro LideA podrá lanzar y desarrollar más iniciativas en un futuro cercano, ya que se puede trabajar en más estudios con el fin de lograr promocionar y mejorar el bienestar de las personas mayores, tal y como nos indican sus autores.

El lector puede observar que aquí, José Luis y Víctor han intentado ser fieles a sus vivencias y experiencia en la vida. Tratan el envejecimiento progresivo en la población, los nuevos estilos de vida que el progreso va imponiendo a la población en general, y dejan entrever los tabúes y las dificultades que las personas mayores sufren al verse incapaces, en muchos de los casos, de seguir el ritmo que hoy, organismos oficiales y entidades bancarias les imponen en su día a día.

Meditan sobre el concepto de **"calidad de vida"**, de la felicidad, de los valores en los que se vive en la actualidad. También nos hacen ver que existen muchas formas de bienestar, nos mencionan 12 por lo que, una vez leídos,



comprobamos que todos van unidos entre sí, aunque no signifique que todas las personas podamos disfrutar de ellos, por las diversas circunstancias personales de cada uno de nosotros.

Tenemos aquí un documento que nace para ser guía de referencia en la promoción del logro de alcanzar una gran calidad de vida por las personas mayores, con la protección de sus derechos y contra la discriminación y edadismo actuales, entre otros muchos más deseos. Que no se quede en utopía, sino que sirva para dar un paso más en esta larga, pero no imposible carrera.

Desde CAUMAS queremos hacerles llegar nuestra más sincera felicitación y agradecimiento por facilitarnos este documento, que hoy tenemos entre manos.

Elisa Nuez Patiño
Vicepresidenta 1ª CAUMAS

REFLEXIONES Y APRENDIZAJES EN TIEMPOS DE PANDEMIA DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

30 de noviembre de 2021 Organizado por: Tejedoras de Redes
Derecho a la Salud y Derecho a la Educación en Adultos Mayores



Nada humano me es ajeno



Tejedoras
de
Redes
U A C M



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

Reunión a través de Zoom. Asistentes:

- Profesoras y profesores de la Universidad Autónoma de Ciudad de México (UACM)
- Alumnos y alumnas de la Carrera Promoción de la Salud, UACM.
- Profesores de Talleres para Adultos Mayores de la UACM.
- Alumnas de los Talleres para Adultos Mayores de la UACM.
- Profesora del Programa de Adultos Mayores de la Universidad de Río Cuarto, Argentina.
- Alumnas del Programa de Adultos Mayores de la Universidad de Río Cuarto, Argentina.
- Presidenta de CAUMAS
- Presidente de ALUMA, asociación de alumnos mayores de la Universidad de Granada (UGR).
- Secretario de ALUMA.

Charla-debate, internacional, intercontinental e intergeneracional, sobre la necesidad de potenciar los programas culturales inclusivos para adultos mayores, organizado por *Tejedoras de Redes de la UACM*, con la colaboración de la Universidad Autónoma de México y la Coordinación de Servicios Estudiantiles de la UACM.

Las personas mayores necesitan de una mejor valoración y reconocimiento por parte de la sociedad, a la vez que la sociedad les necesita, como factor de equilibrio y como puente entre el pasado y el futuro.

Es deber de toda la sociedad eliminar los estereotipos negativos que repercuten en las personas mayores limitando sus contactos sociales, generando soledad y aislamiento, separación entre generaciones, pérdida de su rol social.

Hablar de cultura y salud es hablar de un proceso permanente de integración, entendiendo cultura como un proceso global que abarca la vida del ser humano en toda su extensión, como factor decisivo de cambio, y salud como el estado físico que propicia la capacidad de autonomía. Se puede afirmar que, mediante el acercamiento de la cultura a los mayores, se trata de establecer un proceso

que genere en nuestra sociedad, de manera indirecta y en las personas mayores, de manera directa: una mayor conciencia participativa, que despierte en el sujeto potencialidades y capacidades; la mejora de la autoestima y de la confianza en uno mismo a través de la expresión y la creatividad.

La cultura es un proceso de acción permanente, que posibilita: aumentar el saber, cultivar los sentidos; encontrar la significación de lo nuevo; enriquecerse con el diálogo y la confrontación; fomentar la creatividad, así como mantenerse activo intelectualmente potenciando una buena salud psíquica y física.

Las personas mayores adquieren cada vez mayor peso demográfico en nuestras sociedades, en el que aparece un perfil de persona mayor activa, con tiempo y ganas de comprometerse en nuevos retos y que no se ajusta a los estereotipos negativos de los mayores, y en el que la función de la educación cambia y tiene sentido con independencia de la etapa vital en el que la persona se encuentre. Es precisamente este contexto el que facilita la presencia de una oferta educativa también para los mayores, oferta en la que participan, entre otras instituciones, las universidades como entidades dedicadas a la generación y promoción de cultura y de conocimiento.

El concepto de 'educación a lo largo de toda la vida' es un concepto que va más allá de la distinción tradicional entre educación básica y educación permanente, y coincide más con el concepto de 'sociedad educativa', según la cual todo puede ser ocasión para aprender y desarrollar las capacidades del individuo.

Aprender es posible siempre, con independencia de la edad y de cualquier tipo de condición social. La capacidad de aprendizaje, pues, no desaparece nunca. Aprender supone descubrir y desarrollar todo aquello que somos capaces de ser y hacer, con una actitud positiva de actualización de conocimientos, de consolidación de vivencias, de apertura a nuevas experiencias.

Los emotivos e íntimos testimonios de las personas mayores que participan en los programas o talleres para adultos mayores, y que han relatado su experiencia en este encuentro, son una prueba de los grandes beneficios emocionales, sociales y de desarrollo personal, que estos programas aportan a la sociedad.

La educación es un derecho universal inviolable, al igual que el derecho a la salud, al cuidado y a la atención sanitaria.

CAUMAS, EN EL CONGRESO INTERNACIONAL DE SOCIOLOGÍA DE VALDEPEÑAS, CELEBRADO LOS DÍAS 19, 20 Y 21 DE NOVIEMBRE



Valdepeñas acogió los días 19, 20 y 21 de noviembre el **XXV Congreso Internacional de Sociología** en Castilla-La Mancha, organizado por la Asociación Castellanomanchega de Sociología (ACMS) en colaboración con el Ayuntamiento de Valdepeñas. El evento tuvo lugar en el Centro Cultural La Confianza y en el Centro Cecilio Muñoz Fillo. La Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS) fue la responsable de coordinar, un año más, la mesa número 6 **"Las personas mayores: De la invisibilidad a una presencia constante"**.

La vicepresidenta 1ª de **CAUMAS**, **Elisa Nuez Patiño**, fue la responsable de dirigir las intervenciones de los representantes de las universidades de Galicia, País Vasco, Extremadura, UNED y Madrid.

Los **temas** que se tratados fueron muy diversos y giraron en torno a la *utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la actualidad por parte de las personas mayores*; *La soledad no deseada*; *Participación del alumnado en los Programas de las Universidades de Mayores*; *Experiencias vividas por personas de avanzada edad lisboetas*; *Dimensiones del envejecimiento activo en Extremadura* y *Movimiento de pensionistas vascos*.

*Fuente: 65ymás

*Elisa Nuez Patiño,
vicepresidenta 1ª de CAUMAS*



REUNIÓN DE LA PRESIDENTA DE CAUMAS CON LA ASOCIACIÓN DEL ALTO GUADALQUIVIR DE LA UNIVERSIDAD DE JAÉN Y ALUMA

11 NOVIEMBRE DE 2021



Con motivo de la celebración del XXV aniversario de ALUMA y dentro de las actividades que este evento ha propiciado, ha tenido lugar, en la Facultad de Ciencias de la Universidad de Granada, una reunión entre la Presidenta de CAUMAS, y las asociaciones de alumnos universitarios mayores, Asociación del Alto Guadalquivir de la Universidad de Jaén y la Asociación de Alumnos del Aula Permanente ALUMA de la Universidad de Granada.

La reunión ha resultado muy positiva para estrechar lazos entre las distintas organizaciones y conocer los problemas y proyectos que realizan.

Noviembre 2021

ELECCIONES CLAUSTRO 2021



AULEXNA
Asociación de Alumnos y alumnas y
Antiguos Alumnos y Alumnas del Aula
de la Experiencia **upna**

I-ESTUDIOS PUM EN LA UPNA

- La Universidad Pública de Navarra (UPNA) a través del Aula de la Experiencia (A.E.) y en su afán de ser un instrumento de saber y cultura al servicio de la ciudadanía ofrece a las personas mayores de 50 años la posibilidad de obtener el título propio "Diploma de Humanidades y Ciencias Sociales".
- El Aula de la Experiencia depende orgánicamente del Vicerrectorado de Proyección Universitaria. Siendo Be-goña Pérez Eransus la vicerrectora y Txema Uribe profesor de la Diplomatura el director del A.E.
- Cada año se admiten en el primer curso a 75 alumnos/as. En el curso 2021-2022 hay un total de 256 alumnos/as distribuidos de la siguiente manera:
 - 1º-71
 - 2º-59
 - 3º-65
 - 4º-61
- A la finalización de los cuatro cursos tiene lugar el acto protocolario de la graduación. El próximo mayo de 2022 se graduará la XV Promoción.

II-DIPLOMA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

- Es un título propio de la UPNA
- El título se desarrolla a lo largo de cuatro cursos académicos de 30 créditos distribuidos en dos cuatrimestres cada curso, el primer cuatrimestre se dedica a Estudios Humanísticos y el segundo cuatrimestre a Estudios Sociales.
- Los estudios pueden realizarse en su totalidad o en una de sus partes.
- La realización del total de créditos (120) permite la obtención del correspondiente diploma.
- En cada curso se imparten un total de 10 asignaturas de 3 créditos cada una (un crédito equivale a 10 h)

III-ESTATUTOS Y REGLAMENTO ELECTORAL UPNA

Los estatutos de la UPNA (reformados en 2011) contemplan que el gobierno de la UPNA se regirá por:

- Órganos unipersonales: Rector, Vicerrector/a, Secretario/a, Gerente
- Órganos colegiados- Consejo Social, Consejo de Gobierno, Claustro
- El Claustro está formado por 120 miembros con esta distribución:
 - 71 representantes de Profesores/as electos
 - 13 representantes de Personal Docente e Investigador
 - 12 representantes de Personal de Administración y Servicios
 - 24 representantes de Estudiantes

De los 24 estudiantes claustrales, dos de ellos formarán parte del Consejo de Gobierno de la UPNA.

Los miembros del Claustro son elegidos cada 4 años excepto el sector estudiantes que se renueva cada dos años.

Este año 2021 sólo se han elegido 24 estudiantes.

IV-DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UPNA

El Reglamento electoral de la UPNA en su artículo 3 punto 2 establece que "los estudiantes que estén matriculados en enseñanzas propias conducentes a la obtención de títulos propios de Diplomado, Experto, Especialista, y de Máster, tendrán la condición de electores en las elecciones a Rector y de electores y elegibles en las elecciones a Claustro.

En el censo de estudiantes de la UPNA está incluido el alumnado del Aula de la Experiencia y por lo tanto se les reconoce el derecho de ser electores y elegibles en las elecciones del Claustro.

V-CONVOCATORIA DE ELECCIONES Y CANDIDATURA

Con fecha 25 de octubre de 2021 se publica la resolución por la que se convocan elecciones al Claustro Universitario de la UPNA en el sector estudiantes y se aprueba el calendario electoral correspondiente.

El acto de votación tendrá lugar el jueves 25 de noviembre de 2021.

Durante el periodo de presentación de candidaturas tuvimos conversaciones con los alumnos/as de grado y sus asociaciones y al final consensuamos la presentación de una única candidatura en la que estuvieran representados todos los grupos y asociaciones.

Se presentó una lista única denominada "Coordinadora de Estudiantes UPNA"

En dicha lista se incluyeron 4 alumnos/as del Aula de la Experiencia en los puestos 5, 10, 15 y 19 que correspondían al alumnado delegadas/os de 1º y 2º.

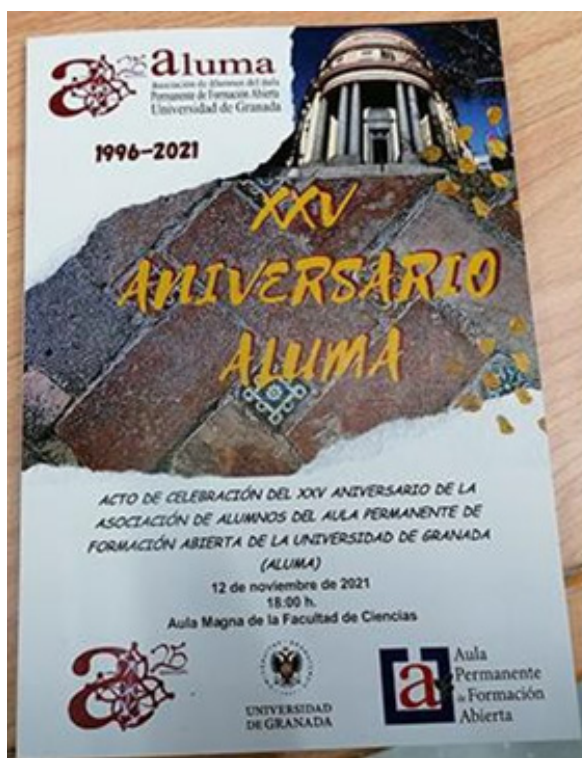
VI-PROCLAMACIÓN DEFINITIVA Y AUTOMÁTICA DE ELECTOS.

La Junta Electoral Central de la UPNA con fecha 17 de noviembre adoptó el acuerdo de "Se proclama automática y definitivamente como electos y sin necesidad de votación a la candidatura "Coordinadora de Estudiantes UPNA" al presentarse una única candidatura en el sector de estudiantes.

Por lo tanto, el Aula de la Experiencia de la UPNA tiene a 4 de sus alumnos/as-estudiantes como representantes en el Claustro.

Diciembre 2021

«XXV ANIVERSARIO DE LA ASOCIACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE MAYORES»



El mes de noviembre despierta la asociación ALUMA con las banderas ondeadas al viento, con la música que suena de fiesta y las palabras dicen y proclaman el XXV Aniversario de la Asociación de Alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta ALUMA.

El 2021 una fecha joven para un corazón en plenitud que late a sus 25 años, en unas cabelleras desatadas que resplandecen los cabellos de plata, para unos rostros forjados por el paso de las estaciones, **para unos socios que vibran en la sabiduría que el tiempo les dejó.**

El 1996 y 2021 unas fechas que trascienden que unen el ayer y el hoy. El pasado con la fundación de la primera Asociación universitaria de mayores en España, a un presente con la solera madurada, las imágenes y los recuerdos grabados en la memoria, que avienta un camino de futuro aún por escribir. **Un recorrido inscrito en letras de oro, de pasos que han tenido sabor a veces dulces, a veces agrio.** De pasos decididos para cubrir los huecos de nuestros deseos, borrar las sombras, proyectar ilusión a los mayores universitarios a partir de los 50 años.

Todo comenzó, igual que surge del mar, una ola que se sostiene entre todas, sobrevive, esbelta y en su movimiento va creciendo en el reposado oleaje. En el mar espacioso de la Universidad de Granada, se creó un mar dentro del mar, el **Aula de Mayores denominado Aula Permanente de Formación Abierta en 1994**. En el activo océano sopló el viento de la necesidad, para organizar una asociación que complementase los espacios de la formación universitaria, rellenase el tiempo de tedio de las horas de jubilación, se apartase la soledad compartiendo actividades en grupo.



Los principios de la fundación de ALUMA, el profesor Miguel Guirao Piñeyro inauguró los actos del aniversario con una conferencia magistral sobre el tema.

Un puñado y atrevidos de soñadores le proporcionó forma a la pequeña ola de ALUMA. **En 1996, entre unos pocos construyeron el proyecto de Asociación ALUMA:** la joven Pilar Aranda Ramírez, actual Rectora de la Universidad de Granada, el nuevo director del Aula APFA Miguel Guirao Pérez, y el primer presidente de la asociación, José Luis Andrade Jiménez. En esta ocasión, la ilusión cabalgaba sobre la ola adolescente navegaba en agua desconocidas, donde el mayor jadeaba una mayor visibilidad en la sociedad actual, de la prisa, competitividad y la tecnología. Un colectivo de mayores, silenciosos pero muy vivo. **La asociación ALUMA se muestra como un soplo vagabundo sin contornos que se esparce en el aire universitario y en la ciudad.** Cada año que transcurre, cada nueva Junta Directiva, inaugura un prometedor futuro con innovación y adaptación a las exigencias de los nuevos socios.

En la madurez de la ola nos encontramos con la actual Junta Directiva, presidida por José Rodríguez Sánchez, y en este movimiento que no reposa abre los contornos de la Asociación a otras dimensiones.

Escalera de horas y meses y años: **Allá arriba nos encontramos en el descansillo de los 25 años. Con una Asociación, renovada, inquieta y en continua transformación.** Establece los lazos de hermandad con **intercambios universitarios anuales** con Universidades y Asociaciones de mayores, sénior, de la experiencia, de la tercera edad ... de ámbito Nacional e Internacional en Europa.



Entrega de Premios de los Concursos de ALUMA. Relaciones Cortos, Fotografía y Premio Nacional de Poesía.

Activa el **espacio creativo con concursos** literarios, de arte en pintura y fotografía y con el mecenazgo de la actual Rectora de la Universidad de Granada Pilar Aranda en el 2020 se funda el Premio Nacional de Poesía de ALUMA donde todas las asociaciones de universitarios mayores españolas pueden participar.

Despierta **el amor por la propia tierra**, con visitas culturales en la misma ciudad "Desgranando Granada" y abre fronteras para conocer otros lugares en España "Conociendo nuestra tierra". Siente la solidaridad con los más frágiles: los niños, con conciertos solidarios anuales.



Rectora de la Universidad de Granada, Pilar Aranda; alcalde de Granada, Paco Cuenca; Parlamentaria de la Junta de Andalucía, María José Sánchez; subdelegada del Gobierno en Granada, Inmaculada López; Decana de la Facultad de Ciencias, M^a Carmen Carrión; director del APFA, Juan Antonio Maldonado y presidente de ALUMA, José Rodríguez.

Este curso universitario 2021/2022, nos vestimos de celebración para el XXV Aniversario de ALUMA. **Comenzaron los actos de celebración el 11 y 12 de noviembre** en el Aula Magna de la Facultad de Ciencias de la Universidad

de Granada. Queremos ser agradecidos. En la amplia lista "ni están todos lo que son, ni son todos los que están"

Hoy rendimos un merecido **homenaje a los fallecidos** que construyeron la asociación ladrillo a ladrillo, aquellos que se fueron año tras año y nadie sabe en qué silencio se hayan. José Luis Andrade, Lali Vargas, Charo Ruiz ...

Hoy rendimos un especial **homenaje a la Universidad de Granada y al Aula de Mayores (APFA)**, que dieron y mantiene el cuerpo y el espíritu universitario de ALUMA. Pilar Aranda, Miguel Guirao, María del Mar Morales, Concha Argente, Juan Carlos Maroto, José María Roa, María del Carmen García Garnica, Juan Antonio Maldonado...

Hoy rendimos un afectuoso **homenaje a las instituciones públicas y políticas** que han multiplicado su apoyo y abierto puertas. Ayuntamiento y Diputación de Granada, Parlamentarios de la Junta de Andalucía y de Europa... María José Sánchez Rubio, Francisco Cuenca, Clara Aguilera, Rosa Baena Olvido....

Hoy rendimos un efusivo **homenaje a las empresas, negocios y particulares**, siempre dispuestos a cualquier hora para trabajar por la Asociación. Agencias de Viajes, Autobuses Leo, Imprime con Yolanda, Guía Rafael Villanueva...



Asistieron a los actos del XXV aniversario de ALUMA: la presidenta de la Confederación CAUMAS, Marina Troncoso, el presidente de la asociación de Sevilla, Emilio Angulo y tesorero, Enrique Carmona.

Hoy rendimos un tierno **homenaje a las Asociaciones, Federaciones y Confederación de estudiantes mayores de España**, que han fomentado la hermandad y la amistad. Asturias PUMUO, Gran Canarias PERITIA ET DOCTRINA, Sevilla Aula de la Experiencia, Madrid, CAUMAS...

Hoy rendimos el más grande homenaje a todos los socios, desde el socio Numero 1 al último incorporado 2.600. Un ejército de jóvenes mayores que le han echado vida a los años y son la esencia y alma de la Asociación ALUMA.

Durante el curso 2021/2022, tendrá un amplio programa de actos para conmemorar el XXV Aniversario de la fundación de ALUMA.

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

PLAN ESTRATÉGICO DE FEGAUS 2021-2025

LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES EN EL SIGLO XXI



FEDERACIÓN GALEGA DE ASOCIACIONES
UNIVERSITARIAS SÉNIORS

El pensamiento **moonshot** consiste en establecer objetivos que sean ambiciosos además de inspiradores, capaces de catalizar la innovación entre nuestras Asociaciones de Alumnos Universitarios Seniors y las universidades con Programas de Mayores, prepararse para el reto de mejorar la organización de los Programas Universitarios de Mayores.

En Galicia nos encontramos con tres universidades, con tres modelos de afrontar la formación continua a lo largo de la vida de las nuevas generaciones de personas mayores y ha llegado el momento de debatir para buscar un modelo que se ajuste a las necesidades y características de formación de la nueva generación de mayores, y poder atender a su dispersión geográfica dentro de nuestra Comunidad Autónoma.

NUESTRA ESTRATEGIA moonshot

Ser reconocidos por todos los estamentos de Galicia, como la organización que está poniendo en valor la FORMACIÓN, EXPERIENCIA PROFESIONAL Y TALENTO de las personas mayores del siglo XXI que inician su nueva vida después de la laboral. Para conseguirlo podremos en marcha la formación en Internet de las Cosas (IOT), propondremos a las universidades la formación de calidad que consideremos más idónea para esta nueva generación, y que la formación llegue a todos los lugares de Galicia, residan donde residan los ciudadanos. Por primera vez en la historia, Galicia registra ya más ciudadanos con formación superior que con estudios básicos, entendiéndose por estos el techo de la actual Educación Secundaria Obligatoria hasta los 16 años: 40,3% frente a 37,5%. Otro 22,2% cuenta con el título de Bachillerato.

PUNTOS PARA DESARROLLAR.

• Formación en los Programas de Mayores de las tres universidades gallegas.

Se ha iniciado un cambio muy importante en la Universidad de Vigo con la implantación de la **Escuela Abierta de Formación Permanente**, que puede ser un referente para las otras dos universidades gallegas. El objetivo estratégico en este sentido es elevar la calidad de las materias que se están impartiendo y ajustarlas a la nueva generación de alumnos que se incorporen, con más formación y experiencia profesional.

Para conseguirlo, desde FEGAUS proponemos que, en las juntas directivas de las asociaciones de alumnos, se formen equipos especializados en estudiar las materias que se imparten y las que podrían impartirse, para elaborar un informe y sugerir que asignaturas se deben eliminar de los actuales programas y cuales se deben incorporar.

Ser estudiantes de pleno derecho es otro de los objetivos a conseguir; desde FEGAUS debemos apoyar todas las iniciativas en esta línea de actuación e informar de cómo se están desarrollando en Galicia y a nivel nacional.

Este punto del plan debe ser el más relevante y todo lo que hagamos en los siguientes puntos a desarrollar, debe estar centrados en conseguir la calidad en la FORMACIÓN de los Programas Universitarios de Mayores de las universidades gallegas.

FEGAUS ya es mayor de edad y hemos puesto en marcha en Galicia una plataforma de formación que ya no se puede parar, y que tendrá que evolucionar para las nuevas exigencias de la generación de mayores del siglo XXI.

• Estrategia de Comunicación FEGAUS 2021-2025

En la actualidad contamos con diferentes medios de comunicación e información de nuestras actividades.

1º. e-mail.

Se mantendrá el e-mail para las comunicaciones oficiales e informativas de primer nivel. Seguimos manteniendo los tres actuales; Presidencia, Prensa y Comunicación y Secretaría.

2º. Página Web.

Debemos revisarla y adaptarla al 5G y al internet de las cosas, que nos permita mucha más agilidad. Necesitamos cambiar la portada para que sea en referente a nivel de Galicia. Tenemos que conseguir una página que sea un comunicador que te anime a entrar y permanecer en la misma. Es urgente iniciar este proceso y admitir sugerencias poniendo en valor las experiencias que disponemos en nuestras asociaciones. Este proyecto si lo acepta sería responsabilidad de la Asociación de Pontevedra con la ayuda de nuestra secretaria técnica.

3º.- Facebook.

Este medio de comunicación de las RR.SS. está funcionando, aunque necesitamos ser menos protagonistas y conseguir que los estudiantes y profesores de los Programas de Mayores sean los activadores. Por el momento no lo hemos conseguido y debe ser un objetivo en el futuro próximo para todas las asociaciones. Ha nacido en un momento muy difícil, en plena pandemia y ahora es necesario su difusión para la participación de todo nuestro colectivo.

4º.- Radio 50 y Pico de FEGAUS.

Es un éxito de realización de un equipo con una gran ilusión y entrega en el proyecto, debe ser un referente a nivel nacional. En este momento lo tenemos publicado en Facebook de FEGAUS Y CAUMAS y en la primera página de la Web. Este primer proyecto que ya se ha hecho realidad se debe al buen trabajo realizado por el equipo que lo lidera.

Debemos prepararlo para conseguir la máxima audiencia y con *Radio Sénior* de ADAYEUS, *Ponte na Onda* de

ASAEXS, 50 y Pico de FEGAUS, conseguir que sea el germen de la cadena de programas que pueda organizar cada campus e incorporarla a nivel nacional. El objetivo de FEGAUS es disponer de su propio medio de comunicación de masas con una futura cadena atendida por personal externo, para garantizar la emisión todos los días del año.

El control de las emisiones lo tendremos localizado dentro de nuestra organización. Antes del 2023, debemos tener decidida esta posibilidad, y todo lo que podamos realizar por streaming, para incorporar imágenes. Disponemos en este momento de la videoteca que podemos utilizar para tener programas dedicados y especializados en la formación e información utilizando este medio de comunicación, contando con la ayuda técnica y colaboración de Cuac FM.

Este proyecto debería liderarlo la Asociación de Pontevedra, ASAEXS, por la experiencia que tiene con *Radio Ponte na Onda*.

5º.- Informaciones sobre nuestras actividades de Formación, Publicaciones, Presentaciones, Mesas redondas, Biblioteca y Concursos.

Seguiremos pasando la programación semanal, en Facebook, página Web y Radio 50 y Pico, informando de la planificación semanal. Las diferentes asociaciones deberían incorporar en sus medios de comunicación esta información, para conseguir la máxima audiencia de todo lo que impartimos cada semana. En la nueva página este punto tendrá una relevancia máxima, es un contenido preferido por todos los que nos siguen y para FEGAUS, por los proyectos que realizamos, también es muy importante.

Publicaciones.

Tenemos la posibilidad de ofertar a nuestros profesores y alumnos la posibilidad de la publicación de sus artículos en *65ymás.com* y en nuestros propios medios. ADAYEUS, la asociación de la Universidad Senior A Coruña nos puede informar de esta posibilidad, pues durante el comienzo de la pandemia hemos tenido a un profesor de la Universidad Sénior impartiendo conferencias y artículos dedicados al COVID. Seguramente nadie conoce esta oferta que ponemos a su disposición y que sería muy bien acogida por todos.

Presentaciones.

Otra oferta que nadie al que se le propone rehúye; la presentación de libros. La experiencia ya la tenemos y son oportunidades que ofertamos. Vigo ha comenzado y ya dispone de una programación, está abierta a todas las asociaciones.

Mesas Redondas.

La radio está dando sesiones de esta nueva forma de informar, y disponemos de los medios para realizar su transmisión en directo y tocar temas de actualidad, en que varios intervinientes opinen en directo.

Biblioteca.

La pandemia ha originado un parón, seguramente muchísimos alumnos disponen de trabajos y ni siquiera conocen la posibilidad de hacerlos visibles. Es necesario comenzar a realizar un esfuerzo para poner

en valor esta herramienta. Facebook, comenzará a publicar artículos de la Biblioteca para que se conozca y comiencen a interesarse por este medio que es único en todo el mundo dentro de nuestro programa de formación.

Concursos.

Comenzaremos a realizar dos tipos de concursos, literarios y de fotografía, abiertos a todos los alumnos de los Programas de Mayores. Próximamente recibiréis las bases cuando este completo el equipo del jurado.

6º.- Estrategia de Formación 5G e Internet de la Cosas, 2021-2025.

Este es el punto más fuerte de FEGAUS y que recibe los elogios de las organizaciones en que participamos, en la actualidad revistas especializadas hacen mención de esta forma de impartir la formación por parte de la Federación.

1º.- Seguiremos participando en todas las convocatorias del 0,7 de Galicia y participando con AMTEGA (Agencia para la Modernización Tecnológica de Galicia) y sus centros CeMIT (Centros para la Modernización e Inclusión Tecnológica).

Para el año 2022, nuestros proyectos tienen que abarcar el 5G y el Internet de las Cosas (IOT). Debemos ser pioneros en presentar formación e información de la nueva generación de medios que vamos a disponer, y comenzar a ser reconocidos por nuestra forma de actuar. En FEGAUS la formación online la estamos utilizando desde 2015. Ahora nos toca estar en primera línea. Somos pioneros en impartir la formación en el rural, el objetivo es llevar los Programas de Mayores a estos lugares. FEGAUS debe apostar por el método online-presencial en las poblaciones donde no tengan campus universitario, para favorecer la convivencia entre los alumnos.

La estrategia del 5G e IOT, debe ser la mesa que soporte todo nuestro proyecto de actividades. Con la secretaría técnica y Radio Cuac FM, empresas profesionales que soportan toda nuestra actividad, nos permiten estar en la sociedad con calidad. Éste debe ser un objetivo que todos tengamos en mente, en este momento el equipo actual está consiguiendo unas metas que hace años parecerían imposible.

Todo esto está en marcha, ahora lo que necesitamos es subir otro peldaño, que será el cuarto después de los tres primeros. Durante dos años hemos estado llamando a todas las puertas y al tercero conseguimos comenzar a ser reconocidos, ahora nos toca subir el cuarto y coincide con un cambio importantísimo que nosotros lo tenemos asumido y con experiencia, no podemos permitirnos perderlo. La formación ONLINE, no es una moda, ha llegado para quedarse. Ahora llega el 5G e IOT y nosotros debemos estar presentes desde el primer momento.

Alejandro Otero Davila
Presidente de FEGAUS.

Federación Galega de Asociaciones Universitarias Senior

A TODA MÁQUINA

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas

AUDEMAMC
 UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS


En AUDEMAMC desde que empezó el curso, hemos viajado como en un tren de alta velocidad por un itinerario lleno de sorpresas y ofertas a cuál más atractiva. Podías detenerte en una estación para ir al teatro, conferencias, excursiones, cine fórum, conciertos... un camino que ha merecido la pena y que sabemos continuará en el año que ahora comienza. Qué suerte tenemos.



Nuestro querido Comillas madrileño.

No Dormirse en los Laureles

Este es el lema íntimo de nuestra Asociación. En la Asamblea General Ordinaria recientemente celebrada online y que pudimos seguir por Canal Senior, gracias, el presidente Bruce Taylor hizo una exposición de todo lo realizado, muchísimo y más teniendo en cuenta las circunstancias, pero también de las metas hasta final de curso. Y sabemos que se cumplirán, con creces incluso.

El número de socios no solo ha permanecido fiel, es que ha aumentado al incorporarse primer curso que el año pasado no hubo. Las finanzas siguen siendo muy, muy saneadas, los Grupos Especiales: Coro, Teatro, Senderismo, Golf, Voluntariado, van recuperando su normalidad y también compartió con nosotros las enseñanzas aprendidas en tiempos de tormenta. Públicamente, como ya hicieron otros compañeros en la Asamblea, queremos manifestar nuestro reconocimiento, a él y a todo el equipo que con tanta entrega y desinterés trabajan en beneficio nuestro. José Ramón Martínez, que como secretario dirigió la reunión y que posteriormente ha escrito un acta que no solo refleja la realidad, es que es una buena pieza literaria que se lee con sumo interés; la tesorera Amelia Gómez que consiguió que hasta yo entendiera las partidas que explicaba, fueron las cabezas visibles, pero somos conscientes de que cada uno en su puesto, todos los miembros de la Junta Directiva merecen nuestro aplauso. Sea.



Nuestros senderistas en el Valle de Fuenfría en octubre.

Cortesía de la Casa y otras Propuestas

Y ahora, hagamos un breve recorrido por las experiencias vividas en el primer trimestre del curso 2021/2022. Hemos sido invitados de honor de varias actividades. Recordamos con especial cariño la magnífica y documentada conferencia- magníficas las fotografías del Madrid del s. XIX- de la profesora Nieves Algaba sobre Galdós y el Madrid de su época que de forma tan magistral describe el autor en sus novelas. No todo el mundo se quedó en casa después de escucharla. En pequeños grupos recorrieron con la profesora los lugares emblemáticos de la capital que le sirvieron de inspiración. Algunos han desaparecido, pero Nieves, amena y didáctica los hacía "revivir" ante los ojos de sus alumnos. Este homenaje al escritor estaba previsto para el año anterior con motivo de su Centenario, pero ha merecido la pena esperar para disfrutarlo.

Japón vino a Madrid, un parte claro. El de los orígenes de su cultura refinada, elegante y sorprendente, hay que decirlo. Las estampas eróticas son tan explícitas que a su lado la pintura occidental resulta pacata. La exposición ofrece un panorama completo de la vida en ese país desde el s. XVII al XX. Mario López Barrajón, nuestro admirado y seguido profesor, nos habló en su conferencia online del ukiyo o estampa japonesa, un género realizado mediante xilografía o técnica del grabado en madera. Esta forma de arte se popularizó en la ciudad de Edo, actual Tokio, en la segunda mitad del s. XVII y fue el primer acercamiento de la clase media y popular al arte. A finales del XIX al ser conocido en Europa, tuvo una gran influencia en los primeros impresionistas, en el Art Nouveau e incluso en Goya. Pero la exposición abarca muchas otras manifestaciones artísticas y se pueden admirar kimonos, abanicos, armaduras samurái, fotografías. Merece la pena visitar "Japón una historia de amor y guerra"

A través de Canal Senior seguimos las tres conferencias: Infierno, Purgatorio y Paraíso que, sobre la Divina Comedia de Dante, impartió nuestro director Dr. Angelo Valastro. Un libro del que la mayoría solo conocíamos un resumen fue desentrañando su misterio hasta resultar más apasionante que la última serie de éxito en Netflix.



De paseo con la profesora Mariángeles de Vicente por la Morería.



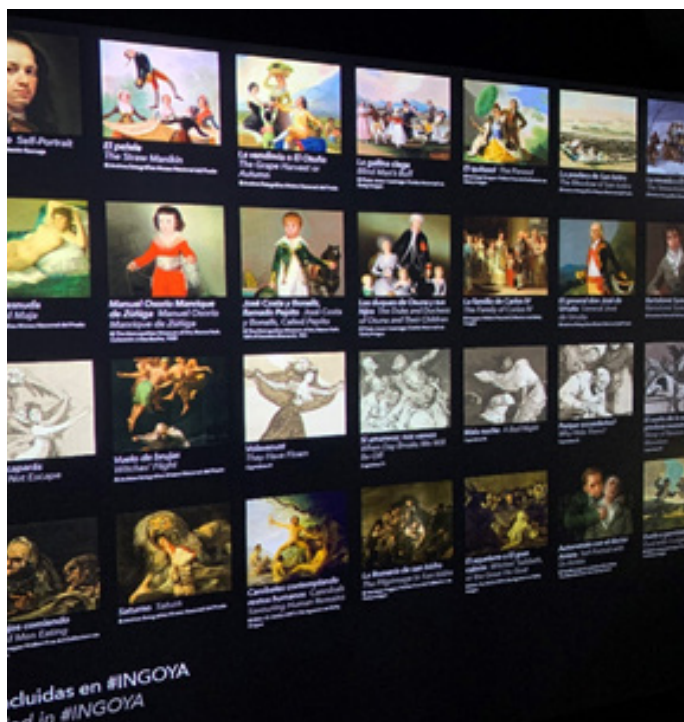
Y en la Cripta de la Almudena.

Y para los que tienen alma aventurera y curiosidad, nada mejor que la oportunidad de acompañar a Mariángeles de Vicente siempre precisa, en sus paseos por Madrid. A la cripta de la Almudena, o al Barrio de la Morería, por ejemplo, dentro del ciclo que dirige sobre historia de la capital; en este último lugar han conocido su primera muralla, la musulmana, edificada en el s. IX en un promontorio sobre el río Manzanares. Formaba parte de la fortaleza, erigida por Mohamed I de Córdoba, alrededor de la cual se desarrolló el núcleo urbano de la villa. El origen de Madrid es árabe y esperemos que no nos la reclamen, como hacen algunos fanáticos con Al-Andalus.

Y ya que Estamos en la Calle

Pudimos elegir en el programa de AUDEMAC entre visitar la exposición sobre **Murillo**, en El Prado, una vez escuchadas las tres conferencias preparatorias de la profesora Lola Silvestre. Cruzar al Thyssen actual reino de Magritte, el gran surrealista belga en su primera retrospectiva desde 1989. Continuar hasta el museo **Sorolla** donde se exponen sus obras de carácter religioso, realizadas en los primeros años de carrera en una selección nunca antes vista, o acercarse a la Fundación Juan March para conocer, por fin, **Ad Reinhardt**. Exposición que se suspendió con motivo de la pandemia y para la que David Lanau y Virginia de Diego nos habían introducido en una estupenda conferencia que afortunadamente ahora se ha podido recuperar. Sentíamos una inmensa curiosidad por ver los cuadros negros, bueno tienen algo de gris también, de este pintor estadounidense pionero del arte conceptual. No es fácil, pero sí interesante.

También existía la oportunidad de visitar el Palacio de **Liria** donde por primera vez se ven juntos los cuadros con los retratos de cuerpo entero de Paca y Eugenia. Una, duquesa de Alba y la otra emperatriz de Francia. Ambas hermanas y con una vida fuera de lo común. Procedentes de otros palacios de la Casa de Alba se han reunido en Liria todos los recuerdos que dejó Eugenia en ellos, ya que los últimos años de su vida los pasó en España.



Inmersos en Goya.



En el Teatro Romano de Segóbriga.



Segóbriga, impactante sitio arqueológico.



Goya: una experiencia Inmersiva es igualmente una posibilidad para tener muy en cuenta. La unión de arte y tecnología sorprende. Es una forma original de ver y sentir la pintura del genio

Los amantes del teatro no se pueden quejar: desde Cervantes y su **"Numancia"**, **"Antonio y Cleopatra"** de Shakespeare, a Emilia del Pardo Bazán que con **"Los Pazos de Ulloa"** demuestra que el s.XIX no ha sido totalmente superado por todos. Y **"Comedia sin Título"** de Lorca, obra que pretendía revolucionar la escena española, muy cerrada todavía a las vanguardias y que su muerte no le permitió acabar. No se trata de ir a tontas y a locas, Celia Ruiz Ibáñez y Nieves Algaba han puesto en contexto en sus charlas preparatorias estas obras, la versión actual de las mismas y los rasgos más a tener en cuenta.

Y ya en el Dulce Hogar, para descansar de la escapada de un día al Parque Arqueológico de Segóbriga y al Monasterio de Uclés, maravilla de la arquitectura romana uno, antigua fortaleza musulmana el otro que Pilar Pinilla, texto, y Francisco Javier del Moral, fotografía, nos describirían en la web, hay un abanico de sugerencias donde elegir: Cine-Club guiado por el profesor Sánchez-Noriega, o ver cualquiera de las propuestas que nos hacen gentilmente un grupo de compañeros sobre lo más destacado en las distintas plataformas. Quizá alguno se decida dar los últimos toques a la obra que participará en el Concurso Literario, tal vez escuchar música, preparándose así para los conciertos en el Auditorio y de Navidad en el Monumental, o leer la obra propuesta por Nieves Algaba para Tertulia Literaria, en este caso la novela **"Stoner"** de John Williams, un autor redescubierto recientemente que escribe sobre gente normal y lo hace muy bien.

AUDEMAM está siempre junto a sus socios, con comunicaciones diarias, que tanta compañía ha supuesto en tiempo de confinamiento y buscando y encontrando lo mejor de la amplia oferta cultural de la capital para nuestro disfrute- ¿Hay quién de más?

Somos Comillas

Y nos encanta participar en la vida de la Universidad Pontificia. Este año ha estado celebrando el V aniversario de la conversión de san Ignacio de Loyola que dio origen al nacimiento de la Compañía de Jesús. El Padre General, para estar más cerca de todos, nos envía cada mes un video donde invita a la oración y habla de las necesidades y retos de la Iglesia y el mundo de hoy. Los actos se han ido sucediendo en torno a esta efemérides y otros temas, como la Mesa Redonda coordinada por nuestra profesora Milagros de Vicente sobre Creación y Experiencia, o el Taller Patrimonio Cultural y su futura interpretación; un encuentro intergeneracional muy interesante. Concierto Réquiem por las víctimas del Covid o el más festivo del Coro titular con la orquesta Joaquín Turina y el grupo de canto Demos con temas navideños.

Y hablando de música... el director de la UMA Dr. Angelo Valastro, nos ha sorprendido con su faceta de compositor participando como finalista en un concurso internacional en Ucrania. Y es que no solo es especialista en Dante, San Isidoro de Sevilla, Cervantes, y otros autores clásicos españoles que ha traducido al italiano, también lo es en Latín Medieval y por eso ha intervenido en el 2º Encuentro de Multilingüismo y Multiculturalidad. Y para terminar su semblanza, destacamos el sentido del humor que le ha llevado a montar junto a Encarna Serrano, soprano y compañera nuestra y el profesor Ricardo Pinilla como narrador, él acompañando al piano, el concierto "Entre Dos Orillas". Una mezcla ecléctica de canciones americanas e italianas. Morriña de su tierra.

AUDEMAC y la Universidad de Mayores están íntimamente ligadas y por eso la nueva vicerrectora de la que orgánicamente depende la UMA, ha recibido a nuestra Junta, o parte de ella, y han tenido ocasión de manifestarle sus aspiraciones. A doña Clara Martínez García se le entregó el Anuario XX Aniversario editado por la Asociación. (Bruce como ejerce de notario fotográfico no se le ve en la fotografía, pero estaba en la reunión)

Vacaciones Navideñas

Hasta después de Reyes no volveremos a las aulas, Seminarios o a las clases online, pero antes de despedirnos hemos disfrutado juntos del trabajo de nuestro grupo de teatro "Entre Comillas" que ha levantado nada menos que "Canción de Navidad" el clásico de Dickens que sigue emocionando. Hemos comprado la lotería de AUDEMAC que siempre toca, ya que el dinero obtenido se entrega en un cheque a quien más lo necesita; este año de nuevo El Banco de Alimentos. Algunos compañeros se han reunido a comer, y como siempre nos hemos parado ante el misterio del belén, expuesto en el vestíbulo de la universidad y leído la felicitación del Rector. Y de AUDEMAC.

Nos vamos felices y volveremos igual. ¿No es maravilloso?

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas

AUDEMAC
UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS



Miembros de la junta directiva con la nueva Vicerrectora (en medio)

Texto: Alicia López Budia - Fotos: Bruce Taylor
AUDEMAC, Asociación de Alumnos de la Universidad de Comillas, Madrid.

26-11-2021. VIAJE A LA CIUDAD DE LA LUZ

El viaje a Vigo.

Ourense, a las 9 horas estábamos en el autobús ya de camino, eso quiere decir que la puntualidad, que es la máxima muestra de respeto y consideración a los demás, se cumplía. Si además en contra de las previsiones de lluvia, lucía un sol de lujo, el ánimo subió de tono y en un plis-plas llegamos al parque de Castrelos, en Vigo.

Visita al Pazo de Castrelos y Museo Municipal de Vigo Quiñones de León.



A la llegada, Constantino, Feliciano y Leonardo representando a la Asociación de Aulas de Formación Abiertas de la UVigo del campus de Vigo, siguiendo la pauta de la extrema puntualidad, nos recibieron a la puerta del autobús, presentándonos a continuación a María, la magnífica y encantadora guía que, hasta la hora de comer, no dudó en desentrañar toda la historia, y lo que de relevancia posee para el mundo, el Pazo y entorno de Castrelos y el extraordinario complejo del Campus Universitario de la Universidad de Vigo en As Lagoas-Marcosende, que se define como **"Innovadora, pública y de calidad"**, y que corroboramos completamente los que hemos tenido la dicha de conocerla, tanto como alumnos, como visitantes.

Describir la visita al pazo, es recrearse en la historia de Vigo en un viaje que va desde el paleolítico a la romanización y hasta la época de esplendor del pazo en la primera mitad del S. XX. La pinacoteca de Pintura Europea, legado de Policarpo Sanz, la colección de arte de García Barbón, la sala de cerámica y porcelana con una vajilla completa de la tercera época de la Real Fábrica de Sargadelos y otra selección de cerámica popular gallega.

Pero si bien esta primera parte de la visita es de por sí importante, la visita a los sus jardines y su entorno nos trasladan a momentos idílicos de la historia de Galicia y sus forjadores.

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS DEL PUM DEL CAMPUS DE OURENSE, UNIVERSIDAD DE VIGO



La gran riqueza botánica del Jardín Francés, el Jardín Inglés, la inmensa variedad de camelias, rododendros, rosas, con su lago, palomar y sus espacios de ocio o reposo, imprimen un carácter singular que nos retrotraen a otra época en la que las prisas de la ciudad moderna estaban aún muy lejos. No es de extrañar que **Concepción Arenal** eligiera uno de sus entornos de ensueño para meditar e iniciar un atardecer su último viaje.

Recepción y sesión de trabajo en el Campus As Lagoas-Marcosende.

Como no podría ser de otra manera, los Alumnos de Aulas Abiertas del Campus de Ourense, organizadores de la excursión, visitaron el inmenso complejo del campus de Vigo de su Universidad.

Ni que decir tiene, que todo el complejo deslumbra por la perfecta conjunción de su diseño con el entorno natural. Como miembros del PUM, sentimos no haber podido tener esos medios al alcance en su tiempo, pero creemos que el futuro, aunque sea compartido, debe forjarse en ese entorno ideal que, por sí sólo, invita a crear y el querer saber más.



En el salón de grados de la Facultad de Ciencias Jurídicas e do Traballo, y presidida por M^a José Moure, directora de la EAFP (Escuela Abierta de Formación Permanente) en

la que está integrado el PUM de la UVigo, celebramos la sesión de confraternidad y propuesta de mejoras del Programa de Mayores dentro de un ambiente de calidad, con el único propósito de mejorar las acciones formativas ya en marcha.



Tras un breve paseo por algunas facultades del campus, no dirigimos a nuestra siguiente obligada cita para celebrar un almuerzo en compañía de compañeros de la Asociación del PUM de Vigo.

Comida en el restaurante del Real Club Náutico de Vigo.

A la hora prevista, llegamos al restaurante del Náutico de Vigo donde nos esperaba una nutrida representación del alumnado de la Asociación de Vigo que hicieron gala del trato exquisito al que ya nos tienen acostumbrado en un también ambiente de calidad y clase al que a nuestras asociaciones no debemos nunca renunciar. Al remate de una magnífica comida, Feliciano González Álvarez, vicepresidente de Aulas de Formación Abiertas de UVigo, campus de Vigo, entregó a Celso Pumar Gómez, presidente de Aulas Abiertas del campus de Ourense, una obra en porcelana de ceramista Otero Regal.



Visita a la nueva estación del AVE – VIALIA.

Thom Mayne, (Morphosis Architects) diseñó gran parte del proyecto de ADIF, para crear proyectos e intervenciones de conectividad urbana al mismo tiempo que crea una puerta de entrada a la ciudad, contribuyendo a la vez en el crecimiento social y comercial.

Aún sin rematar, constituye uno de los mayores retos arquitectónicos que logra sacarles buen partido a los 17 metros de desnivel, creando un espacio de 4 alturas como encuentro y acceso al centro de Vigo con la magnífica estampa de fondo de la mítica ría de Vigo.

Después de tratar de definir tan impresionante maravilla arquitectónica, me confieso impotente para describir la conjunción de actividades que se desarrollan en su conjunto como la comercial, restauración, ocio y sobre todo de un importantísimo espacio de convivencia social que goza de una amplitud de libertad al aire libre. Mejor verlo, de por sí merece una visita a propósito estos 33.000 m2, tan bien empleados.

La traca final: El calor de la luz.

Desde Vialia, y como si hubiésemos llegado en ese momento de un viaje fantástico, nos adentramos en el corazón de la ciudad Olívica, donde nos sorprende una gran caja de regalo de proporciones gigantescas con un baile de miles de luces deslumbrantes. Ya, calle Urzaiz abajo, nos encontramos ante otra gran bola multicolor de Navidad que nos anunciaba, con luces casi cegadoras, la entrada de la calle Príncipe a la izquierda y, a la derecha, calle abajo, el panorama de la gran Noria a la entrada de la plaza de Compostela, más conocida como la Alameda, y algunos más modernos como el "Central Park" de Vigo.



Recorremos a continuación, calle arriba la Calle Policarpo Sanz, en donde el trineo de Papá Noel, y distintos íconos navideños, hacen la delicia del público más joven en los que hacen cola para quedar immortalizados en unas instantáneas del teléfono móvil o un vídeo de recuerdo.

Como una sorpresa inesperada, el alma promotora de toda esta realidad hecha fantasía, el Sr. Abel Caballero, saluda a nuestro anfitrión, Feliciano González, y a nosotros por proximidad en el afecto, lo cual immortalizamos, no sin antes sentir admiración por alguien que está llevando a su ciudad al olimpo de la cultura y modernización.



Dejando el gran árbol multicolor-multifunción y la magnífica joya del Centro García Barbón a la derecha, nos dirigimos calle abajo a la Alameda en donde está ubicado el gran mercado de Navidad y la noria.

Describirlo es algo también complejo, puesto que el que suscribe afirma que no desmerece a ningunos de los afamados mercadillos europeos que, por si fuera poco, está capitaneado por una noria gigantesca y uno de los carruseles más bellos y elaborados creados por mano humana. Minutos más tarde nos dirigimos al autobús de regreso que nos esperaba, casi sin poder creer el día tan extraordinario que habíamos vivido, con un clima ideal y una compañía inmejorable. Estos días así, hacen que cada vez nos sintamos más dichosos al ver amanecer cada nuevo día.

Miguel Ángel Martínez Coello

*Asociación Aulas de Formación Abierta de la UVigo, campus de Ourense.
Responsable de Prensa y Comunicaciones de FEGAUS.*

CRÓNICA DEL VIAJE A LEÓN



Este viaje a León fue el comienzo de "nuestra vuelta a la nueva normalidad", y era una vuelta con más fuerza que nunca. También era el momento del reencuentro de muchos de nuestros socios y de darnos un homenaje de tres días por tierras leonesas, los cuáles se nos prometían maravillosos. Cada minuto de este viaje se merecía un largo comentario, pero intentaré resumir, desde mi subjetividad (y que quede un recuerdo ayudado con alguna foto de grupo).

Salimos a las 7:30 el viernes 22 de octubre de la Casa del Agua y después de una breve parada en Vega de Valcarce llegamos a las Médulas.

En las Médulas la naturaleza siempre sorprende, el día otoñal ayudaba a comprender la mezcla de colores y, en medio de ese paraje, anduvimos cerca de tres kilómetros hasta la cueva Cuevona. Nos explicaron la técnica que usaban los romanos para la explotación del oro. Fue una pena que no pudiéramos acceder al mirador de Orellán por problemas de acceso del autobús, pero la visita a las Médulas mereció la pena. Las Médulas fueron declaradas Patrimonio de Humanidad por la Unesco.

Llegamos a Ponferrada a la hora de comer y, ya en el restaurante, nos presentaron a la que sería nuestra guía en todo el recorrido, Ángela, persona entregada a su profesión, incansable y gran comunicadora. ¡Gracias Ángela!, sin tu profesionalidad no habríamos entendido toda la historia que nos transmitiste con tanto entusiasmo.

El Castillo Templario fue nuestra primera visita en Ponferrada. Se ubica a orilla del Río Sil. Su entrada con doble torreón nos traslada a la Edad Media, aunque se cree que en su origen fue un castro celta, y es el prelude a un extenso patio de armas. A la izquierda se sitúa la torre del homenaje. El Castillo que hoy conocemos es el resultado de una larga serie de ampliaciones. Cabe destacar en su museo la colección de facsímiles, una de las más importantes del mundo. Después de un paseo por la zona histórica de la ciudad nos fuimos camino de la ciudad de León.

El día había sido intenso y el alojamiento en el Hotel Conde Luna fue nuestro relax para poder comenzar la siguiente jornada con más fuerza.

Al día siguiente, la visita de las cuevas de Valporquero nos ocuparían toda la mañana. Situadas en el norte de la provincia, se nos presentaba hasta allí un recorrido espectacular por la garganta del Río Torío, en la comarca de Vegacervera, dónde la destreza al volante de nuestro chófer se hizo patente.

Las cuevas con el río subterráneo y formaciones rocosas calizas cuando se iluminaban se nos ofrecen grandiosas. Toda una catedral bajo tierra. El río lo vimos sin agua, pero la guía nos indicó que en época de deshielo se aprecia más espectacular.

Ya por la tarde, después de alegrar nuestros paladares con una comida exquisita y muy abundante llegamos a la capital. Nuestra guía nos adentró en un recorrido por la ciudad demostrando interés por la historia y la cultura. Visitamos la Catedral de Santa María con sus impresionantes vidrieras; el Panteón y museo de San Isidoro dónde destaca el Cáliz de Doña Urraca que recientes investigaciones vinculan con el Cáliz de la Última Cena; la Casa Botín de Gaudí en la Plaza de San Marcelo; el barrio húmedo, el barrio romántico...

Llegada la noche, luego de disfrutar de unos momentos de relax compartiendo experiencias y comentarios con compañeros de grupo, al tiempo que se acompañaba de una cervecita, nos retiramos a descansar ya que éramos conscientes de que nos esperaba otro día intenso y una serie de lugares dignos de admirar.

El último día, nos tocaba la vuelta a casa, pero antes todavía teníamos que visitar el Convento de San Marcos, cuya fachada es una joya del estilo plateresco. Hoy el Convento tiene dos usos, por un lado, es una iglesia y por otro, Parador de Turismo.

A Astorga llegamos sobre las diez y media de la mañana y nuestra primera visita fue el Palacio Episcopal, después la Catedral y por último un breve paseo por la ciudad hasta llegar a la plaza de España y plaza de San Bartolomé.

El Palacio Episcopal y museo de los caminos, obra de Gaudí, no deja de sorprender tanto por dentro como por fuera. En perfecto estado de conservación, la luz es la protagonista del edificio. ¡¡¡Maravilla!!! El cocido maragato fue el colofón de estancia en esas tierras.

De vuelta a casa, en el autobús se seguía manifestando la alegría entre todos nosotros. Risas, y canciones hicieron que el recorrido se nos hiciera más corto.

Gracias a la vocalía de viajes culturales por la organización y gestión de esta escapada por tierras leonesas.

¡Viajar es terapéutico!

María Dolores Domínguez Salgado
Secretaría de la Asociación ADAYEUS,
Universidad Sénior de A Coruña



VIAJE A CUENCA



Después de 20 meses de "sequía", sin actividades, sin excursiones... por la situación de pandemia que venimos sufriendo y una vez vacunados con al menos dos dosis, nos decidimos a convocar una excursión de dos días a Cuenca los días 11 y 12 de noviembre y aunque al principio hubo una respuesta mayor, finalmente el grupo quedó en 24 personas. En circunstancias normales se habría desconvocado pero es tanto el deseo de normalizar nuestra vida que decidimos ir a pesar de todo.

Sinceramente creo que fue un acierto porque ha sido como el pistoletazo de salida de las actividades de nuestra asociación que seguirán a este corto viaje.

El tiempo ha sido nuestro gran aliado y hemos tenido dos días otoñales preciosos, con sol y temperatura muy agradable.

Hemos hecho ejercicio (ya se sabe que Cuenca es sinónimo de cuestras) y disfrutado de su casco histórico: el barrio del castillo con las impresionantes vistas de las hoces del Júcar por un lado y del Huécar por otro, las casas colgadas que no colgantes (el guía nos corrigió y contó varias anécdotas sobre el término), ¡el barrio de San Miguel con sus "rascacielos" ... y la catedral! Impresionante edificio con sus vidrieras de arte abstracto que impactan y contrastan con el eclecticismo de la catedral donde se combinan los estilos gótico, renacentista, barroco y neogótico. A lo largo del tiempo desde su construcción en 1196 (se terminó en 1257), ha sufrido múltiples transformaciones pero sigue impresionando por sus dimensiones y belleza interior.

Recorrimos con un guía experto sobre todo en botánica, la maravillosa serranía de Cuenca (impresionante la variedad de flora que hay en la zona) y vimos parte de su fauna: corzos y buitres leonados, y los Callejones de las Majadas un entorno natural en el que la erosión de las rocas calizas cretácicas produjo formas curiosas como pasajes, arcos, monolitos o puentes, configurando un paisaje similar al de la Ciudad Encantada, aunque de menores dimensiones y superficie que esta. En términos geológicos, los callejones constituyen un ejemplo de formación kárstica conocida como lapiaz, el cual se originó por la acción del agua, el hielo, el viento y las variaciones de temperatura.

Los Callejones han sido utilizados tradicionalmente por parte de los pastores para construir apriscos donde guardar el ganado, al utilizar las paredes de roca como parte de los mismos. Hoy en día todavía se pueden observar algunos de ellos.

Ni qué decir de su gastronomía de la que disfrutamos en dos restaurantes con unas vistas maravillosas del casco histórico, comiendo bien y bebiendo mejor.

En fin, creo que volvimos todos contentos y animados a continuar disfrutando de la vida y de estas cortas salidas y otras que vendrán.

¡Confiamos en que la próxima será más numerosa! ¡Ánimo y a disfrutar!

Carmen Camargo
Vocal de la Junta Directiva
Coordinadora viajes

Universidad Carlos III - Colmenarejo AUCTEMCOL



ICOD DE LOS TRIGOS



por Cristina Renee Katschner Bouza.

Proyecto de experiencia cultural y formativa en la calle.

Icod el Alto: Historias y tradiciones

Nuestra ruta comienza bien temprano en **"La Finca de La Piedra"** situada en el Camino Real que une La Orotava con Icod el Alto y continua por los barrancos de Castro y Ruiz llegando hasta el barrio de San José en San Juan de la Rambla y la Guancha.

LA PIEDRA

Finca grande con su pequeño Calvario en el lateral mirando hacia el Camino Real donde los transeúntes paraban haciendo un alto y descansando. Perteneciente esta finca a la familia Bethencourt y Castro cuyos tres hermanos mayores han hecho historia. Actualmente, abandonada pero es importante decir que esta finca de la familia Bethencourt y Castro fue utilizada para hacer experimentos agrícolas de medianías tanto en tintes como en cultivos.

LA PAPA BONITA

¿ Como nació la Papa Bonita? Un pariente de los Bethencourt viajó al Perú y trajo de Los Andes semillas de Papas Andinas, que cultivaron con esmero y dedicación en la finca La Piedra..... dando lugar a lo que desde hace muchas generaciones conocemos como La Papa Bonita y que tanto apreciamos y comemos.

Seguimos nuestra ruta a pie por el Camino Real pero hacia el Realejo Alto, El mar y el cielo de un azul intenso y una pequeña brisa que nos ayudaba en nuestro caminar. Las vistas sobre todo el Valle espectaculares llegando a verse el pueblo más lejano Buenavista del Norte.

Pasamos por **"La finca Casa Blanca"** hoy rehabilitada y convertida en Casa Rural llegando más tarde al **Colegio Nacional La Piedra** donde asistimos a la exposición permanente de este colegio sobre costumbres y formas de vida de los siglos XVIII y XIX. Costumbres musicales, artísticas, vestimenta y de trabajo.

En este colegio se gestó entre los años 1970/1980 el **colectivo "Los Alzados"** siendo su principal valedora la profesora **"Carmen Nieves Luis"**, maestra de esta escuela y una gran emprendedora, que hizo con sus alumnos lo imposible para que las costumbres ancestrales no se olvidaran sino que quedaran plasmadas en algunos libros que ya han sido recopilados por este colectivo y editados.

Las personas que nos atendieron, en la sala de exposición, con videos de costumbres, cantos tradicionales y explicaciones habladas fueron los alumnos. Estos tenían como tarea, los fines de semana, ir a casa de sus vecinos, hablar con ellos principalmente, con los mayores de la casa sobre las "Costumbres de antes" es decir: cómo se

vivía, cómo se divertían, cómo lavaban sin jabón, cómo cantaban, qué comían, y un largo etc, de preguntas.

Aunque la mayoría de los canarios creemos que los Guanches fueron completamente aniquilados y exterminados por los castellanos, hay que hacer constar que esto no es verdad. Hubo un colectivo Guanche que jamás se sometió y se retiró a vivir en los Altos del Realejo e Icod y a este colectivo se les llamo **"Los Alzados"**.

Mas tarde, se mezclarían con castellanos, por eso en esta zona hay aún descendientes de los Guanches. Este aspecto está comprobado ya que les han realizado las pruebas de ADN y se ha demostrado que tienen su ADN es de origen guanche.

Seguimos nuestra caminata, ya dentro del Realejo Alto nos dirigimos a la **"Molienda del Gofio Mesa"**. Aquí, muelen el gofio de forma tradicional tal y como yo lo recuerdo cuando era pequeña.

En su honor diré que fueron muy atentos con nosotros y probamos sus productos tradicionales como "Gofio amasado con almendras", bizcochón de Gofio con pasas" ... Todo exquisito.

Nuestra última visita fue a la exposición:

COCHINEROS DE ICOD EL ALTO

Fuimos atendidos por su presidenta, una joven muy agradable, hija y nieta de cochineros. Nos explicó con detalle la vida de estos Cochineros. Por cierto, una vida muy dura pero muy buenos negociantes.

Iban a caballo desde el Realejo Alto o Icod el Alto hacia los pueblos del sur como Fasnia, El Escobonal, Güimar y Arona. De norte a sur pasando por las cumbres del Teide. Hacían 8 ó 10 días de viaje, durmiendo a la intemperie, pasando calamidades etc. Fue una forma más de sustento y de mantener a la familia. Algunas veces llevaban a sus hijos de 8 años para que los acompañaran y aprendieran el oficio. Desde temprana edad ya los niños estaban en esto lares, También hacían amistades en el camino: personas que les daban cobijo o comida y terminaban siendo familia. En cada cesta llevaban de 8 a 10 lechones que quitaban a su madre al mes de nacer. A parte de su comida para poder subsistir estos días, llevaban comida para los lechones como cáscaras y otras viandas.

Es importante decir que la vida en Canarias y en especial en los pueblos del Norte de Tenerife sobre todo, los pega-

dos a las faldas de las montañas, cambió a mejor a partir de 1965/1970.

Recuerdo ir con mi madre a estos pueblos en 1958, había mucha pobreza, la gente muy mal trajeada, su calzado era rústico y simple como unas lonas de tela cuya suela era de goma. Este calzado era el mismo tanto para hombre como para mujer. Los niños no estaban escolarizados, andaban por los caminos jugando y su aspecto nada tenía que ver a nuestros cánones de higiene y limpieza actual. Se les veía sucios, descalzos y con mocos... lo recuerdo perfectamente.

Hay que decir que todo ha cambiado, hemos ido evolucionando en el día a día, pero es vital que conozcamos nuestra historia y nuestras propias costumbres. Saber cómo se vivía antes en Tenerife nos ayudará a sentar las bases de nuestra propia cultura, nuestra idiosincrasia y podamos construir un futuro brillante para nosotros y nosotras y nuestras futuras generaciones.

Santa Cruz de Tenerife 22 de Noviembre de 2021

Fdo. Cristina Renee Katschner Bouza.
Socia de AMULL, Universidad de la Laguna
Fotos: Luis Francisco López de Vergara Méndez
Departamento de Comunicación AMULL



Sindicato de Cereales Grupo: MOLINOS DE GOFIO

Tabla de Equivalencias

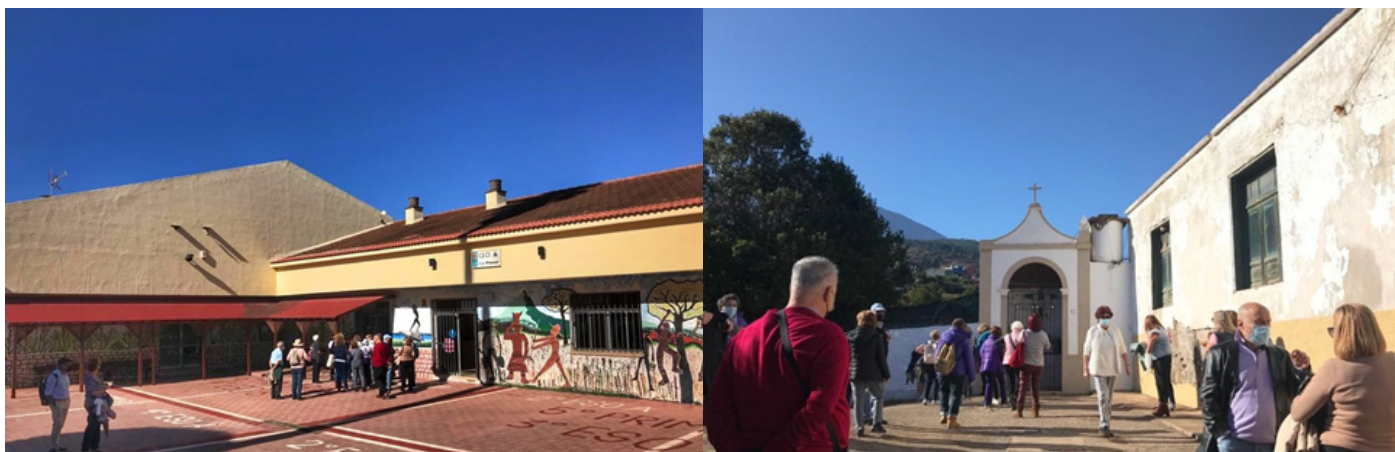
Medidas por Simples, hechas y molidas

GOFIO			GOFIO		
CEREALES	MAIZ	TRIGO	CEREALES	MAIZ	TRIGO
1	0'800	0'565	11	9'100	9'545
2	1'600	1'130	12	10'200	10'590
3	2'400	1'695	13	11'300	11'245
4	3'200	2'260	14	12'400	12'010
5	4'000	2'825	15	13'500	12'975
6	4'800	3'390	16	14'600	13'840
7	5'600	3'955	17	15'700	14'705
8	6'400	4'520	18	16'800	15'570
9	7'200	5'085	19	17'900	16'435
10	8'000	5'650	20	19'000	17'295

PRECIOS A PAGAR:
TOTAL manipulación de un kilo cereal crudo 1'03 Ptas.

Detalle:
Por tosta y limpieza de un kilo de cereal 0'50 Ptas.
Por molinización de un kilo de cereal tostado 0'53

Boletín de Gofio de S. Francisco de Asís - Tenerife





AUDEMA
Asociación Universitaria
de Mayores de Alcalá

NAVIDADES CON HUMOR PARA UN
25 ANIVERSARIO

ORQUESTA CIUDAD DE ALCALÁ

CONCIERTO

LA FAMILIA STRAUSS
Y EL HUMOR EN SU MÚSICA

19 DIC 2021
18.00 PM

Para recoger entradas, podrás
hacerlo en la puerta a partir
de las 17:30 en el
Teatro Salón Cervantes

AUDEMA

Asociación Universitaria
de Mayores de Alcalá

audema19@gmail.com - www.audema.org - 633 568 858

AUDEMA VISITA LA EXPOSICIÓN #INGOYA
"Una experiencia Inmersiva"

Sala de Exposiciones Teatro Fernán Gómez – Madrid

Martes 16 de noviembre a las 11 horas



(Reunión del grupo: Vestíbulo teatro a las 10.45 horas)



Inscripciones: audema19@gmail.com

Número de plazas limitadas.

No dejes tu reserva para último día.

VISITA CULTURAL AL CEMENTERIO DE LA ALMUDENA



AUDEMA
Asociación Universitaria
de Mayores de Alcalá

AUDEMA visitará la necrópolis más grande de Europa, con 120 hectáreas de superficie, en donde visitaremos, con nuestra guía, el patrimonio artístico del cementerio que conforma un total de 300 tumbas protegidas, entre las que se encuentran panteones contruidos por célebres escultores como Mariano Benlliure

Nos encontraremos con un pórtico de entrada, con elementos modernistas y mudéjares, así como cipreses, cedros y magnolios, tan habituales en este recinto sagrado.

Entre los personajes célebres enterrados en La Almudena, se encuentran, entre muchos otros, el futbolista Alfredo Di Stefano, artistas como Lola Flores y Estrellita Castro, premios Nobel como Vicente Aleixandre y Santiago Ramón y Cajal, escritores como Benito Pérez Galdós y políticos como el exalcalde de Madrid Enrique Tierno Galván.

Día 5 de noviembre 2021

VISITA CULTURAL AL CEMENTERIO DE LA ALMUDENA

Día 5 de noviembre a las 11 horas.

Salida de Alcalá (Avda. Complutense-Carrefour) a las 10.15 horas.

Regreso a Alcalá sobre las 14 horas

Plazas limitadas.

¡TE ESPERAMOS!

AUDEMA



Inscripciones en:
audema19@gmail.com
audema.org
Teléfono 633 568 858

Los pagos se harán por
transferencia en la cuenta de
AUDEMA en el Banco Sabadell

IBAN ES67 0081 0366 780001340244

PROGRAMACIÓN AULEXNA OCTUBRE 2021



AULEXNA
Asociación de Alumnos y alumnas y
Antiguos Alumnos y Alumnas del Aula
de la Experiencia **upna**

1-CURSOS DE EXTENSIÓN

Iniciamos las sesiones de recuperación de los Cursos de Extensión suspendidos en marzo de 2020, y las de los dos nuevos cursos dirigidos al alumnado que finalizó la Diplomatura del Aula de la Experiencia el curso 2019-2020.

CURSO Y GRUPO	FECHA Y AULA
Literatura	Martes 5 de octubre, Aula 09
Mediterráneo -Grupo 2 y 9	Martes 5 de octubre-Aula 211
Mediterráneo -Grupo 10 A y 10 B	Viernes 8 de octubre-Aula 110
Museo del Prado-Grupo 7 A, 7 B, 8A, 8B	Miércoles 6 de octubre -Aula 110
Museo del Prado -Grupo 11 A y 11B	Viernes 8 de octubre -Aula 126
Arte Navarro	Miércoles 6 de octubre-Aula 126
Actualidad Internacional	Miércoles 6 de octubre-Aula 126
Medicina, salud y bienestar	Miércoles 6 de octubre-Aula 123
Cine	Miércoles 6 de octubre-Aula 123
La realidad de lo que nos pasa	Miércoles 6 de octubre-Aula 123
Cine (8 grandes directores)	Viernes 8 de octubre-Aula 126

2-TALLERES

A los dos clubs de lectura que venían funcionando en la Biblioteca General de Navarra, se suma un tercer club para responder a las solicitudes presentadas. Todos ellos serán coordinados por Daniel Aldaya.

CURSO Y GRUPO	FECHA Y AULA
Club de lectura 1	Lunes de 11h15 a 13h15 -4 de octubre
Club de lectura 2	Lunes de 11h15 a 13h15 -18 de octubre
Club de lectura 3	Lunes de 11h15 a 13h15 -25 de octubre

Se pospone el inicio de los talleres de teatro y coro. Si fuera posible se iniciarían en enero de 2022.

3-ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	FECHA Y LUGAR
Cinefórum	Cines Golem: 14 de octubre "Madres paralelas"/Pedro Almodóvar
Senderismo	Las salidas se van a realizar los martes (ya que en dicho día no hay por la mañana Cursos de Extensión, ni clases de Aula de la experiencia) - 5 de octubre: GR-220: Erice de Iza Berriosuso - 19 de octubre: GR-220-Berriosuso-Huarte
Visita guiada al nuevo Sadar	Fecha por determinar.
Visitas guiadas a la exposición " La escala de Jacob" de Fermín Alvira (guiada por Fermín Alvira.)	26 de octubre (En función de las solicitudes es posible organizar dos visitas: 10h y 12h)
En fechas cercanas a cada una de las actividades se enviará información sobre ellas	
* En noviembre comenzarán las audiciones de óperas, conferencias y salidas.	

PROGRAMACIÓN AULEXNA NOVIEMBRE 2021



AULEXNA

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

1-CURSOS DE EXTENSIÓN

Continuarán impartándose las clases en las fechas previstas en el calendario y en los horarios y aulas programadas.

El alumnado de los cursos suspendidos (Música e Inteligencia Artificial) recibirán la devolución del importe correspondiente a las clases suprimidas (a razón de 24 euros por asignatura) en los primeros 10 días de noviembre.

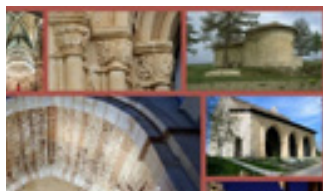
2-TALLERES

Continuamos con los tres Clubs de Lectura cuyas sesiones serán los días 8,15 y 22 de noviembre.

Se están preparando los talleres de Coro y Teatro. Es probable que puedan comenzar en enero.

3-ACTIVIDADES

SALIDA CULTURAL
9 DE NOVIEMBRE
ÁLAVA MEDIEVAL



SENDERISMO
16 DE NOVIEMBRE
ETAPA GR-12
PTO. IBAÑETA-
AZTAKARRI-SOROGAIN



ÓPERA

18 DE NOVIEMBRE
MADAME BUTTERFLY
CIVIVOX CONDESTABLE



SENDERISMO

23 DE NOVIEMBRE
AZTAKARRI-URKIAGA



CINEFÓRUM

25 DE NOVIEMBRE
SPENCER
(PELÍCULA SOBRE
DIANA DE GALES)



4-ASAMBLEA GENERAL

A mediados de mes se realizará la convocatoria de la Asamblea General Ordinaria del año 2021. Se celebrará con anterioridad a la finalización del año, probablemente a mediados de diciembre.

DICIEMBRE 2021

FECHA	ACTIVIDAD
Miércoles 1 de diciembre	Último día de clases de los Cursos de Extensión. (En dicha fecha se impartirá solamente la clase de Medicina, salud y bienestar a las 16h)
Jueves 2 de diciembre	Proclamación de candidaturas para elección de nueva Junta Directiva
Lunes 13 de diciembre	Club de lectura 1. Sala Polivalente de la Biblioteca General a las 11h15
Martes 14 de diciembre	Proyección documental "Henri Lenaerts. La inquietud por saber", dirigido por el socio de Aulexna Ángel Sánchez. Civivox Condestable a las 11h.
Miércoles 15 de diciembre	Reunión Junta Directiva para la preparación de la Asamblea General
Jueves 16 de diciembre	Audición de ópera: Las bodas de Figaro Civivox Condestable a las 10h30
Viernes 17 de diciembre	Asamblea General de Aulexna año 2021 Aula 117 del Aulario de la UPNA
Lunes 20 de diciembre	Club de lectura 2 Sala Polivalente Biblioteca General a las 11h15

XXV ANIVERSARIO ALUMA

«LOS CONCURSOS ALIMENTAN LA CREATIVIDAD»



aluma
asociación de alumnos del aula
Permanente de Formación Abierta
Universidad de Granada

Avda. Madrid 11, ESPACIO V CENTENARIO
Antigua Facultad de Medicina
18071 Granada
Facebook/alumaasociacion

Hay una edad de oro que duerme en cada uno de nosotros y solo espera un signo para despertar. **Los universitarios mayores en su segunda etapa de la vida disponen de la oportunidad de moldear el tiempo a sus gustos**, de regenerar la experiencia de toda una vida para encausarla en expresiones artísticas, conscientes de convertir un sueño en una realidad, sin pretensiones algunas.

Nos llega el momento de descubrirnos, hemos dejado de ser multitud en esa multitud en el trabajo, hemos dejado la inestabilidad del estrés y las prisas en un mundo competitivo, hemos conseguido quedarnos quieto en el centro del círculo que dibujamos nosotros mismo. La quietud no significa pasividad si no poner en pie al joven que tenemos en el interior, atravesar el puente al otro lado para descubrir nuestra sensibilidad, reactivar la creatividad y disfrutar de nuestra propia obra.



Las asociaciones de alumnos mayores crean sus propios concursos literarios y de artes plásticas. Un claro ejemplo lo tenemos en la Asociación ALUMA

La Universidad con su programa universitario para mayores, nos siembra inquietudes, capacidad para investigar, técnicas para desarrollarla, como la pintura, fotografía, historia... **La asociación de alumnos ALUMA, lo materializa en muestras públicas**, en salas de exposiciones, difusión a través de redes sociales y el universo de internet, publicaciones en revistas y libros, tertulias y recitales.

Cada mañana cuando me levanto, **pienso que hoy es el día uno, me toca inaugurar el tiempo**. Lo primero que cae son las fechas, las hojas del calendario en un otoño permanente y me pregunto en mi propia soledad ¿Qué huella vamos dejando? ¿Cuánto la huella hablará de uno?

Desde este muro donde escribo cada semana, **he aprendido de los demás, del caudal de riqueza de mis compañeros y amigos universitarios mayores**. Ellos, han expresado con nostalgia y orgullo, sus historias de vida, de su pueblo, sus aficiones, saltando con esfuerzo la barrera de la timidez, deleitándonos con la sencillez de su lenguaje, el esplendor y la desdicha del mundo impasible que les tocó vivir, dejando una parte de ellos mismo en su relato escrito, su pequeña huella grabada ha quedado en nuestro recuerdo. Ella, me habla de su paraíso perdido en las montañas de Asturias (Tiñana). Él dejaba su sabor canario en sus letras (Arucas). Ella, vuelve su mirada de su infancia en el remoto pueblo de La Carlota (Argentina). Él, deja su estela de sufrimiento y soledad en parte del guion escrito de emigrante en Alemania. Relatos tras relato de hombres y mujeres, de nuestro tiempo que nos transmiten sus estelas de vida.



Exposición abierta al público de fotografías en el Centro de Lenguas Modernas de la Universidad de Granada, organizada por ALUMA.

La asociación de estudiantes ALUMA, en esta década, crea unos espacios artísticos para sacar de la isla del anonimato a los compañeros con inquietudes, sacudiéndoles el miedo y proyectando su creatividad artística, promoviendo cada año diversos concursos.

- La vista se proyecta en imágenes, crea tensión, crea pasión, crea belleza. **"Concurso de Fotografía"**.
- La sujeción del arte a un realismo fundido por la paleta de un pintor. **"Concurso de Pintura"**.
- Las palabras tienen sabor, una redondez a veces agría, a veces dulce en pequeñas historias **"Concurso de Relatos Cortos"**.
- El poeta de ayer y de hoy, escribe con la misma fuerza vital en un canto a los sentimientos **"Concurso Nacional de Poesía ALUMA"**.



Exposición de pintura organizada por ALUMA en la ciudad de Pino Puentes (Granada) con la presencia del Alcalde. Obras realizadas en el Taller de Arte y Creatividad del Aula (APFA) para el intercambio universitario de Toulouse (Francia).

A los mayores universitarios aún nos queda un largo camino por escribir, pintar, fotografiar. Las asociaciones ponen el escaparate y nosotros el contenido interior, unos como artista y otros como espectadores amantes del arte.



Alumnos premiados en los concursos en este caso de relatos cortos y fotografía

Los concursos literarios y de artes plásticas, asciende y descendiente por la geografía de nuestro país, en un intercambio de hermandad donde los alumnos de Granada pueden participar en certámenes organizados por otras asociaciones, como ha sido el caso de la Asociación AUDEMA de Alcalá de Henares con el concurso de Microrrelatos "José Vicente Marqués Martín" o el concurso de poesía y relatos cortos de la Asociación de Alumnos PUMUO de Asturias, y otros más que sería extenso mencionar.

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



XXV ANIVERSARIO ALUMA

«VIAJES INTERUNIVERSITARIOS EN EUROPA»



¡Qué hermosas las montañas con la espesura de bosques, qué hermosas las ciudades esculpidas con la sobriedad del pasado y la rebeldía de lo moderno, qué hermosura traspasar fronteras y encontrar una cara amiga!

Confieso que al acabo de vivir de tantos años, siento que tengo que vivir más, que he sido absorbido por el tiempo, por ese tiempo implacable que nunca se ha detenido, que me ha ignorado, que no me ha dado mi espacio de libertad. Necesito salir de mi escondite para viajar, conocer algo más lejano, asaltar un mundo distinto al mío, con otras costumbres, con otras formas.

Ojeo el álbum de imágenes de los 25 años de la asociación de universitarios mayores ALUMA. Allí están, los veo de frente agrupados en una piña dentro del marco de la foto, con unas sonrisas, los veo en el recalo de una plaza, de espalda a un monumento, **los veo envueltos en la magia del lugar dándole sentido a la vida.**

Uno de los atractivos de las actividades de la asociación son los viajes culturales y turísticos. Pretendo daros a conocer **la fascinación de los viajes interuniversitarios europeos** con otras universidades y asociaciones de mayores, una iniciativa de la asociación con su toque especial y genuino.

Está claro que vivimos en una sociedad abierta, en Europa las fronteras se han diluido y que los mayores de hoy disponemos de una fuerza vital y lucidez que nos permiten asumir retos y aventuras, como decía Nietzsche "No la vida eterna, sino la eterna vivacidad, es lo que importa".

Cada viaje a un país y Universidad de Mayores europea nos adentra en los primeros pasos a lo desconocido, en abrir una vía nueva no explorada anteriormente. Un año antes se inicia los tibios contactos en el idioma nativo de ellos, o en el inglés universal para todos. Mes a mes se madura el proyecto con un amplio equipo de trabajo desde ALUMA en coordinación con el Aula de Mayores (APFA), se une por vía telemática los responsables de la Universi-

dad europea y se le da forma en una Agencia de Viajes de Granada al programa de viaje. **Todas las mentes y manos unidas para hacer que un sueño se convierta en realidad, que estudiantes mayores de la Universidad de Granada compartan días de convivencia con sus compañeros homólogos extranjeros, se visiten parte de las riquezas culturales, turísticas y gastronómicas del país.**

En el año 2014, con una nueva Junta Directiva en ALUMA, con un espíritu renovado e inquieto, la sorpresa de lo inesperado no tardó en aparecer. Visitaba la ciudad un grupo de compañeros de la Universidad Senior de Oporto y en su agenda de visita la asociación le programó asistir a la exposición de pintura homenaje al Greco, obras realizadas por alumnos del Taller de creatividad del Aula. El destino caprichoso me dio la oportunidad de presentarle la muestra. La novedad y bellezas de los cuadros cautivaron a los portugueses. En una ocasión única se presentó la oportunidad de proponerle una exposición en Oporto en su Universidad. Llevamos a las imágenes en la creatividad y añadimos la musicalidad de las voces con el Coro del Aula Permanente.

La promesa se convirtió en una realidad tangible, partiendo casi de cero, al no tener precedentes recientes. Los recuerdos de los socios más antiguos suben y bajan como una ola, la distancia en el tiempo cubre de niebla los datos concretos de visitas al extranjero. En la revista Senado se recoge que, en el año 1997, nos visitaron en Granada los universitarios mayores franceses de la ciudad de Dijon, años posteriores un grupo de mayores belgas de la Universidad de Mayores de Lovaina la Nueva.

El primer encuentro universitario en Oporto en abril 2015 se transformó en el puerto inicial de una ruta de navegación por otras ciudades europeas, cada año partíamos como jóvenes Erasmus a conocer y hermanarnos con los estudiantes mayores, no importó la distancia, no importó el idioma, no importó la idiosincrasia de su país, todos compartíamos ilusión, todos rebosamos de juventud acumulada en nuestros rostros, todos dimos amor y recibí-



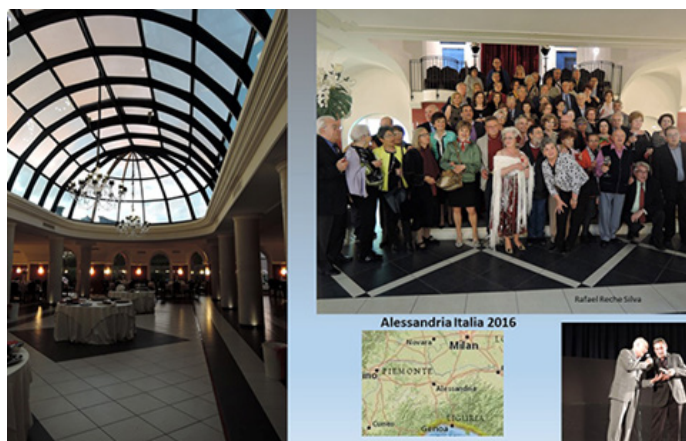
La revista anual Senado de ALUMA recoge los viajes de intercambio con otras universidades europeas de Mayores (Oporto)



Primera Jornadas Interuniversitaria en Oporto con los compañeros universitario de la Universidad Senior.

mos más amor. **En nuestra maleta de vuelta a Granada llevamos la riqueza de la amistad y la satisfacción de conocer un país con otra mirada.**

- 2015. Oporto. Universidad Senior de Porto.
- 2016. Alessandria (Italia). Universidad de la Tercera Edad. UNITRE.
- 2017. Toulouse (Francia). Universidad de Mayores.
- 2018. Lovaina la Nueva (Bélgica). Universidad de Mayores.
- 2019. Lublin (Polonia). Universidad de la Tercera Edad.
- 2020. Salzburgo (Austria). Suspendida por la epidemia COVID.
- 2021. Oporto y Portugal. Alumnos mayores de la Universidad Senior (se inicia el viaje el 31 de oct. No se visita al Universidad por las medidas COVID).



Viaje interuniversitario en Alessandria (Italia) con la Universidad de la Tercera Edad. UNITRE.

Las anécdotas cobran vida en la memoria. Compartimos incontables horas: de visitas turísticas, comidas de hermandad y celebraciones con nuestros compañeros europeos, su contenido llenaría las páginas de un libro. Algunas relataré para saciar la curiosidad del lector.

Con un recibimiento espectacular en la Universidad de Lublin, después del acto académico de presentación pasamos al comedor de estudiantes. Me llama la atención como un grupo de granadinas se tronchaban de risa con varias polacas. Las observo a ellas de espaldas y no daba crédito a lo que veía ¿Cómo se pueden entender si no saben polaco? Me acerqué con sigilo y las sorprendí con un móvil en la mano, le hablaban en español y el traductor Google le respondía en polaco.

El día de la fiesta granadina de la Cruz, nos sorprendió en la agraciada ciudad italiana de Alessandria. Los italianos con su carácter abierto latino, elegantes y hospitalarios, nos preparan una cena de hermandad, en una sala de una belleza exquisita con techos acristalados, un lugar con el encanto de los palacios. Antes de salir del hotel, les recuerdo a nuestra expedición, el uso de la ropa adecuada al acto. Me quedé con la boca abierta, de asombro, cuando veo desfilan algunas granadinas, con su paso firme, el clavel en el pelo y el mantón de Manila sobre los hombros. Como dicen en mi Cádiz, un auténtico "pelotazo". Al finalizar la cena, no pude evitar que las lágrimas colmaran mis ojos, cuando en un coro de españoles e italianos, cantábamos "Granada, tierra soñada por mí".



Visita de la asociación ALUMA con los compañeros belgas de Lovaina la Nueva

La tarde caía sobre Lovaina la Nueva. Nos citaron los belgas a la merienda. Con sus manos elaboraron un repertorio de dulces y pasteles, con café e infusiones. Las bandejas pasan y su contenido volaba, repetían y repetían, sin tregua alguna, el apetito de los españoles era insaciable. Los belgas felices del éxito de sus agasajos y nosotros en agradecimiento arrancamos a tocar las palmas, cantar y bailar el folclore andaluz: La Reja, Alegrías de Cádiz, Sevillanas...y el salón se convirtió en una improvisada caseta de feria del Corpus.



Visita a Lublin en Polonia, con la Universidad de la Tercera Edad.

Un millón de gracias a nuestros amigos y compañeros de Oporto, Alessandria, Toulouse, Lovaina la Nueva y Lublin. Por la horas de felicidad que nos habéis proporcionado.

En otra ocasión retomaré, con más historias de los viajes interuniversitarios europeos y nacionales.



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

Información corporativa

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



SECRETARÍA TÉCNICA DE CAUMAS

CAUMAS es la Confederación que agrupa a las Asociaciones de los Programas Universitarios de Personas Mayores (PUM) vinculados a las Universidades Públicas y Privadas del territorio español. Por ende, representa también a Federaciones, Confederaciones y Fundaciones que persigan los mismos fines y que estén ligadas a los PUM.

El objetivo principal de CAUMAS es ser la Entidad referente que represente, coordine, informe, asesore y defienda a las asociaciones miembros, ante los Organismos Públicos y privados, así como ante otras Organizaciones de Mayores que defienden fines no relacionados con la Universidad.



Para optimizar al máximo la capacidad de respuesta de los asociados a las, cada vez más, frecuentes demandas tecnológicas que el contexto socio digital exige, CAUMAS dispone desde hace tiempo del servicio de Secretaría Técnica para sus afiliados.

Con ello queremos poner en valor todo el trabajo de coordinación, búsqueda de nuevos proyectos y recursos de financiación, desarrollo tecnológico y difusión que hasta ahora están asumiendo las organizaciones y que les consume capacidad para centrarse en sus verdaderas actividades.

SERVICIOS PARA ASOCIACIONES

Con el impulso y la dedicación de la Secretaría Técnica, CAUMAS facilita a sus Asociaciones una participación activa y garantizada en proyectos con base tecnológica. De ese modo, los Asociados pueden dedicar sus esfuerzos a la actividad concreta de su entidad y delegar en la Secretaría Técnica la misión de mantenerse al día en las novedades del entorno digital para aprovechar todas las ventajas que ofrecen y ejecutar las acciones que por su propia naturaleza les quedan alejadas de su fin primordial.

En este sentido, los principales cometidos de nuestra Secretaría Técnica son:

- ✓ Asesoramiento en las necesidades internas de carácter técnico que se presenten: página web, posicionamiento, tráfico, analíticas, dominios, alojamiento...
- ✓ Formación y Asesoramiento directo en Gestiones Digitales y gestión de las Asociaciones
- ✓ Asesoramiento en nuevas iniciativas de interés como jornadas, congresos, eventos, biblioteca, páginas web, revistas, newsletter, comunidades digitales, etc.
- ✓ Apoyo e interlocución en relaciones institucionales y comerciales específicas que se acuerden abordar.
- ✓ Apoyo en la captación de patrocinadores para el desarrollo de iniciativas y proyectos.
- ✓ Colaboración y asesoramiento en las iniciativas que se vayan realizando.
- ✓ Elaboración de proyectos individuales o en colaboración y presentación a patrocinadores o colaboradores.
- ✓ Asesoramiento en la evaluación para la puesta en marcha de las propuestas que las organizaciones reciban de otros proveedores y/o patrocinadores.
- ✓ Desempeño de una labor proactiva en la proposición de iniciativas a llevar a cabo que sean relevantes para el contexto de acción de la organización.
- ✓ Desempeño de acciones de representación en el establecimiento y mantenimiento de relaciones digitales con vistas a conseguir una imagen digital, ampliar el círculo de relaciones y propiciar el desarrollo de proyectos.

BIBLIOTECA SÉNIOR CAUMAS

TRABAJOS DESTACADOS

EL PENSAMIENTO (1)



Autor: Lloréns Fernández Carlos

Universidad: Universidad de Vigo

Campus Universitario: Campus de Vigo

Tema: Psicología

Descripción:

Mientras que los presupuestos básicos para el análisis del pensamiento como un acto integral realizado por estos investigadores merece atención, sus intentos de no ver en la construcción de este acto nada más que las leyes estructurales de "integridad" y "pregnancia" que ya eran familiares a raíz del estudio de la percepción, fueron un impedimento...

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/articulo/el-pensamiento-1/>

HISTORIA DE LOS VIAJES DE AGUA



Autor: Cecilia Kaeser, Elvira Rodríguez, Luisa Durán, M. Isabel Gavilán, Santiago Go-
rrochategui, Teresa Temprano

Universidad: Autónoma de Madrid

Campus Universitario: Cantoblanco

Tema: Historia

Descripción:

Pequeña descripción del proceso histórico llevado a cabo para conseguir que los vecinos de la Villa de Madrid, tengan acceso al agua corriente en sus hogares.

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/articulo/historia-de-los-viajes-de-agua/>



FEDERACIONES Y ASOCIACIONES



FEGAUS

FEDERACIÓN GALEGA
DE ASOCIATIONS
UNIVERSITARIAS SÉNIORS



ADAMUC

ASOCIACIÓN DE
ALUMNOS MAYORES
DE LA UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE MADRID

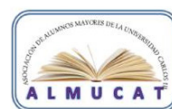
ADAUMA

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



AEPUMA

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



ALMUCAT

UNIVERSIDAD
CARLOS III
GETAFE



ALUMA

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



AMUEZ

ASOCIACIÓN DE
MAYORES DE LA
UNIVERSIDAD DE
LA EXPERIENCIA
DE ZARAGOZA



AMULL

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



AUCTEMCOL

ASOCIACIÓN DE
ALUMNOS DE LA
UNIVERSIDAD CARLOS
III DE COLMENAREJO



AUDEMA

ASOCIACIÓN
UNIVERSITARIA DE
MAYORES DE LA
UNIVERSIDAD DE
ALCALÁ DE HENARES



AUDEMAC

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



AULEXNA

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



AUMA

ASOCIACIÓN
UNIVERSITARIA DE
MAYORES
DE ASTURIAS



**PERITIA ET
DOCTRINA**

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



UEXPA

ASOCIACIÓN ALUMNOS
Y EXALUMNOS DE LA
UNIVERSIDAD DE LA
EXPERIENCIA PALENCIA

SIEMPRE HAY TIEMPO PARA IR A LA UNIVERSIDAD



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