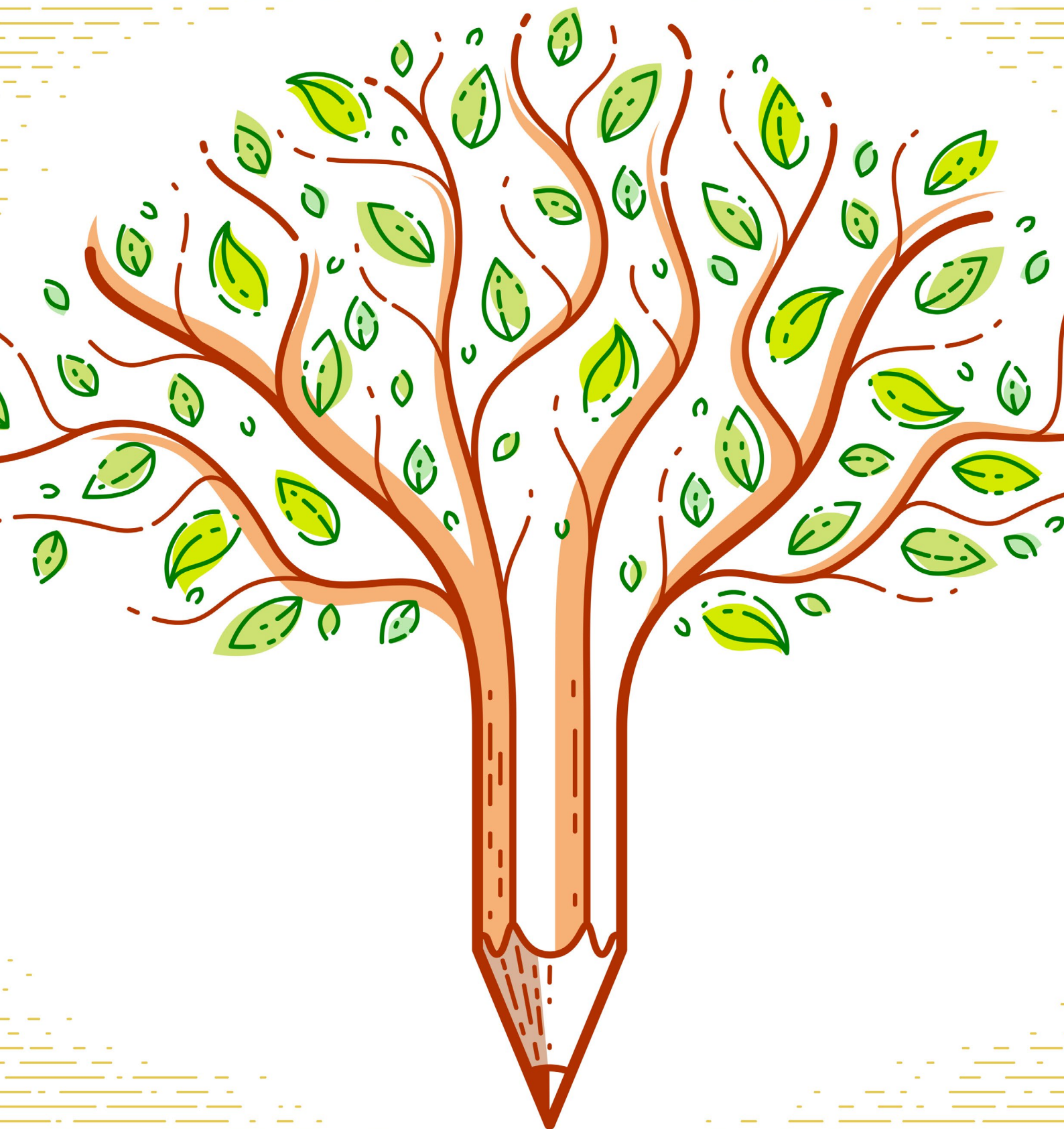


Séniors Universitarios



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

Nº 41 · DICIEMBRE 2022



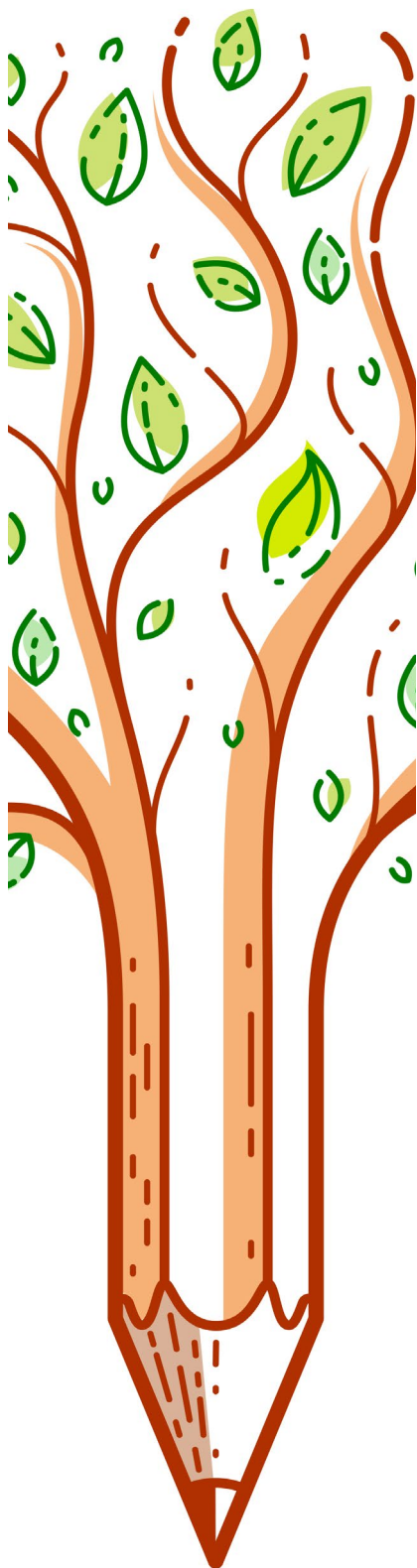


CONFEDERACIÓN ESTATAL DE ASOCIACIONES Y FEDERACIONES
DE ALUMNOS Y EXALUMNOS
DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

SUMARIO

D I C I E M B R E

2 0 2 2



- 04 Editorial · Los años vuelan ...
- 05 Entrevista a D. Ricardo Mairal Usón
- 08 Rafael Reche Silva · Generaciones perdidas para los idiomas
- 10 Dr. Bartolomé Freire · Seguir aprendiendo
- 11 Carlos Lloréns · Optimismo y un mundo de crisis
- 12 Remedios Seijo · Alguien un día me dijo
- 13 Dr. Pedro Montejo · Reserva cerebral y cognitiva
- 16 Jesús Jáuregui Gorraiz · Momentos 47
- 17 Pedro Domingo Ollé · La plaza de Benavente
- 18 Remedios Seijo · Historias del teletrabajo
- 19 Ley de Cultura inclusiva y accesible de Galicia
- 20 Los XIII Premios SENDA
- 21 VII Confêrencia Científica Internacional de programas educativos para 50+
- 24 Intervención de la presidenta de CAUMAS. Aprendizaje 50+: desafíos y posibilidades
- 26 Formación y Cultura a lo largo de toda la vida, claves para un envejecimiento activo y saludable
- 28 CEOMA. XI Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores
- 30 Los universitarios mayores investigan
- 32 Encuentro en la Universidad Autónoma de México
- 35 México lindo y querido. Cuaje universitario.
- 38 AUDEMAC · Seguro a todo riesgo
- 45 ALUMA · Jornada de convivencia
- 46 ADAYEUS · Encuentro en Gijón con Juan Mayorga
- 46 ADAYEUS · Viaje cultural a Tui y Valença
- 47 ADAYEUS · Xuntaza - RSD Hípica A Coruña
- 47 ADAYEUS · Visita Planetario - Casa de las ciencias
- 48 ALUMA · Crónica del viaje cultural a Turquía
- 50 ALUMA · Homenaje a Manuel Benítez Carrasco
- 51 ALUMA · Premios del VIII Concurso de Fotografía
- 52 AMULL · Fallo del jurado del V Encuentro literario, relatos cortos y poesía
- 53 AMULL · Nueva directora académica del programa de mayores de la Universidad de La Laguna (EUPAM)
- 54 ALUMA · Conociendo nuestra tierra - Finca experimental La Mayora
- 55 ALUMA · Visita al Parque Natural Sierra de Huétor y Bodegas El Anchurón
- 56 AUCTEMCOL · Ruta arquitectónica por Madrid
- 57 AUCTEMCOL · Visita al Palacio de Buenavista
- 58 AULAS DE FORMACIÓN ABERTA · Visitas culturales
- 62 PERITIA ET DOCTRINA · Comienzo de curso 2022-2023
- 66 Actividades CAUMAS del último trimestre
- 68 CAUMAS · Información corporativa
- 70 Trabajos destacados en la Biblioteca CAUMAS
- 71 CAUMAS · Federaciones y Asociaciones



revista digital

Séniors Universitarios

Nº 41

Diciembre 2022

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

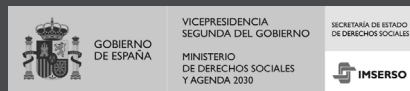
DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN

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

Los años vuelan, pasan volando como los vencejos, como los albatros...

El tiempo pasa y lo hace de manera diferente para cada uno de nosotros, siendo muy distinta la percepción de cómo pasa el tiempo. En ocasiones el tiempo se hace eterno; otras veces el tiempo vuela, aunque la forma en que contamos el tiempo es invariable desde hace milenios y su duración también.

Para las personas mayores entrar en un nuevo año se va sucediendo cada vez con más rapidez, día a día, mes a mes, casi en un suspiro y, sin embargo, siempre que pasamos la frontera de un año a otro, sentimos que en el año que termina hemos vivido nuevas experiencias, unas buenas y otras no tan buenas, incluso horribles, pero, aun así, se abren vías a la esperanza de mejorar nuestra vida, tal vez con las mismas rutinas, pero no por ello menos prometedora.

Es imprescindible tener siempre objetivos, metas, que nos ayuden a vivir ilusionados. El famoso pianista Rubinstein en una entrevista televisiva en la que le preguntaron qué hacía para vencer a la edad y seguir siendo el concertista de piano a los 90 años respondió: en primer lugar, de todo el repertorio musical elijo las piezas que más me gustan y con las que me siento más cómodo (selección). En segundo lugar, practico todos los días las mismas horas, pero como ensayo menos piezas, dedico más tiempo a cada una (optimización). Por último, cuando tengo que interpretar movimientos que requieren de más velocidad en mis dedos de la que puedo conseguir, hago más lentos los movimientos previos a los más rápidos para dar sensación de mayor velocidad en éstos (compensación).

La experiencia adquirida a lo largo de la vida facilita que las personas mayores conozcan cómo actuar optimizando, seleccionando y utilizando estrategias que compensen posibles déficits o elevadas demandas ambientales.

Estamos en la edad del «tiempo volador», aprovechemos cada minuto, sin agobios, con proyectos placenteros, que nos produzcan bienestar, sensibles a las motivaciones intrínsecas, como mejorar el nivel de autoestima, la calidad de vida y sentir mayor satisfacción.

Sigamos aprendiendo y transmitiendo conocimiento, participando en los cambios que necesita la sociedad para ser más justa, igualitaria, solidaria y fraterna.

Ánimo y venturoso 2023.

Diciembre 2022



Entrevista a D. Ricardo Mairal Usón

Rector magnífico de la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia).

Catedrático de Lingüística Inglesa en el Departamento de Filologías Extranjeras de la UNED desde 2002. Después de doctorarse en la Universidad de Zaragoza, impartió docencia en la Universidad Autónoma de Madrid durante cuatro años, desde donde se trasladó a la UNED. Su actividad docente se ha centrado en la semántica, lexicología, sintaxis y teoría lingüística. Además, ha participado como profesor invitado en varios programas de doctorado en las universidades de Córdoba, La Laguna, Castilla La Mancha, Autónoma de Madrid, Valencia, La Rioja, Politécnica de Valencia, Autónoma de México y Pontificia de Chile, entre otras, y en el programa de doctorado de Lingüística del Instituto Universitario Ortega y Gasset.

Ha dirigido sin interrupción proyectos del Plan Nacional de I+D desde hace dos décadas desarrollando diversos aspectos de la industria de las lenguas y lingüística computacional y neurolingüística. Fue cofundador del grupo de investigación LEXICOM (www.lexicom.es) que aglutina un número notable de investigadores de diversas instituciones nacionales e internacionales.

Ha sido presidente de la Asociación Española de Lingüística Aplicada (2011-2017), director del Grupo de Investigación Consolidado ACTUALing (2006-2011).

En 2020 fue elegido presidente de la Asociación Europea de Universidades de Enseñanza a Distancia (EADTU) con 200 universidades a distancia y tres millones de estudiantes.

Muchas gracias por atender nuestra solicitud. En CAUMAS (<https://caumas.org/>) representamos a las personas mayores que han decidido, entre otras, la opción de la formación continua a lo largo de la vida matriculándose en el PUM (Programa Universitario de Mayores) programa que también ofrece la UNED, la universidad pública más grande de España tanto en número de estudiantes como en oferta académica, así como el mayor campus de Europa, que se dedica, desde hace 50 años, a universalizar una Enseñanza Superior de calidad a través de un modelo de enseñanza online y semipresencial líder en su sector, teniendo entre sus ofertas la UNED Sénior.

¿Cómo surge la implantación de la UNED Sénior?

El programa de La UNED Senior se puso en marcha, por acuerdo de Consejo de Gobierno de la UNED, en junio de 2008. Bajo esta denominación y apoyándose en su red de Centros Asociados y Centros en el Exterior, la UNED creó un programa de formación que buscaba dar respuesta a este creciente grupo social, cada vez más numeroso y activo, a través de cursos de 30 horas, flexibles a las demandas locales, cuya formación se impartiría en nuestros Centros (nacionales y extranjeros).

¿Cómo está integrada la UNED Sénior dentro de la UNED? ¿Tiene la UNED Sénior un título propio?

El programa UNED Sénior, enfocado para mayores de 55 años, está hoy en día adscrito al vicerrectorado de Formación Permanente y Extensión Universitaria.

¿Cuáles son las áreas temáticas más solicitadas en la matrícula de la UNED Sénior?

En el programa UNED Sénior atendemos tanto a demandas de formación con repercusión local, así como aquellas que son compartidas por toda la comunicación sénior. En el bloque temático "Aprender a envejecer" los estudios más solicitados por toda la comunidad sénior tienen que ver con Historia (del arte, de España (de diferentes épocas), así como Patrimonio.

En cuanto a los cursos de interés e impacto local, podemos mencionar, por ejemplo, *Cultura Musical de Galicia I*, *Recuperación da Música Popular Lousamiá*, *Culturas y Sociedades en el México Antiguo*, *Literatura Universal: De la cocina al cine*, *Conocer nuestra Historia: Fuentes documentales y metodología para una historia local*, *Introducción al patrimonio natural de la provincia de Guadalajara y su entorno a través de los espacios naturales protegidos*, *Conociendo la Historia a través de los museos*, *Ritmos tribales*, *Patrimoni material i immaterial de Castelló* e *Introducción a la Criminología*, entre muchos otros que se han ofrecido este año.

Hemos constatado que la evolución del perfil del alumnado sénior, en general, ha variado mucho en los últimos años, hacia un alumnado con mayor formación académica y, por tanto, más exigente en demanda de la oferta educativa ¿se aprecia este cambio en la UNED Sénior?

Sí, también se observa en UNED Sénior. El perfil del estudiante ha variado mucho desde sus comienzos desde su comienzo, observándose un mayor número de estudiantes, en términos de porcentaje, con titulación universitaria. Incluyo tabla comparativa para que vea la evolución de los que han contestado las encuestas que se les envía al final de la formación:

	2022-2023	2021-2022	2015-2016
Licenciatura	1483	487	416
Bachiller	764	258	342
Diplomatura	832	234	359
FP Grado Superior	217	78	101
FP Grado Medio	175	63	112
Grado	98	35	5
Máster	70	34	4
Doctorado	92	34	36
E.S.O	64	27	40
Sin estudios	20	13	21

En muchas universidades el alumnado de los Programas Universitarios de Mayores solicita, y a veces lo consigue, participar en proyectos de investigación universitarios. ¿Contemplan esta posibilidad en la UNED Sénior?

En el programa de UNED Sénior contamos con una convocatoria para proyectos de investigación e innovación docente en la que participan estudiantes de Sénior. Además, en muchas ocasiones, recibimos solicitudes desde fundaciones u otras universidades, la participación de nuestro estudiantado en estudios o trabajos de investigación sobre cuestiones que atañen a este colectivo.

La UNED tiene una oferta formativa reglada para la población que está en las cárceles. ¿Han valorado ofertar la UNED Sénior al colectivo de personas mayores que se encuentran encarceladas?

Sí, lo estamos valorando, y, de hecho, es uno de los posibles proyectos que se intentarán poner en marcha en esta legislatura. Si bien, estamos todavía en una fase muy incipiente, viendo cómo se podría articular en un futuro no muy lejano.

En los objetivos y metas de desarrollo sostenible de la agenda 2030, el Objetivo 4 reza: *Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos*. ¿Qué proyectos desarrollan en la UNED para la promoción e inclusión de las personas mayores en este aprendizaje durante toda la vida?

Esta es una pregunta genérica que se puede contestar con referencia a la UNED en general, porque nosotros no discriminamos por edad.

En España tenemos un gran problema de aislamiento de la población mayor rural. ¿Contemplan en la UNED convenios con los ayuntamientos para una colaboración que permita ofrecer la formación a través de la UNED Sénior a las personas mayores que viven en el rural? Por ejemplo, utilizando los espacios como los centros cívicos o las aulas municipales.

Ya lo hacemos, los Centros Asociados adscritos al programa de UNED Sénior tienen la posibilidad de firmar convenios con instituciones (ayuntamientos, diputaciones, etc.) para cesión de aulas, pagar parte de la matrícula (si son temática de interés local, por ejemplo).

En la UNED, a través de su internacionalización con sedes en América, Europa y África ¿se aborda el reto del envejecimiento con oferta de formación a lo largo de la vida?

La UNED cuenta con una oferta formativa muy amplia, de más de 800 títulos de formación permanente. Entre ellos, contamos con varios cursos en línea que tratan sobre distintos aspectos de la tercera edad y gerontología.

Además, nuestros cursos de formación permanente siguen una metodología docente que es apta para personas de todas las edades, incluyendo los estudiantes Sénior.

En el programa UNED Sénior contamos con profesorado especializado, con metodología adaptada y cursos con temática específica para dar respuestas a sus necesidades formativas.

La demanda más coincidente del colectivo de las personas mayores es la participación activa y real en la sociedad, poner en valor los conocimientos y la experiencia adquirida para seguir siendo y sintiéndose útiles, algo que todavía está muy lejos de conseguirse debido a los estereotipos negativos de la vejez. En CAUMAS consideramos que la formación y la educación que ofrecen los PUM es una gran herramienta para romper esas barreras.

Desde su gran experiencia como docente, investigador, conferenciante, rector, presidente de la EADTU ¿qué recomendaría usted para impulsar los PUM y que su oferta sea más visible y accesible al mayor número posible de personas mayores?

Lo que se está haciendo es intentar adherir más Centros, tanto nacionales como internacionales (este año se está impartiendo en tres sedes en Suiza). Además, la posibilidad de ofertar en línea, que se puso en marcha desde marzo 2020 con la pandemia, abre más opciones y posibilidades.

Además, durante este año del 50 aniversario se llevaron a cabo varias iniciativas para dar mayor visibilidad al programa. Por ejemplo: Concurso de Microrrelatos sobre Mujeres en mi Vida, en colaboración con el Centro de Estudios de Género, el XVII Encuentro Estatal de Programas Universitarios de Mayores, celebrado en septiembre de este mismo año [Nota: Asistieron dos personas de CAUMAS, que son los que están detrás de esta entrevista], y en el que más de 30 universidades, y asociaciones como CAUMAS, participaron activamente y compartieron ideas y propuestas del presente y futuro de la formación de mayores.

De todos los proyectos y retos que asume como rector ¿cuál es el que le hace más ilusión y que le gustaría ver realizado una vez haya concluido su responsabilidad como rector?

En este momento debemos afrontar un proceso de innovación docente, tecnológica e investigadora desde la que podamos seguir progresando hacia una cultura digital con el desarrollo de planes específicos en el marco de un plan de transformación tecnológica muy ambicioso que nos permitan avanzar con paso firme hacia una Agenda Digital, con el foco en el desarrollo e impulso hacia una administración electrónica, más automatizada con la inclusión de las técnicas RPA y las tecnologías más disruptivas, por ejemplo Blockchain e IoT; Innovación en tecnología educativa, con el desarrollo de modelos de aprendizaje personalizados donde la IA ocupe un lugar central y la generación de recursos pedagógicos disruptivos para el aprendizaje adaptativo, y una Gestión inteligente del dato que nos permita aspirar hacia un modelo de gobernanza más eficaz. Por supuesto, todo en el marco del Plan General de Accesibilidad y la Unidad de Responsabilidad de la Accesibilidad Digital (URA) que vela por el cumplimiento de la normativa de accesibilidad y seguridad.

Muchas gracias por su atención, quedamos a su entera disposición para colaborar en lo que consideren oportuno y para finalizar, por favor, responda a la pregunta que le hubiera gustado que le hiciéramos y que se nos ha quedado entre las teclas...

Les agradezco su interés por nuestra Universidad en un año especialmente emblemático, pues celebramos



D. Ricardo Mairal Usón rector magnífico de la UNED

el cincuenta aniversario: cincuenta años haciendo universidad con unas señas de identidad propia y una esencia diferencial que hoy es sinónimo de excelencia académica-docencia-investigadora, una admirable función social y un destacado compromiso territorial.

Durante el curso 2021/2022, el programa de UNED Sénior volvió poco a poco a la normalidad, arrojando cifras próximas, en muchos casos, a las de antes de la pandemia COVID-19, produciéndose un destacado ascenso en el número de centros, matrículas, coordinadores y colaboradores docentes, y cursos con respecto a los del año anterior:

- a) Sedes participantes en el proyecto de UNED Sénior: 58 sedes de la UNED (incluyendo 31 aulas universitarias). Lo que significa un ascenso del 23,4 % con respecto al año anterior. Sin llegar a las cifras de antes de la pandemia, pero vamos en una buena dirección,
- b) Estudiantes: 6.137 estudiantes (un 149,761% más que el año anterior). Un incremento que demuestra una remontada sin precedentes, acercándonos a cifras pre-pandémicas,
- c) Matrículas: 11.013 matrículas (ascenso del 159,56% con respecto al año anterior). Un incremento que demuestra la fortaleza del programa y su vuelta casi a la normalidad,
- d) Coordinadores y colaboradores docentes: 27 coordinadores (un 58,82% más que el año anterior) que velaron por la calidad del programa, coordinando la función tutorial de los 276 colaboradores docentes (41,19% más),
- e) Cursos (también llamadas asignaturas) que conformaron la oferta académica de UNED Sénior: 491 (72,28% más que el año anterior). Este número supera incluso al que había antes de la pandemia.

El análisis de la modalidad de aprendizaje pone de relieve que prácticamente todos los centros volvieron a impartir la formación de manera presencial, si bien, en 8 de ellos ofrecieron formación en línea o híbrida, bien de manera síncrona (clases emitidas en directo), o asíncrona (emisión de clases grabadas). Los datos de la formación en línea o híbrida son muy esclarecedores de las preferencias de nuestros estudiantes: 144 matrículas (lo que representa tan solo un 1,31% del total de matrículas, frente al 22% del año anterior), y 112 estudiantes (solo suponen un 1,82% del total, frente al 32,18% del año pasado).

*Entrevista realizada por
Marina Troncoso
Directora de la Revista Digital Sénior Universitarios
Diciembre 2022*

GENERACIONES PERDIDAS PARA LOS IDIOMAS

RAFAEL RECHE SILVA



Si pudiera vivir de nuevo la vida quizás cometería más errores, más contradicciones, me levantaría con menos seriedad, buscaría más momentos felices, porque **la vida está hecha de vivientes fragmentos, que nos lleva al que seré**. Ahora cuando la marea se retira, los trienios se acumulan y las hojas del calendario caen más ligeras, nada queda de aquello que tanto nos hizo sufrir, nada queda de las horas en el trabajo, nada sino nosotros mismo.

Volver atrás, para arriesgar más, para contemplar con otros ojos los atardeceres, para abrir fronteras más allá de la tierra que conozco y que me conoce, visitar sitios donde el tiempo no transcurre, atravesar valles y montañas, playas sin fin, donde el viento sople con su largo quejido, la sombra del águila vuele sobre el páramo, en donde la luz se pose en tu piel dorada, reflejen tus ojos de miel y descubra tu entornada sonrisa.



Alumnos mayores en clase de nivel intermedio de inglés con la profesora Carmen Aguilera Carnerero.

En una sociedad cambiante y dinámica, donde todo se transfigura, las personas mayores con la conciencia más ancha y libre, necesita encontrar su sitio en una civiliza-

ción globalizada, **una de las claves se encuentra en el idioma.**

Quizás llegamos tarde, porque **formamos parte de unas generaciones perdidas para los idiomas**. La causa principal, los sistemas de aprendizajes en escuelas e institutos españoles de los años 60 y 70, que resultaron un auténtico fiasco, en comparación con los países europeos en la didáctica de aprender un idioma extranjero. La poca visión de futuro, nos condicionaron a estudiar a la mayoría francés, cuando el **idioma dominante de la ciencia, comercio y de intercambio en los países occidentales sería el inglés**.



Estudiantes avanzados en inglés en clase con la profesora Isabel Andrés Cuevas

Ahora, después de los años, me pregunto si aquello fue verdad o una pesadilla, cuando de niño, en un pupitre de madera para dos con el hueco en medio de los tinteros, réplica de un pasado reciente. La figura estilizada del maestro más serio que nunca, con gafas oscuras y sotana tan negra como sus ojos, paseaba por medio de las mesas con la regla como apéndice de sus largos dedos, recitando las declinaciones del latín. Manolito con su corte de pelo a lo Marcelino, pan y vino (la moda de pelado para los niños, flequillo, corto y con raya) miraba ensimismado como una mosca encima de otra, anda sobre la mesa. El golpe seco de la regla sobre el escritorio resonó como un trueno en la clase, nos sobresaltó a todos. ¡Manolito! Primera declinación Rosa Rosae... Aquella voz repentina ronca hizo que el corazón me golpeará el pecho y Manolito que no era tartamudo se le trabó la lengua ...

No soy juez, pero si testigo, de mis primeros pasos con el idioma, de niño lo recordamos todo y lo vemos todo, en este caso con la lengua muerta del latín. La lengua estaba viva, tan viva por el miedo al castigo, porque aún resonaban en las iglesias las frases en latín y Julio César, nos enseñaba en latín las campañas de las Galias.

Con redoblado entusiasmo llegó el Bachiller y comenzamos a aprender el idioma diplomático, eso decían, el francés. El inglés estaba maldito en la enseñanza con eso de que nos robaron Gibraltar. El profesor, un señor menu-

do, con cara afable y dedos amarillos, tenía el arte de encender un cigarrillo detrás de otro, siempre envuelto en su bocanada de humo. Él nos hablaba en castellano, su método didáctico consistía en gramática, traducciones, dictados y literatura francesa. Aprendimos un idioma de palabras en la memoria, nos convertimos en un diccionario de francés a español.



La Alianza Universitaria Europea Arqus reúne a las universidades de Breslavia, Granada, Graz, Leipzig, Lyon, Miño, Padua y Vilna.

Al pasar a la educación superior, el inglés era el dominante en las ciencias y se convirtió en un sufrimiento para la mayoría que procedíamos de francés.

Hay que ser justo y equilibrado ante **la penuria de medios de la época** que sólo permitía escuchar idiomas en la radio, casetes o discos de vinilo.

El mundo da vuelta y lo que ayer estaba abajo hoy está arriba. En el siglo XXI, la situación es diferente, **los idiomas unen y abren fronteras**, el universo de las ideas, conocimiento y relaciones internacionales se expanden en las lenguas del inglés, francés, alemán, español y progresando el chino.



Las clases de idiomas, con materiales y medios audiovisuales, novelas adaptadas, videos, conversaciones interactivas...

Cada uno es tan joven como lo crea y tan viejo como su escepticismo, aprovechemos el tiempo que nos espera, disfrutando de nuestros hobbies. Aprendamos y practiquemos un idioma para viajar, mantener relaciones con otras culturas, en definitiva, para que nuestras neuronas no mueran en el aburrimiento.

La universidad para los mayores y en este caso, el **Aula Permanente de Formación Abierta (APFA) de Granada, fomenta el estudio de los idiomas inglés y francés en sus aulas.** Promueve la internacionalización de los seniors con la integración en el programa **ARQUS** de la UGR con ocho universidades europeas. La asociación de alumnos universitarios **ALUMA promueve cada año viajes de intercambios** con mayores de universidades europeas (Portugal, Italia, Francia, Bélgica y Polonia), cuya base de comunicación es principalmente el inglés.

IDIOMA	Hombres	Mujeres	Total
Inglés I	6	19	25
Inglés II	13	15	28
Inglés III	2	6	8
Total Inglés	21	40	61
Francés I	3	11	14
Francés II	1	6	7
Total Francés	4	17	21
TOTAL IDIOMAS	25	57	82

Tabla de matriculados en idiomas en el curso 2022/2023 del Aula Permanente (APFA). En la asistencia: el inglés predomina sobre el francés y la mujeres sobre los hombres

El programa universitario de mayores del APFA de la Universidad de Granada integra el idioma extranjero (inglés y francés) como una asignatura optativa especial que debe abonarse aparte de la matrícula general, con dos horas semanales durante todo el curso. En comparación con el resto de las materias, la asistencia de alumnos mayores es baja, un 8% de los matriculados, donde las mujeres con su espíritu abierto para aprender duplican a los hombres.

Estamos lejos de Europa en la cuestión del aprendizaje de idiomas, las universidades de mayores que hemos visitado tienen un abanico amplio de lenguas extranjeras y niveles (inglés, francés, alemán y español).



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

SEGUIR APRENDIENDO*

DR. BARTOLOMÉ FREIRE



El documento presentado en el XI FORO LIDEA, "Formación y cultura a lo largo de toda la vida", responde al propósito de obtener el mayor provecho de la oportunidad, recientemente creada, de vivir una vida más larga. Desde una perspectiva positiva se observa "el envejecimiento como un paso más en la vida y se recomienda desarrollar "programas socio-culturales adecuados a las distintas trayectorias personales para garantizar el bienestar de la persona mayor y su adaptación a la vida socio-comunitaria". En otras palabras, "promocionar la educación a lo largo de la vida, sin distinción de edades".

Y no solo señala la importancia de adquirir nuevos conocimientos "Que nos permitan enfrentarnos a los problemas que envuelven a la sociedad del siglo XXI", sino que también se habla de estimular el crecimiento personal de las personas mayores y que "crecer es cambiar".

Quiero extenderme en este punto porque me parece importante resaltar que el envejecimiento es un periodo de la vida que nos desafía a adaptarnos a cambios "acelerados e inesperados" y ... no siempre gratos. La palabra "cambio" se refiere preferentemente a las alteraciones del ambiente, mientras que "transición" designa el proceso psicológico que se pone en marcha ante las alteraciones que se producen en el entorno o en uno mismo. Los retos a superar son siempre: separarse de lo ya conocido y adaptarse a la nueva situación creada. Una vez que aceptamos perder algo, algo nuevo puede ocupar su lugar.

Sabemos que los cambios generan resistencias y temores y que los mayores tenemos que luchar contra la tendencia a estrechar nuestros intereses y a evitar los riesgos. Por ello quiero proponer la utilidad de desarrollar programas educativos que estudien las transiciones más frecuentes a partir de la edad adulta, cuando navegamos entre el crecimiento posible y las experiencias de pérdida. Y que inviten a los participantes a reflexionar sobre sus respuestas al impacto de los cambios que van experimentando en su salud, las relaciones, sus diferentes actividades, etc. Serían el marco ideal para estimular la aceptación de la edad con todo lo que conlleva, la gestión de las emociones y la puesta en juego de los recursos, tanto propios como sociales. Estos avances facilitarían la adaptación, la resiliencia y el cultivo de la sabiduría mientras envejecemos.

Y claro, mención especial merecen los cambios a los que todos nos enfrentamos y más tememos: las enfermedades y el final de la vida. Junto con las pérdidas, son los grandes retos de la edad avanzada. Una enfermedad grave puede suponer un corte brusco en el proyecto de vida y requerir replantearse las expectativas y asimilar nuevas limitaciones. Por lo que se refiere a nuestra propia finitud, no es algo que se consigue aceptar fácilmente. Es conveniente anticiparse y hablar de todo ello, porque no se es plenamente consciente de lo que se siente o se imagina hasta que se pone en palabras. Contar con un espacio seguro y receptivo para dialogar y pensar acerca de

la propia vulnerabilidad e incorporar esos pensamientos a la vida cotidiana, puede funcionar como un acelerador y no como un freno. Y contribuir a aclarar prioridades, a que la vida tenga más sentido y a vivirla más intensamente. Como dice, muy gráficamente, el filósofo Pascal Bruckner ⁽¹⁾: "a morder la vida hasta el hueso".

Creo que los mayores nos beneficiaríamos de participar en debates en los que hablemos de los retos a los que nos enfrentamos, de las dificultades que encontramos para afrontarlos y de cuáles son las mejores estrategias para abordarlos y superarlos creativamente. Y, por supuesto, aprender a optimizar las oportunidades de la etapa presente y de las que están por venir, porque como dice E. Vaillant ⁽²⁾: "Madurar no es una consecuencia inevitable de envejecer". La vejez puede ser una oportunidad para encontrar nuevos propósitos que nos enriquezcan emocional y espiritualmente y para transmitir nuestra experiencia, valores y la alegría de vivir a los más jóvenes. Vivirla así es otra forma de reivindicar la vejez y de luchar contra el edadismo.

Porque hay personas mayores que han interiorizado que hacerse mayor implica un proceso de opciones reducidas y declive sin tregua. Y también existen presiones sociales para envejecer sin que los atributos de la vejez se manifiesten en nuestra apariencia y comportamiento (como en la canción "forever young"). Desarrollar una visión equilibrada de lo que significa ser mayor hoy, alejada del catastrofismo y la idealización y basada en un conocimiento de los cambios y nuevos desarrollos de un cerebro que envejece, facilita, en palabras del documento arriba mencionado: "un envejecimiento activo, saludable y provechoso".

Espero haber transmitido mi convicción de que introducir cursos que estimulen el autoconocimiento y el aprendizaje de lo que implica vivir una vida larga y con muchos cambios, servirá de guía a los mayores ante los retos y las oportunidades de crecimiento personal que encontrarán en su camino.

Quiero añadir que cualquier programa educativo centrado en los mayores ha de tener en cuenta sus experiencias únicas de vida, el momento evolutivo que están atravesando, sus motivaciones y sus estilos de aprendizaje. Los más efectivos irán dirigidos a estimular la curiosidad, el mejor medicamento "anti-aging", según Marie de Hennezel ⁽³⁾, la autonomía y la sabiduría. La exploración intelectual y las búsquedas creativas potencian las capacidades que florecen con los años, abren nuestras mentes y nos devuelven la pasión de vivir.

Dr. Bartolomé Freire Arteta,
Psiquiatra jubilado,

autor del libro: "La Jubilación, una nueva oportunidad"

(*) Este trabajo fue leído en la XI JORNADA FORO LIDEA (29/11/22)

(1) Bruckner, Pascal (2021): "Un instante eterno". Madrid: Siruela.

(2) Vaillant, G.E. (2002): "Aging Well". New York: Little Brown and Co.

(3) De Hennezel, Marie (2011): "The Warmth of the Heart Prevents Your Body from Rusting". London: Pan Books.

OPTIMISMO Y UN MUNDO EN CRISIS

CARLOS LLORÉNS



"Pensar que el futuro es de color rosa es algo tan biológico como las fantasías sexuales.... Apostar por la esperanza es tan natural en nuestra especie como andar con 2 patas".

(Lionel Tiger, "El optimismo", 1.979)

... Soy del grupo que se decanta por admitir que ni la Tecnología lo es todo, y sí que puede que aporte un futuro, cuando menos incierto.

Si volvemos la vista atrás y comparamos la muy carente vida de nuestros abuelos con la incertidumbre de hoy, me inclino a pensar que caeremos en la cuenta de que, aquellos, con muchísimas menos cosas y menos posibilidades, fueron un puñado de valientes, intrépidos y que su visión de la existencia obedeció a cánones de mayor felicidad y de una esperanza más optimista de lo que habría que venir.

Salvo que llevemos el concepto de "optimismo" por bandera del pensamiento más positivo, la cruda realidad se impone. Y acaba cumpliéndose aquel dicho que reza: "Los pies encima de la tierra".

No hace mucho vivimos el inicio del interrogante energético, del que podemos afirmar que ni sabemos cómo acabará, tampoco como acabaremos y que ello, juntamente con el cambio climático, etc. parecieran abrir cualquier escenario menos el de un porvenir que invite al optimismo. Nada similar a lo que, como ya apunté, aconteció a nuestros ancestros.

En su libro **"La sociedad del cansancio"**, su Autor, el Sr. Byung-Chul Han (Corea del Sur), se inclina por pensar que cada época tiene sus enfermedades emblemáticas. La época bacterial tocó a su fin con la invención del antibiótico. Tampoco vivimos en la época viral. Quedó atrás con la técnica inmunológica. Y el comienzo del Siglo XXI no sería ni una ni otra, sino "neuronal".

¿Ha cambiado, pues, el concepto de optimismo? Y de serlo, ¿cómo es ahora y qué aporta?

¿Tal vez hemos abierto, al paio de los acontecimientos, un nuevo y desconocido crucigrama que ya no se resuelve por los medios que conocemos?

¿El ser humano, común y corriente, se plantea el optimismo? ¿O bien se va acomodando a un pensamiento impuesto desde otros ámbitos, que le vuelven conformista, aunque no esté de acuerdo con los postulados?

¿Cómo verán las generaciones venideras lo simple que es la vida? Y, ¿cómo lo aceptarán? Tal vez caerán en un catastrofismo aún más profundo que, nosotros, atisbamos desde ya.

¿Surgirá algún grupo de pensadores que haya analizado, en profundidad, la marcha de la Humanidad, sus guerras y lo poco que hemos aprendido de sus resultados? Diría que sería de desear.

O, ¿puede que se vuelva marcha atrás, al darnos cuenta de que, con todo, lo único que hemos conseguido es entrar en un callejón sin salida?

Que los populismos le tienen utilidad a unos pocos, que no resuelven las cuestiones más primarias. Que destruir un sistema de creencias, incluso de lo metafísico, no construye.

Y que, en definitiva, la máquina no se construye a sí misma. La construimos. Y que la utilidad que tenga o pueda tener se la damos los humanos.

Que, detrás de tanta Tecnología por sofisticada que resulte, debe primar un cerebro que piense adecuadamente y resuelva.

Que la reflexión debiera llevarnos a sopesar que esa tranquilidad del interior, alberga ese optimismo que hizo de la propia Humanidad, mejores personas, mejores relaciones interpersonales, que llevó para adelante el hecho de superar enfermedades, etc.

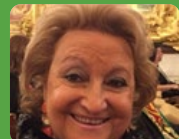
Y, concluyo, asimismo pienso que apoyar la estructura sólo en el tecnicismo tiene el tope marcado. ¿Dónde? Es cuestionable. Me gustaría que fuese en una recuperación del Optimismo más tradicional. Y que, quien no sepa qué es, al menos que lo experimente y vea los resultados.



Carlos Lloréns Fernández
Asociación Aulas de Formación Aberta.
(Campus de Vigo) Universidad de Vigo.

ALGUIEN UN DÍA ME DIJO

REMEDIOS SEIJO



ALGUIEN UN DÍA ME DIJO *TE ESTAS VOLVIENDO VIEJA* "NO, ME ESTOY VOLVIENDO SELECTIVA"

"Te estás volviendo vieja", me dijeron, "has dejado de ser tú, te estás volviendo amargada".

"No ", respondí. "No me estoy volviendo vieja, me estoy volviendo sabia. He dejado de ser lo que a otros agrada para convertirme en lo que a mí me agrada ser , he dejado de buscar la aceptación de los demás para aceptarme a mí misma y he dejado tras de mí los espejos mentirosos que engañan sin piedad.

No, me estoy volviendo vieja. Me estoy volviendo asertiva, selectiva de lugares, personas, costumbres e ideologías. He dejado ir apegos, dolores innecesarios, personas tóxicas, almas enfermas y corazones podridos, no es por amargura, es simplemente por salud.

Deje las noches de fiesta por insomnios de aprendizaje, dejé de vivir historias tontas y comencé a escribirlas, hice a un lado los estereotipos impuestos, deje de llevar el maquillaje en mi bolso ahora salgo con él desde casa, y leo un libro que embellezca mi mente, me olvidé de idealizar la vida y comencé a vivirla.

No, no me estoy poniendo vieja. Llevó en la alma lozanía y en el corazón la inocencia de quien a diario se descubre. Llevó en las manos la ternura de un capullo que al abrirse expedirá sus alas a otros sitios inalcanzables para aquellos que sólo buscan frivolidad en lo material.



Llevo en mi rostro la sonrisa, que se me suele escapar traviesa al observar la simplicidad de la naturaleza. Llevo en mis oídos el trinar de las aves alegrando mi andar.

No, no me estoy volviendo vieja. Me estoy volviendo selectiva, apostando mi tiempo a lo intangible, reinventándome a mí misma.

Y la palabra vieja no me gusta, vieja es una casa un mueble una cosa, pero nunca una persona.

Soy una mujer mayor de pelo blanco.

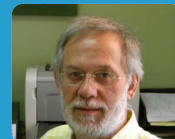
**las cosas más bellas no son perfectas,
son especiales.**

Remedios Seijo
Tesorera Caumas



RESERVA CEREBRAL Y COGNITIVA: ¿PROTEGEN DEL DETERIORO COGNITIVO?

DR. PEDRO MONTEJO



David Snowdon, profesor de epidemiología en la Universidad de Minnesota, Estados Unidos, se reunió en 1986 con una monja. La monja era Carmen Burg, superiora de una congregación dedicada a la enseñanza. David Snowdon quería estudiar el envejecimiento con especial interés por el deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer (EA). Las monjas eran mayores, tenían entre 75 y 103 años. La superiora aceptó que las monjas fueran las participantes del estudio: se realizaron anualmente valoraciones y exámenes médicos, evaluaciones de su memoria y otras funciones cognitivas como lenguaje o atención. Al fallecer, donaban sus cerebros para investigaciones neurológicas. ¿Por qué estas religiosas? Porque formaban un grupo homogéneo, tenían un tipo de vida similar, una alimentación idéntica, no consumían tabaco o alcohol y la atención sanitaria era similar para todas. La mayoría habían sido profesoras y algunas se habían dedicado a trabajos manuales. Algunos de los hallazgos están narrados en el libro *"678 monjas y un científico"* (que recomendamos leer).

El profesor observó que, entre aquellas monjas dedicadas a labores de educación y actividades intelectuales, la EA era menos frecuente que entre las que habían pasado su vida con labores manuales, actividades más monótonas y habían permanecido más aisladas. Además, al analizar los cerebros post mortem, le resultó evidente que los cerebros de algunas presentaban atrofia semejante a la que produce la EA, sin embargo, no habían padecido síntomas de esta enfermedad. Por el contrario, otras, con los cerebros poco dañados, sufrían olvidos y deterioro propios de dicha enfermedad. Todo esto le llevó a poner en valor el papel de la Reserva Cerebral (RCB). Las primeras habían conseguido durante su vida más RCB por lo que resistían mejor los embates del deterioro cognitivo.

Pero ¿qué es la Reserva Cerebral? ¿Es lo mismo que la Reserva Cognitiva? ¿Qué factores intervienen en la Reserva Cerebral y Cognitiva? ¿Cómo puedo saber si tengo una RCB y RC alta? ¿Cómo puedo aumentar la Reserva Cerebral y Cognitiva? ¿Hasta qué punto me protege del deterioro cognitivo y de la EA? ¿Qué problemas se presentan para diagnosticar el deterioro cognitivo y la EA en personas con alta RCB y RC?

Vamos a ir respondiendo a estas preguntas.

¿Qué es la Reserva Cerebral? ¿Y la Reserva Cognitiva?

La RCB se basa en el número y el estado de las neuronas, las dendritas y la densidad de las espinas, el funcionamiento de las sinapsis, la glía, la extensión y densidad de conexiones y redes y su más eficiente organización, el volumen cerebral total, el volumen y grosor de la sustancia gris, además de la perfusión cerebral, y el metabolismo de las diversas regiones cerebrales. La RCB es como un "capital" que tenemos, "capital neurobiológico", es un elemento "pasivo", el "hardware" del cerebro, el aspecto tanto anatómico como fisiológico. Le llamamos "Reserva"

porque es aquella parte del cerebro que puede activarse en determinadas circunstancias. Aunque le llamemos elemento "pasivo", una de sus cualidades fundamentales es la plasticidad, se está modificando constantemente de un modo parcial: En el cerebro se van creando redes nuevas durante la vida y se pueden activar circuitos habitualmente no utilizados, mientras que otros se inactivan.

La edad no afecta a todos los individuos de modo uniforme. Al envejecer se produce una reducción de la masa cerebral que puede llegar a ser, a los 85 años, más del 20 %. El número de neuronas no disminuye en todas las regiones por igual, sino de modo más evidente en ciertas regiones como hipocampo y región prefrontal, lo que trae como consecuencia alteraciones en la memoria y las funciones ejecutivas (funciones ejecutivas: capacidad de organizar nuestra actividad, controlar la atención, inhibir los impulsos y flexibilidad cognitiva, entre otras). Sin embargo, debido a la RCB gran parte de los sujetos no muestran durante muchos años ningún deterioro cognitivo general o de la memoria.

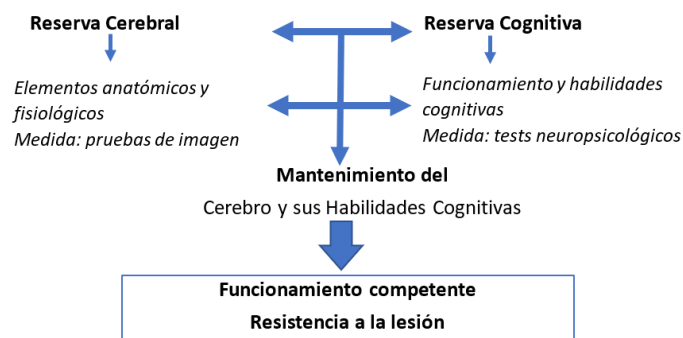


Figura 1. Esquema de Reserva Cerebral y Reserva Cognitiva

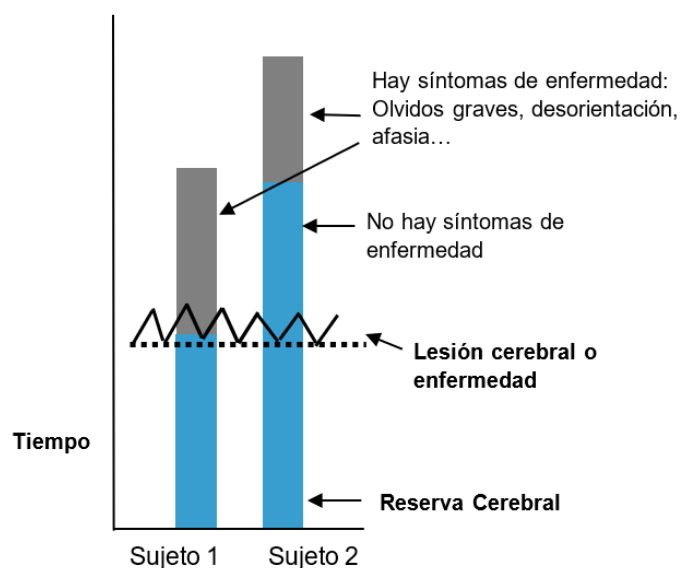
Relacionado con la RCB, hay otro término próximo que es la **Reserva Cognitiva (RC)**: Ésta tiene que ver con el rendimiento cognitivo, es el elemento "activo", el software. Sería la capacidad y habilidades cognitivas para adaptarse al exterior y resolver situaciones y problemas, buscando y creando estrategias nuevas. La RCB es el correlato anatómico fisiológico de la RC. Al estar tan ligada ambas, lo dicho sobre las alteraciones de la RCB puede aplicarse a la RC: ante una lesión, las consecuencias en el funcionar diario son menores y aparecen más tarde cuanto mayor sea la RC. Por ejemplo, un matemático que está acostumbrado a hacer cálculos, si padece deterioro cognitivo, la función de "calcular" tardará más en deteriorarse que otras. Se trataría en ambos casos (RCB y RC) del fenómeno de la "compensación". Actualmente se habla más de RC que de RCB y hay investigadores que unen los dos términos bajo el nombre genérico de Reserva.

Hay otro elemento también próximo a los dos anteriores: el **Mantenimiento del Cerebro (Nilsson)**. Se asocia a factores genéticos dinámicos y a la evolución y "cuidado" del cerebro durante el curso de la vida. Fundamentalmente es el estilo de vida: el ejercicio físico, la alimentación, el

estrés mantenido, el nivel general de salud y la atención sanitaria, además de la polución y otros. Los factores de riesgo más importantes para este mantenimiento son bien conocidos: hiperglucemia, hipercolesterolemia, hipertensión y otros factores cardiovasculares, tabaquismo, obesidad, sedentarismo y, hoy día lo sabemos, la soledad. El mantenimiento del cerebro va a condicionar los cambios que se producen por la edad, el efecto de las enfermedades degenerativas (deterioro cognitivo y EA) y otros sucesos como los ictus. Está claro que RCB y RC van a depender en gran parte de este mantenimiento.

¿Como intervienen la RCB y la RC cuando se produce una lesión en el cerebro?

La RCB se pone de manifiesto sobre todo cuando sobreviene una alteración del cerebro, por ejemplo, una alteración degenerativa como puede ser el deterioro cognitivo de cualquier causa, la EA o las alteraciones por la edad de la memoria, la atención o el lenguaje. Aquellas personas que tienen poca "Reserva", van a presentar inmediatamente síntomas tales como olvidos importantes, dificultades para las actividades del día a día (va a la compra y no entiende el valor de lo que compra), dificultades importantes para poder expresarse ("no le vienen las palabras"), etc. Sin embargo, cuando la persona tiene gran RCB, aunque su cerebro se esté afectando, no presenta alteraciones en la vida cotidiana. Es decir que una misma lesión puede producir los síntomas de una enfermedad o alteraciones en un individuo, pero no en otro.



En la Figura 1 se presenta un modelo que muestra cómo actúa la Reserva Cerebral: el sujeto 2 debido a su mayor Reserva Cerebral tiene un umbral más alto para la presentación de alteraciones funcionales por lo que ante una determinada lesión no manifiesta síntomas o deterioro, mientras que el sujeto 1 los va a presentar inmediatamente padezca una lesión o enfermedad. Esto era lo que sucedía en el caso de las monjas dedicadas a la enseñanza.

Figura 2. Reserva Cerebral y lesión

¿Qué factores intervienen en la Reserva Cerebral y Cognitiva?

La Reserva la hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra vida, sobre todo en la infancia y juventud, cuando nuestro cerebro es más permeable y "plástico", pero podemos seguir incrementándola durante toda la vida.

Educación: probablemente sea el factor más estudiado. A mayor nivel educativo, es decir a más estudios o más años de educación formal, mayor RCB y RC. Algunas investigaciones han encontrado que los sujetos con mayor nivel educativo tenían incluso mayor grosor en algunas zonas de la corteza cerebral, este mayor grosor significa mayor Reserva. Quizá habría que hablar de nivel cultural, dado que una persona puede no tener un nivel educativo alto, pero puede haber incrementado su nivel cultural a lo largo de su vida.

Nivel ocupacional. Aquellas actividades o trabajos que son más exigentes y complejos van a proporcionar mayor RCB y RC que los más simples y monótonos.

Actividades de ocio y placer e intelectuales. Lectura (libros, periódicos, revistas...), juegos de mesa, puzzles, sopas de letras, tocar instrumentos musicales, asistencia a actos culturales, ejercicios de memoria o de lenguaje, viajes... se ha observado que están asociados de modo especial con menor riesgo de demencia.

Las relaciones sociales. Las personas con más vínculos sociales, mayor red de familiares o amistades tienen menor riesgo de demencia. Igualmente, importantes son la participación en actividades sociales productivas, o de ayuda, y el compromiso social. Por el contrario, la soledad y el aislamiento suelen ser negativos para el funcionamiento de la memoria y otras funciones cognitivas.

¿Cómo puedo saber si tengo una RCB y RC alta?

Un buen medio para medir la RCB es el estudio comparativo mediante imagen del cerebro (Resonancia, PET, Magnetoencefalografía, tractografía por tensor de difusión, etc.). El estudio de la RCB se centró al inicio en el tamaño del cerebro: un cerebro de mayor tamaño indicaba una mayor Reserva. Actualmente para valorar la RCB se estudia sobre todo el tamaño de áreas específicas del cerebro y se incluye especialmente el funcionamiento de este cerebro. Las técnicas basadas en Resonancia, y PET permiten conocer qué áreas presentan más actividad o están mejor conectadas con otras.

La RC se mide a través de escalas o cuestionarios mediante los factores que la incrementan. Se puntúan, sobre todo: educación, ocupación y actividades sociales e intelectuales. Respecto a la **educación** se puntúa el mayor o menor nivel alcanzado. La **ocupación** laboral se puntúa según la complejidad del tipo de trabajo: desde obrero no especializado a profesional titulado o actividades de dirección. De las **actividades sociales e intelectuales** se incluyen: lectura, actividad musical, implicación social con participación en asociaciones, viajes, realización de ejercicios como puzzles, sudokus, sopas de letras, etc.

Frecuentemente se incluyen en los cuestionarios también **actividades de ocio** tales como bailar, **hacer ejercicio físico** habitual, asistir a conferencias, uso de nuevas tecnologías, etc. Con estos y otros ítems se construye un cuestionario cuyas puntuaciones de menor a mayor nos indican la RC que tiene cada individuo comparado con los demás. Hay varios cuestionarios y escalas que se utilizan más frecuentemente (Para el lector interesado indicamos abajo algunas) (1-3).

De modo general: Una persona que ha tenido un nivel educativo superior, un desempeño profesional creativo, ha seguido formándose (cursos, lectura...) durante gran parte de su vida, está suficientemente informado de lo que sucede en el mundo (prensa o informativos) y no está aislada, esta persona se supone que tiene una gran RC.

¿Cómo puedo aumentar la Reserva Cerebral y Cognitiva?

La RCB y la RC son un fenómeno dinámico, no estático. La podemos aumentar desarrollando los factores que la incrementan: los que hemos descrito en el párrafo anterior. También debemos controlar los elementos a que nos hemos referido en el párrafo "Mantenimiento del cerebro", que se resumen en "llevar un estilo de vida sano".

Al final anotaremos una serie de recomendaciones.

¿Hasta qué punto me protege del deterioro cognitivo y de la EA?

Una RCB y RC alta puede disminuir el riesgo del deterioro cognitivo y de la EA. Numerosos estudios apoyan esta afirmación. Además, podemos retrasar el inicio de los síntomas: alteraciones de la memoria, el lenguaje, las funciones ejecutivas y otros. Se considera un factor de resiliencia ante el deterioro cognitivo. Sin embargo, la alta RCB y RC no pueden evitar la EA. Esta enfermedad puede afectar a cualquier individuo de cualquier nivel de Reserva. El gran neurocientífico Robert Katzman ya dijo que "La EA afecta a todas las condiciones y a todas las profesiones (presidentes, premios Nobel...)".

La RC es un factor protector, pero cuando ya está presente el deterioro cognitivo se acelera en pacientes con alta Reserva más que en los de baja Reserva: Hay un umbral en el que la RC no puede ya mantener la cognición y el funcionamiento cognitivo cae rápidamente. Es decir, hay un "punto de inflexión". Todo esto significa que aquellas personas con alta RCB van a tener más años de vida de calidad, aunque haya un desenlace que no se puede evitar hoy día para nadie.

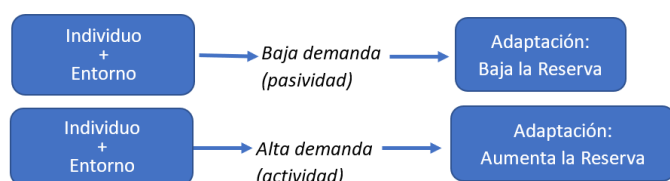


Figura 3. Hipótesis sobre el aumento y disminución de la Reserva Cerebral y Cognitiva

¿Qué problemas se presentan para diagnosticar el deterioro cognitivo y la EA en personas con alta RCB y RC?

La detección precoz del deterioro cognitivo es más complicada en las personas con alto nivel educativo. Esta detección precoz se hace fundamentalmente con pruebas neuropsicológicas y las personas con alta RC suelen puntuar alto en ellas, aunque tengan deterioro. Muchas pruebas no ofrecen baremos diferenciados según el nivel educativo, otras sí, pero aún en este caso el nivel de los mayores ha cambiado tanto en los últimos 10-15 años que con frecuencia dichos baremos no están adaptados a la nueva situación. Por eso pueden no detectar precozmente el deterioro cognitivo. En esta situación, los estudios con Resonancia Magnética Cerebral, de LCR (especialmente los niveles de proteína amiloide y Tau) y otros marcadores son una ayuda fundamental.

Recomendaciones

Para cuidar su cerebro:

- **Controle** la tensión arterial, la glucemia y el colesterol. Cuando están alterados, nuestro cerebro pierde 'reserva' y será más fácilmente afectado por la enfermedad.
- Realice **ejercicio físico**: un cuerpo sano lleva a un cerebro sano. Es ejercicio físico caminar todos los días durante más de media hora a cierto ritmo, hacer gimnasia, practicar deportes suaves (natación u otros), bailar etc.
- Cuide su **alimentación**: dieta mediterránea.

Para mantener o mejorar su funcionamiento cognitivo:

- Realice **actividades de ocio**: Lectura reposada, tocar instrumentos musicales, viajar, asistir a espectáculos y fiestas, escribir, etc.
- Participe en **actividades sociales**, voluntariado, asociaciones de mayores o de otro tipo, excursiones, etc.
- Practique **ejercicios intelectuales**. Es beneficioso hacer puzzles y pasatiempos tales como sudokus, sopas de letras o jeroglíficos, juegos de mesa y hacer estimulación cognitiva con ejercicios sobre todo de memoria, lenguaje y atención.
- Trate de **incrementar su nivel cultural**: Estudios, conferencias, exposiciones o actos culturales en general; esté al tanto de lo que sucede en el mundo y a su alrededor.

Y sobre todo: trate de ser feliz y estar bien consigo mismo y con los que le rodean.

- (1) Rami L, Valls-Pedret C, Bartres-Faz D, Caprile C, Sole-Padullés C, Castellví M, et al. Cuestionario de reserva cognitiva. Valores obtenidos en población anciana sana y con enfermedad de Alzheimer. Rev Neurol 2011; 52: 195-201.
- (2) León-Estrada I, García-García J, Roldán-Tapia L. Escala de reserva cognitiva: ajuste del modelo teórico y baremación. Rev Neurol 2017; 64: 7-16
- (3) Valenzuela, M. J., & Sachdev, P. (2007). Assessment of complex mental activity across the lifespan: development of the Lifetime of Experiences Questionnaire (LEQ). Psychological medicine, 37(7), 1015-1025.

Dr. Pedro Montejo Médico Psiquiatra. CN 282824858. Jubilación activa. Ex director del Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo. Madrid Salud.

MOMENTOS 47

JESÚS JÁUREGUI GORRAIZ



Día de Nochebuena. Esta mañana me he encontrado la mirada más transparente de las que nunca había observado cuando alguien me ha hablado. El brillo, la limpieza de sus córneas, la quietud de los párpados antes de empezar a hablar, el ensanchamiento de su rostro, casi las lágrimas...

Con frecuencia entro en esa tienda de chucherías. Me gusta el colorido que llena sus estanterías: los verdes menta de las gominolas, coloreadas llaves picantes, ositos amarillos y rojos con azúcar, bolitas de rayas blancas y rojas, platanitos, moras granuladas negras y rojas, regalices, botellitas de coca cola de color negro y transparente.

La empleada es una mujer, todavía joven, no puede disimular la cara triste con la que ha llegado a trabajar a la tienda de chucherías. Por su aspecto, no ha conseguido desprenderse de las preocupaciones con las que se ha despertado.

Sonríe cuando le preguntas algo sobre dónde están las bolsas para rellenar, o cuando te dice lo que vale la bolsa de chuches que has cogido, -uno con sesenta y ocho céntimos, ¿la cierro?- No, le digo. No sabe que pienso guardarme la bolsa en el chaquetón e ir extrayendo poco a poco las chuches en mi paseo de la mañana.

Hoy, víspera de Navidad, la encontré con ojos llorosos. Presentaba una congestión próxima a la fiebre.

Atendía el puesto de venta de chuches, -uno con cincuenta y dos céntimos, dos euros con treinta céntimos. Cuando he entrado yo, una pareja de personas mayores con pintas de viejos hablaban entre ellos decidiendo qué iban a coger, qué les gustaba a su Ander y a su Natalita. Él quería coger de todos los colores y formas, -no, que no es bueno que coman tanto azúcar. La mujer triste les cobraba, contenta, -once euros con veinticinco céntimos. Había sido una buena venta. El hombre mayor se le acercó y le pidió dos besos por ser Navidad. Sonrió algo.

Como ya tiene confianza conmigo, me ha dicho que, al levantarse por la mañana, había notado que tenía fiebre, malestar, no se encontraba bien, seguramente había cogido la gripe, -tendré que tomar algo -me dijo.

Mira, acabo de comprar estas infusiones, -le enseñé la caja- buenísimas para la congestión y para contener la fiebre. Tienes que tomar tres sobres al día. Las venden en las herboristerías, le dije. No me quedé tranquilo.

Salí de la tienda y fui deprisa hasta mi amigo Felipe, el de la herboristería del barrio; puede que hoy cierre antes, es víspera de Navidad. Dame otra caja de Alphengraft, le pedí. Regresé a la tienda de las chucherías. Toma, esto te lo regalo, le mostré la caja, y si puedes, hazte ahora mismo una infusión, ya te he dicho que son muy buenas, te encontrarás mejor y mañana, que es Navidad, seguro que no tienes fiebre.

Ha sido la mirada más expresiva y agradecida que nunca había visto. Me sentí a gusto. Antes de salir de la tienda de chuches me besó y noté el calor de fiebre de su rostro. Pensé, me ha contagiado todavía más la gripe que arrastro desde que estuve con mis nietos esta última semana. Bueno, ¡qué más da!

En la calle caminé como sin peso, como si se me hubieran borrado un montón de pesares. Pensé, algo he debido hacer bien.

Extraje una llave picante y un regaliz. ¡Buenísimo!

Jesús Jáuregui Gorraiz
Socio de AULEXNA;
Asociación antiguos alumnos y alumnas del
Aula de la Experiencia de la UPNA,
Universidad Pública de Navarra.



SABIAS QUE... PLAZA DE BENAVENTE

PEDRO DOMINGO OLLÉ



Después de subir la calle Atocha dejas a un lado la imprenta donde estamparon *El Quijote*, también el pasaje **Doré**, que nos recuerda el nombre de aquel hispanista francés en que se basa **Ricardo Bellver** para hacer la escultura del **Ángel caído**, pasas de largo por la farmacia el Globo en cuyo lado izquierdo – a unos metros – se produjo el motín de Esquilache en 1766 y sigues adelante hasta encontrar como a 300 metros ese hervidero de gente en el que unos van, otros vienen, otros no saben, algunos esperan el autobús pero siempre con cara de despistados. Hay muchos turistas que vienen de la Puerta del Sol y al subir la calle Carretas se quedan parados como diciendo **¿Dónde estoy?**

-Pues claro, estás en la plaza de Benavente en homenaje a ese literato que nos deleitó con Los Intereses Creados, La Malquerida y otras obras de gran calado- En uno de sus laterales, tocando Atocha está el **Teatro Calderón**, una obra de **Sánchez Eznarriaga**, de 1917 – el mismo que construyó el **Casino Militar** en Gran Vía 13 por allá 1916/18-. Está rodeada esta plaza de calles no muy relevantes. En un lateral del teatro está **Doctor Cortezo** – ilustre personaje – con el **cine Ideal** (de los primeros en Madrid) que siempre le dio movimiento a esta rúa. Le sigue **Concepción Jerónima**, que lleva el nombre del convento que estuvo por allí, y más adelante la calle de la **Bolsa** que nos lleva hasta la plaza de la provincia, con el **Ministerio de Exteriores**, obra de **Juan Gómez de Mora**, el mismo que inició la **Plaza Mayor**.

Mirando al otro lado, al barrio de **las Letras** “para entendernos” nos encontramos primero la calle **Carretas** por donde subían y bajaban carromatos y calesas, para seguir por la calle de la **Cruz** donde estuvo la corrala a la que asistía Felipe IV y se enamoró de la artista **La Calderona** con la que tuvo un hijo, **Juan José de Austria**, gran personaje, pero algo arrinconado por la historia. Allí empieza la plaza del Ángel, que lleva este nombre por la pintura del Ángel de la Guarda y que tenía un lienzo en la iglesia destruida con la desamortización de **José Bonaparte**. Pero volvamos a la plaza de Benavente, que a veces está con alguna feria de artesanía, y lo que más me gusta es un personaje de bronce en el medio del zoco. Es obra del escultor **Félix Hernando García**, especialista en figuras naturalistas que la puso en el 2001 decorando el recinto.

Siempre que la veo me viene a la memoria **Cervantes** en **La Ilustre fregona**:

*Que lo conozca el mundo entero,
porque de ahora en adelante,
con ese gran estilo y ese plante,
serás este Ilustre barrendero. (-)*

Nota. (-) Cuarteto, endecasílabo y rima consonante. Rima AD-BC

Pedro Domingo Ollé
Vocal de ADAMUC - Universidad Complutense de Madrid

HISTORIAS DEL TELETRABAJO

REMEDIOS SEJO



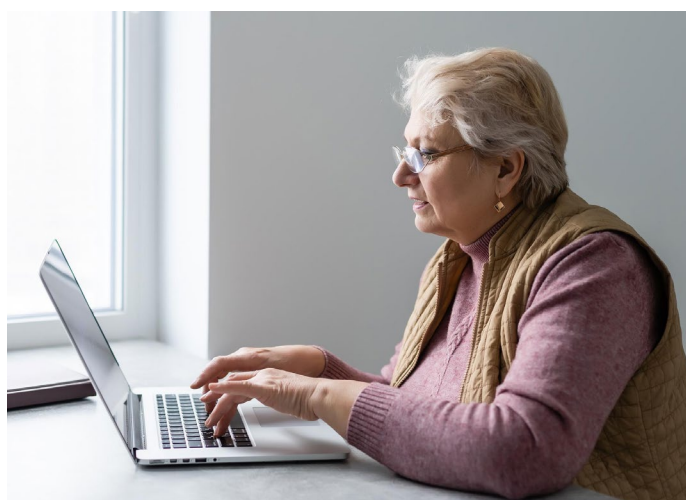
Hoy me voy al tema del teletrabajo, ¡Cómo han cambiado los tiempos! Tenemos el caso de la tecnología. Antes, cuando queríamos hacer una cosa, generalmente nos llevaba el día completo; hoy día, con todos estos nuevos sistemas de ordenadores, teléfonos tabletas y muchas cosas más, podemos hacer maravillas.

Tenemos el caso del teletrabajo, ¿Qué es el teletrabajo? El teletrabajo consiste en el trabajo de un profesional sin tener que estar físicamente en la empresa durante el horario laboral, pudiendo realizarlo desde su propia casa o desde otra sede de su empresa.

Pero es indudable que esto fue creado por alguien, pues qué casualidad, el padre de este sistema es un socio de la asociación Auctemcol de la Universidad Carlos III, campus de Colmenarejo.

Francisco Ortiz Chaparro es uno de los padres y promotores de este invento tan maravilloso. Francisco empezó su andadura profesional allá por los años 80 cuando empezó a trabajar en Telefónica, desarrollando sus conocimientos de economista y de sociólogo. Sus comienzos se emplazan en Sudamérica, donde impartía conferencias sobre la tecnología del momento. Un día pensando se dijo: ¿y si yo propusiera alguna idea para que la gente tuviera la posibilidad de trabajar en su casa y la empresa pudiera ver desde una sede central el trabajo que se está desarrollando?

Total, que, en un viaje de vuelta, llevó esta propuesta a las oficinas centrales de la empresa. Allí no les pareció una mala idea, y desde ese momento empezaron a fraguar este proyecto que, en 40 años más o menos, ya vemos a lo que ha llegado. Actualmente, ya no podríamos vivir sin ello.



También he de decir que para los Senior no ha sido menos importante. Todos deberíamos aprender a familiarizarnos con la tecnología actual que resulta ya imprescindible para cualquier gestión.

Esto permite no tener que depender ni de un hijo, ni de un empleado de banca, que muchas veces algunos nos tratan como si fuéramos bichos raros.

Hoy día los mayores también realizan conferencias online y trabajos desde casa. Es una maravilla el ver cómo evoluciona el mundo, y el pensar que estos avances nos permiten poder trabajar como jóvenes.

Esta es una pequeña entrevista que le hago al padre del teletrabajo y como asociado de la asociación.

¿Qué son para ti las asociaciones de mayores?

Las asociaciones CULTURALES de mayores (porque las hay con distintos propósitos) son una fuente de adquirir y compartir cultura y relacionarse con personas que comparten fines muy similares.

¿Cuál es para ti la filosofía del teletrabajo?

La filosofía del teletrabajo es realizar la actividad laboral de la forma más conveniente para la persona, que necesita autonomía y tiempo de libre elección, para la empresa, que puede contar con trabajadores más motivados, y para la sociedad, que puede evitarse muchos inconvenientes y gastos derivados de la necesidad de que miles de personas acudan a los mismos lugares a las mismas horas, con las pérdidas de tiempo consiguientes.

¿Cómo valoras el teletrabajo?

El teletrabajo lo valoro como la modalidad de trabajo que permite satisfacer todas esas cosas que acabo de enumerar.

¿Qué te aporta el mundo de la informática?

La informática es algo sin lo que ya no podríamos vivir. Influye absolutamente en todas las actividades de las personas, las empresas y la sociedad en su conjunto, aportando unas potencialidades de las que ya no podríamos prescindir.

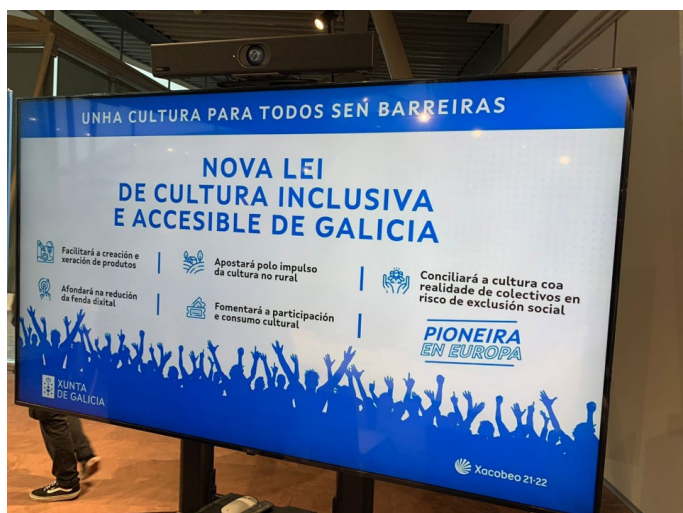
Y así terminamos, con las muy convincentes respuestas de este asociado D. Francisco Ortiz.

Gracias Francisco por tu amabilidad y buen hacer.

**¡Quien se preocupa por aprender,
siempre encontrara un maestro...!**

*Remedios Sejo
Tesorera Caumas*

LEY DE CULTURA INCLUSIVA Y ACCESIBLE DE GALICIA



El 5 de octubre de 2022, se ha celebrado la reunión informativa sobre el comienzo para su aprobación por el Parlamento de Galicia, da **Lei de cultura inclusiva e accesible de Galicia**, la primera iniciativa a nivel nacional, de poner en valor la cultura inclusiva y accesible.

En la sala de eventos del edificio Fontán en la **Cidade da Cultura**, presidida por el Conselleiro de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades, Román Rodríguez González, acompañado de los representantes de las áreas de Cultura y de Política Social de las respectivas consellerías, comienza el proceso de presentación al Parlamento de Galicia de esta nueva Ley.

El Conselleiro de Cultura, hace referencia a la responsabilidad de todas las organizaciones que hemos participado en la puesta en marcha para su aprobación por el Parla-

mento de Galicia, de esta nueva Ley, que es la primera en España, de la que se parte del trabajo realizado por todas las organizaciones de Galicia, entre las que se encuentra FEGAUS.

El secretario General de Cultura, Anxo Manuel Lorenzo Suarez, informa de todo el proceso a seguir por parte de todas las organizaciones para cerrar definitivamente las sugerencias de las todas las organizaciones que hemos enviado para su redacción.

FEGAUS, presidido por Ramon Pou Romay de la Asociación ADAYEUS, ha reunido a un equipo de las Asociaciones de ADAYEUS (A Coruña), ASAEXS (Pontevedra), y la Secretaría Técnica de FEGAUS, para realizar la propuesta de FEGAUS a la Conselleria.

El 5 de abril 2022, invitaron a FEGAUS participar en la redacción de esta Ley. El equipo liderado por Ramón Pou redactó la propuesta que se presentó al Secretario General de Cultura de la Xunta de Galicia.

Ramon Pou, intervino en la reunión de la puesta en marcha, para poner en valor la necesidad de esta nueva Ley.

FEGAUS, quiere agradecer a todas las personas que han participado en la redacción y elaboración nueva Ley, que seguramente hará historia, por ser la primera y será referencia a muchas otras leyes que, seguramente, se comenzarán a redactar después de la de Galicia.

Alejandro Otero Davila.
Presidente de FEGAUS.



Alejandro Otero. Antonia Barral, Secretario General de Cultura, Anxo Manuel Lorenzo Suarez, Ramon Pou Romay y Ramon Fernández Brey.

LOS XIII PREMIOS SENDA

SALÓN DE ACTOS DE CAIXAFORUM · 14 DE NOVIEMBRE



El día 14 de noviembre fue la presentación de los XIII Premios Senda, en el salón de actos de CaixaForum.

La presidenta del grupo Senda, Matilde Pelegrí, presidió el acto y felicitó a todos los galardonados. CAUMAS estuvo representada por su presidenta Marina Troncoso y acompañada por la secretaria-general, Elisa Nuez y la tesorera, Remedios Seijo.

Estos galardones, como cada año, reconocen el trabajo que realizan los encargados del sector, al cuidado de las personas mayores y de las personas dependientes.

El objetivo de este grupo es promover que cada persona mayor pueda tener su propia autonomía y el envejecimiento activo, que puedan disminuir el sedentarismo y aumentar la seguridad de uno mismo incluido el de sus familiares.

Esta emotiva gala fue dirigida por la periodista del Grupo Senda, Juani Loro.

Uno de los premios destacados fue "Premio Sénior del Año" para **Charo Reina** por su gran trayectoria profesional en el mundo de la música.

Otro premio personal, para el profesional del sector, fue para **Valentín García**, Director General de "Caser Residencial".

- Premio SENDA Promoción del Envejecimiento Activo a **La Sénior**, del Teatro Español y Naves del Español en Matadero (Madrid), y la iniciativa **Reposterapia** desarrollada de manera conjunta por Fundación Grandes Amigos, la empresa Azucarera y la agencia La Buena.
- Premio SENDA Salud y Bienestar al **Grupo Ballesol** por "Despierta tus sentidos", un programa de estimulación multisensorial dirigido a personas con demencia.
- Premio SENDA Iniciativa Pública a **Rutas Culturales para personas mayores de la Comunidad de Madrid**.
- Premio SENDA Iniciativa Innovadora a **Gerosol Asistencia** por la prestación de servicios sociosanitarios innovadores a domicilio.
- Premio SENDA Iniciativa Pública al **"Muy cerca de ti"**, la red de centros de día del Ayuntamiento de Madrid.
- Premio SENDA Juntos Cuidamos al proyecto **"10.000 razones para dejar de ser un héroe en silencio"** de Ucalso Servicios Sociosanitarios por poner en valor y visibilizar la figura de los auxiliares de intervención del servicio de comida a domicilio.

- VIII Premio EULEN-SENDA al liderazgo de las personas mayores. En esta edición, el galardón ha recaído en **Paca Tricio**, por su trayectoria en diversas asociaciones y organizaciones, siempre apoyando y promoviendo la participación y el liderazgo de las personas mayores en la sociedad.

Finalizó el acto degustando un coctel mientras se comentaba entre todos los asistentes, la intervención de Alma María, que interpretó una canción en mitad del acto, el cual fue muy ameno, y también el espontáneo canto de Charo Reina que puso su granito de arena con mucho arte. Hasta el próximo año, que allí volveremos a estar.

Remedios Seijo
Tesorera CAUMAS



VII CONFERÊNCIA CIENTÍFICA INTERNACIONAL DE PROGRAMAS EDUCATIVOS PARA 50+

INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE OF LEARNING PROGRAMS FOR 50+



**REDE INTERNACIONAL DE
PROGRAMAS EDUCATIVOS
PARA 50+**

Vamos gerar Aprendizagens!



@ilearn50.network

ilearn50.network@gmail.com

VII CONFERÊNCIA CIENTÍFICA INTERNACIONAL DE PROGRAMAS EDUCATIVOS PARA 50+

INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE OF LEARNING PROGRAMS FOR 50+

DIA 24 DE NOVEMBRO

09h30-13h (horário PT-Continental)
06h30-10h (horário BR-Brasília)

Abertura da Conferência

09h30 Luis Jacob - Presidente da iLearn50+ e da RUTIS-PT

09h45 Aprendizagens 50+: desafios e possibilidades
Marina Troncoso - Presidente da CAUMAS (ES)

Painel 1

10h00 Fatores críticos da Aprendizagem para 50+
Brian Findsen - Pesquisador e Consultor em Later Life Learning (NZ)

10h40 Moderação: Dulce Mota (RUTIS-PT)
Abertura para perguntas do público ao palestrante

11h00 Intervalo

Painel 2

11h10 Combatendo o Idadismo: ação urgente e necessária
José Carreira - Fundador do Movimento Ibero Americano
Stop Idadismo (PT)

11h35 Conectando ambientes de aprendizagens: o envelhecimento nas cidades
Rodrigo Cardoso Bonicinha - Doutor em Planejamento e Gestão do Território na Universidade Federal do ABC (BR)

12h00 Moderação: Lisa Valéria Torres (PUC/Goias-BR)
Abertura para perguntas do público aos palestrantes

Painel 3

12h10 Práticas e Experiências 50+: A Universidade Sénior da Nazaré
Filipa Lopes - Coordenadora da US (PT)

12h25 Práticas e Experiências 50+: A UNATI em Rede
Reginaldo Moreira - Docente no Dpto de Comunicação da Universidade Estadual de Londrina e colaborador na UNATI (BR)

12h40 Abertura para perguntas do público aos palestrantes

12h50 Encerramento



@ilearn50.network



Programa de
Gerontologia Social



FEDERACIÓN GALEGA DE ASOCIACIÓNS
UNIVERSITARIAS SÊNIORS



VII CONFERÊNCIA CIENTÍFICA INTERNACIONAL DE PROGRAMAS EDUCATIVOS PARA 50+

INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE OF LEARNING PROGRAMS FOR 50+

DIA 25 DE NOVEMBRO

09h30-13h (horário PT-Continental)
06h30-10h (horário BR-Brasília)

Abertura do 2º dia

09h30 Rede Internacional de Programas Educativos para 50+ (iLearn50+)
Luis Jacob - Presidente da iLearn50+ e da RUTIS (PT)
Karina de Lima Flauzino - Gerontóloga (BR)

Workshop 1

10h00 Intergeracionalidade na prática educativa
Mônica Ávila Todaro - Docente do Departamento de Ciências da Educação e do Programa de Pós-graduação na UFSJ (BR)

10h40 Abertura para perguntas do público ao palestrante

11h00 Intervalo

Workshop 2

11h10 Gamificação nos ambientes de aprendizagem
Mário Pinto - Docente no Politécnico do Porto - ESMAD (PT)
Ricardo Queirós - Docente no Politécnico do Porto - ESMAD (PT)

11h50 Abertura para perguntas do público aos palestrantes

Painel 4

12h10 Práticas e Experiências 50+: Centro de Educação e Cultura na Maturidade - CELETI
Orlinda Silva Coordenadora do CELETI (BR)

12h25 Práticas e Experiências 50+: Walking Football Brasil
Ricardo Leme - Fundador e Diretor Executivo na WF (BR)

12h40 Abertura para perguntas do público aos palestrantes

Encerramento

12h50 VII Conferência iLearn50+
Alejandro Otero Davila - Presidente da FEGAUS (ES)



@ilearn50.network

VII INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE OF LEARNING PROGRAMS FOR 50+ APRENDIZAJE 50+: DESAFÍOS Y POSIBILIDADES



Intervención de la presidenta de CAUMAS

En formato online, se ha celebrado, el 24 y 25 de noviembre de 2022, la VII Conferencia Científica Internacional sobre Programas Educativos para 50+.

Marina Troncoso, presidenta de CAUMAS, fue la responsable de hacer la apertura de la Conferencia con una introducción sobre *Los desafíos y las oportunidades que tienen los Proyectos Educativos para 50+ en el siglo XXI*.

Resumen

Recalcando la necesidad de la formación continua a lo largo de toda la Vida, adaptándola al actual concepto de envejecimiento, la nueva etapa de la vida en la que hay muchas oportunidades para llevar a cabo proyectos de realización personal, profesional, familiar, etc. adaptándose y utilizando el mundo digital para un desarrollo social más justo y solidario.

La educación y el aprendizaje de las personas mayores está siendo un proceso natural en nuestra sociedad. Cada vez hay mayor interés por el aprendizaje continuo para las personas mayores, que constituye una de las actividades principales para el envejecimiento activo y base para disfrutar de una buena calidad de vida.

Desafíos: recursos sociales adecuados y suficientes.

Acceso a los niveles educacionales, culturales y formativos tanto reglados como no reglados, que proporcionan entidades y organismos estatales y privados.

Entre ellos las universidades de mayores, las escuelas de salud, los centros de mayores, los centros culturales, los centros cívicos, las asociaciones de mayores. **Concienciación de una oferta educacional permanente.** Desarrollar la educación permanente sin límites de edad, ni de educación previa, ni de ubicación socioeconómica. Avanzar en el uso de tecnologías de la comunicación como herramienta facilitadora de nuevas oportunidades de formación para las personas 50+, promoviendo la formación de profesionales, con competencias pedagógicas adecuadas al aprendizaje de las personas 50+. Conseguir que las Administraciones dejen de considerar la educación a 50+ un tema más social que educacional, considerándola una estratégica fundamental en cuanto a derechos de las personas se refiere con la participación plena de todos los ciudadanos.

Los países deben contar con una financiación significativamente mayor y sostenible para lograr la consecución del ODS 4 y que estos recursos se asignen y supervisen

de forma equitativa y eficaz. Las inversiones y la acción en el aprendizaje digital deben guiarse por los tres principios fundamentales: centrarse en las personas más marginadas; proporcionar contenidos educativos digitales gratuitos y de alta calidad; e innovación y transformación pedagógicas.

Posibilidades.

Mejorar la oferta actual de los procesos de aprendizaje y de los modelos psicopedagógicos orientados a las personas 50+ y promover modelos de buenas prácticas en el ámbito de la educación universitaria acordes con los valores sociales actuales. Implantar que los programas permitan a los docentes adaptar sus enseñanzas a un importante colectivo de personas con diversidad de conocimientos previos. Realizar una buena campaña de publicidad de los programas educativos para personas 50+ con el fin de que todos los interesados puedan elegir la enseñanza que deseen o que necesiten. Las autoridades, nacionales y comunitarias, tienen la obligación de prever, conocer y aceptar los cambios que se deban hacer con el fin de conseguir la excelencia en este tipo de enseñanza, fomentando al mismo tiempo un diálogo generacional e intergeneracional.

Oportunidades

La OMS ha definido la década 2020-2030, como la Década del Envejecimiento Saludable, que determina, entre otros objetivos, cambiar la forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento, solicitando que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.

Caumas-canalsenior: Una gran posibilidad de potenciar y atender la Formación en 50+: La transformación digital requiere el aprovechamiento de la tecnología como parte de esfuerzos sistémicos más amplios para transformar la educación, haciéndola más inclusiva, equitativa, eficaz, pertinente y sostenible.

Marina Troncoso
Presidenta de CAUMAS
Online, 24 de noviembre de 2022





VII

CONFERÊNCIA CIENTÍFICA INTERNACIONAL DE PROGRAMAS EDUCATIVOS PARA 50+

**APRENDIZAGENS 50+:
DESAFIOS E POSSIBILIDADES**



**SUBMISSÃO DE
TRABALHOS**

Consulte Instruções
Prazo: 15 de dezembro

Informações: ilearn50.network@gmail.com

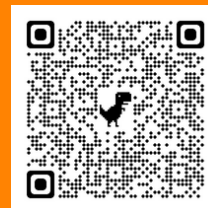
**EDIÇÃO
ONLINE**

TRANSMITIDO PELO CANAL
DO YOUTUBE ILEARN50+

**24 e 25
NOVEMBRO
9H30-13H (PT)
6H30-10H (BR)**

**INSCRIÇÕES
GRATUITAS**

**OPÇÃO DE
CERTIFICADO**



<https://forms.gle/YFayC4ALPM64Q6Lk8>

PRESENTACIÓN EN LA XI JORNADA FORO LIDEA DEL DOCUMENTO

“FORMACIÓN Y CULTURA A LO LARGO DE TODA LA VIDA, CLAVES
PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE”



Mesa presentación: Cristina Rodríguez-Porrero, Bartolomé Freire, Juan José García, Margarita Vallejo.

El Foro LideA ha presentado el 29 de noviembre el documento *'Formación y cultura a lo largo de toda la vida, claves para un envejecimiento activo y saludable'*, con el que se ha puesto de manifiesto la necesidad de todas las personas de prepararse culturalmente para enfrentarse a los problemas actuales. En concreto, señalan que “por muchos años que se vayan cumpliendo, esta formación tendrá que ser recibida a lo largo de toda la vida”. Esto es así porque “aunque el aprendizaje se deba proyectar desde edades muy tempranas, el derecho a continuar recibiendo una educación sin caducidad nos hará personas más reflexivas y analistas de los acontecimientos que nos rodean y con los que tenemos que convivir día tras día”, señalan en el documento, elaborado por Víctor López García (UDP), Elisa Nuez Patiño (CAUMAS) y Gonzalo Berzosa Zaballos (CEATE). “La educación que vayamos adquiriendo las personas mayores nos va a permitir entender, de forma positiva, el envejecimiento como un paso más en la vida y la cultura, así como un fármaco eficiente contra la exclusión social”.

Estas jornadas se iniciaron con una mesa inaugural moderada por Sonia García, del Grupo Senda Sénior. Contó con la participación de Juan José García Ferrer, Director General de Atención a los Mayores y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid, que señalaba que “aún hay mucho trabajo por hacer” en las Aulas de la Tercera Edad, así como en los programas universitarios de mayores y el voluntariado cultural, ya que considera que “hay que revitalizarlos” y Margarita Vallejo Girvés, vicerrectora de Posgrado, Formación Permanente y Extensión Universitaria de la Universidad de Alcalá, una de las pioneras en los Programas Universitarios de Mayores, que habló de la formación permanente y cómo el perfil de los estudiantes mayores ha ido cambiando con los años. “Ahora hay muchos que ya tienen una carrera universitaria, o que no la tienen y quieren acceder a una mayor formación”, explicaba, con la siguiente consideración: que “si las universidades queremos dar una formación de calidad, no podemos olvidarnos de las personas mayores”. Señala además que una de las metas que tienen propuestas es que los

mayores puedan acceder a titulaciones propias, no solo a cursos sueltos. Explicaba que la universidad puede ayudar a los mayores de muchas formas, como abriendo las actividades de los grupos de investigación a los mayores, a través del voluntariado universitario para mayores, y formando a los profesores para dar clase a universitarios mayores. “Desde mi experiencia, impartir simultáneamente clase a jóvenes y mayores es muy enriquecedor. No hay que separar, porque hay unas sinergias muy interesantes”, afirmaba. Destacaba a su vez que “también las personas jóvenes que quieren formarse en educación tienen la opción de hacerlo para transmitir los conocimientos a personas mayores”, y que cada vez más los mayores buscan formarse en las nuevas tecnologías.

Tal y como señala el documento, es necesaria la “adaptación a las nuevas necesidades y demandas de sus usuarios, consiguiendo ser referencia en su aprendizaje y socialización”. Al mismo tiempo es importante “facilitar la buena formación de los profesionales de la enseñanza, con orientación a nuevas técnicas pedagógicas que faciliten el entendimiento, el trato y la enseñanza de los adultos mayores”.

Bartolomé Freire Arteta, doctor en psiquiatría y escritor, incidía en la importancia de “introducir cursos que estimulen el autoconocimiento y el aprendizaje de lo que implica vivir una vida larga y con muchos cambios”, ya que “servirá de guía a los mayores ante los retos y las oportunidades de crecimiento personal”. Añadía que “cualquier programa educativo centrado en los mayores ha de tener en cuenta sus experiencias únicas de vida, el momento evolutivo que están atravesando, sus motivaciones y sus estilos de aprendizaje”.

Mientras tanto, Cristina Rodríguez-Porrero, coordinadora general del Foro LideA, recordaba que este 2022 ha sido declarado por la Comisión Europea como el año europeo de la formación y la formación continua. “Queremos ser líderes de nuestro propio envejecimiento”, para ello, consideraba que las personas mayores deben ejercer “un papel más activo en la generación de valor público”.



Mesa valoración: Gonzalo Berzosa, Elisa Nuez, Víctor López, José Manuel Azorín, José Luís Jordana.

El envejecimiento de la población como una oportunidad

El documento destaca el envejecimiento no como un problema, sino como una oportunidad. Y es que las personas mayores son actualmente un grupo más de la sociedad con circunstancias específicas, "como las tienen cualquier otro grupo poblacional". "Hemos creado un estereotipo al relacionar a las personas mayores con problemas a raíz de haber definido las edades en tres tiempos concretos que formaban un continuo: formación, empleo, jubilación. Hoy ya no son tan determinantes y lineales, ni son la caracterización de la trayectoria vital de muchas personas".

Por tanto, consideran que "es necesaria la adaptación de la sociedad al aumento de la esperanza de vida, a la presencia activa y comprometida de las personas mayores que requiere poner en valor la capacidad de aprendizaje de las personas de edad avanzada en una sociedad de cambios rápidos e inesperados". Es necesario identificar en qué sociedad envejecemos, ya que hemos pasado de una sociedad en la que la vejez se vivía en la familia, a una en la que los mayores "desean seguir participando en la vida comunitaria, reivindicando la presencia activa en una sociedad de la que han sido artífices. Esto va a exigir que profesionales cualificados planifiquen programas socio culturales adecuados a las distintas trayectorias personales para garantizar el bienestar personal de la persona mayor y la adaptación a la vida socio-comunitaria".

En la mesa de valoración del documento, moderada por José Luis Jordana Laguna, secretaria general de CEATE, participaron Gonzalo Berzosa Zaballos, presidente de NAGUSILÁN-Madrid; José Manuel Azorín Albiñana, presidente de EMANCIPATIC; Elisa Nuez Patiño, secretaria general de CAUMAS y presidenta de AUDEMA (Universidad de Alcalá); y Víctor López García, representante de UDP nacional, que destacó que "nunca se deja de aprender" y la importancia de formarse también en la salud y el envejecimiento.

Elisa Nuez Patiño señalaba que "aprendemos desde que nacemos, así que por qué no lo vamos a seguir haciendo en la edad adulta". "La educación que vayamos adquiriendo las personas mayores nos va a permitir entender de forma positiva el envejecimiento, como un paso más en la vida y la cultura, y un fármaco eficiente contra la exclusión social", añadía. Y es que considera que "la mayor inspiración que podemos tener las personas es un buen envejecer".

"Aún queda mucho trabajo para hacer que el aprendizaje a lo largo de toda la vida sea considerado estratégico y fundamental en cuanto a derechos", explicaba, para lo que sería necesario "desarrollar múltiples iniciativas en el medio rural que permitan la preparación plena de las personas mayores, con la integración a la vida cultural y social de su comunidad, sin dejar de lado la brecha digital".

Por último, la mesa de clausura estuvo moderada por Pedro Pomares, representante de SECOT. En ella participaron Inmaculada Ruíz, presidenta de UDP; Marina Troncoso, presidenta de CAUMAS; Santiago G. Carrero, vicepresidente de CEOMA; y Alfredo Pastor Ugena, vicepresidente de CEATE.



Mesa de clausura: Marina Troncoso, Santiago G. Carrero, Alfredo Pastor, Inmaculada Ruíz, Pedro Pomares

"Cuando llega la jubilación parece que es el final de algo, pero no es así", recordaba la presidenta de UDP. "Es el final de la vida laboral, pero es el principio de otra vida, de realizar sus hobbies, ilusiones y sueños. Y en cierto sentido tenemos derecho a seguir realizándonos a pesar de la edad".

Por su parte, la presidenta de CAUMAS. Marina Troncoso, insistía en la necesidad de que haya "más ofertas de formación para las personas mayores, con mayor calidad académica y con reconocimiento y apoyo de las universidades", así como "una formación no reglada más accesible, sobre todo en el medio rural". Igualmente, el vicepresidente de CEATE señalaba que mientras sigamos aprendiendo, "no tendremos nunca miedo a la vejez".

El Foro LideA destaca el derecho de los mayores a recibir "una educación sin caducidad". Uno de los principales objetivos de este foro es fomentar entre los mayores "el seguir formándose, adquirir y desarrollar conocimientos en los campos de las ciencias humanas, sociales, económicas, así como en las nuevas tecnologías, ya que nos van a permitir ser protagonista de nuestra propia vida, con el disfrute de una autonomía plena", y "desarrollar la educación permanente sin límites de edad, ni de educación previa, ni de ubicación socioeconómica, permitiendo a las personas mayores que organicen su tiempo en favor de un enriquecimiento personal, lejos del paternalismo y prejuicios habituales y consiguiendo disfrutar de un envejecimiento activo".

El Foro LideA es un foro de diálogo y reflexión formado por 11 organizaciones de la Sociedad Civil (de personas mayores, empresariales, tercer sector y científicas), que colaboran para "impulsar el liderazgo de las personas mayores en la sociedad", y lo hacen desde "la diversidad y una estrategia común", proponiendo cambios estructurales basados en la opinión y participación activa de y sobre las personas mayores.

Fuente: Noticia de 65y más
Autora: María Bonillo, periodista.

ceoma
Confederación Española de Organizaciones de Mayores

XI Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

Barcelona
20 y 21
de abril de 2023

20
abril
2023

EL
BORN
CCM

CENTRE
DE CULTURA
I MEMÒRIA

Casa Milà

La Pedrera

21
abril
2023

Con la colaboración de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



Ajuntament de
Barcelona

XI Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

Las personas mayores protagonistas de la sociedad



Barcelona 20 y 21 de abril de 2023

Nota de prensa

Edificios emblemáticos en la ciudad de Barcelona acogen la celebración del XI Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

Dos sedes muy especiales, como el Centre de Cultura y Memoria El Born, el día 20 de abril, y en Casa Mila, LA PEDRERA, el día 21 de abril de 2023

(Madrid, 9 de diciembre de 2022). El XI Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores que organiza CEOMA, en colaboración con el Ayuntamiento de Barcelona y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), se celebrará en **Barcelona, los días 20 y 21 de abril de 2023, en dos sedes** muy especiales, el **Centre de Cultura y Memoria El Born**, el día 20 de abril y en **Casa Mila, LA PEDRERA**, el día 21 de abril.

Se trata de dos emblemáticos espacios que darán realce a las actividades que desarrollará esos días la Confederación Española de Organizaciones de Mayores. Agradecemos muy especialmente al Ayuntamiento de Barcelona la ayuda facilitada para conseguir espacios tan representativos en unas fechas con muchas implicaciones en el marco de San Jordi.

Informamos que **próximamente se abrirá el periodo de Inscripción** al XI Congreso, al que invitamos que se inscriban todos nuestros socios, amigos y profesionales relacionados con el envejecimiento activo y saludable. En este sentido, facilitaremos el enlace de inscripción para que puedan acompañarnos a este importante evento.

Ya queda abierto el plazo para presentar **Comunicaciones** relativas al programa del Congreso, según las normas publicadas anteriormente y que están colgadas en la Web de CEOMA, dentro del apartado XI Congreso <https://ceoma.org/presentacion-de-comunicaciones-2/>. Asimismo, les facilitamos el formulario de comunicaciones a través del siguiente enlace: <https://ceoma.org/formulario-presentacion-de-comunicaciones/>. Lamentablemente no tenemos espacios para leerlas presencialmente, pero serán publicadas en la web del [XI Congreso](#)

¡OS ESPERAMOS A TODOS!

LOS UNIVERSITARIOS MAYORES INVESTIGAN MANUEL DE FALLA EN GRANADA. 'TRES CONMEMORACIONES'



Con gran asistencia de alumnos mayores, la Sala Máxima del Espacio V Centenario ha acogido el jueves, 24 de noviembre, la presentación Manuel de Falla en Granada. Tres conmemoraciones, un proyecto de investigación y divulgación del grupo investigador **Por una senda clara**, formado por alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta (AFPA) de la Universidad de Granada. El acto de presentación ha contado con la presencia de Víctor Medina Flórez, vicerrector de Extensión Universitaria y Patrimonio, Juan Antonio Maldonado Jurado, director del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada, José Entrena Ávila, presidente de la Diputación de Granada, Francisco Cuenca Rodríguez, alcalde de Granada y Elena García de Paredes de Falla, gerente de la Fundación Archivo Manuel de Falla.

Los miembros de **Por Una Senda Clara** han investigado al ilustre músico Manuel de Falla, vinculando su proyecto investigador a las conmemoraciones que, desde la Universidad de Granada y otras instancias oficiales, se llevarán a cabo durante los años 2021, 2022 y 2023. Tras varios años de trabajo, la investigación de los nueve miembros del grupo ha dado como resultado una carpeta divulgativa, que se ha presentado en este acto, y que incluye diversos cuadernos temáticos que permitirán dar a conocer las claves literarias, históricas, artísticas y musicales de tres acontecimientos especialmente significativos en



Intervención de Víctor Medina Flórez vicerrector de Extensión Universitaria y Patrimonio

la vida de Falla y de la cultura en general ocurridos hace cien años. Se trata del festival de Cante Jondo de 2022 y las representaciones del Auto de Reyes Magos en casa de la familia Lorca y El Retablo de Maese Pedro en París, ambas en 2023.

La carpeta divulgativa servirá como material que contribuirá a la valoración y difusión de nuestro patrimonio cultural. Estos tres acontecimientos promovidos por Falla,

por su trascendencia en la historia de la música, fueron puntos de inflexión a través de los cuales nuestros cantos y antiguas formas instrumentales y vocales emergieron desde la profundidad del olvido, mostrándonos todo su valor y riqueza.

El equipo de investigación ***Por Una Senda Clara*** está oficialmente reconocido por la Universidad de Granada perteneciendo a su Aula Permanente de Formación Abierta bajo cuyos auspicios y supervisión desarrolla su actividad. La carpeta divulgativa presentada en el Espacio V Centenario ha sido coordinada por Manuel Zafra Jiménez y realizada por los siguientes autores: Herminia Fornieles Pérez, María del Carmen García Jiménez, Rosalía García Jiménez, Diego García Vergara, Clara Rico Henares, José María Ruiz Rodríguez y Juan Santaella López, con la colaboración de Diego Neuman Galán en el cuaderno número 9.

El proyecto ha contado con instituciones colaboradoras con el Archivo Manuel de Falla de Granada, la Diputación Provincial de Granada, el Ayuntamiento de Granada, el Archivo de la Fundación Federico García Lorca, el archivo familiar de Hermenegildo Lanz y el Museo Nacional de Teatro de Almagro, entre otros.

Para finalizar el acto, la soprano María Jesús García Pérez y el pianista Santiago Alonso Varela, interpretaron canciones de Manuel de Falla y María Lejárraga, siendo muy aplaudidos por los asistentes.



Con la presentación de hoy, los universitarios mayores muestran a la sociedad lo mucho que pueden aportar con su trabajo y experiencia para el conocimiento de la memoria colectiva.

José Rodríguez Sánchez
Alumno del APFA, Presidente de ALUMA
Universidad de Granada



Parte del equipo de investigación, con el director del APFA

ENCUENTRO EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD DE MÉXICO (PARTE I)

UACM

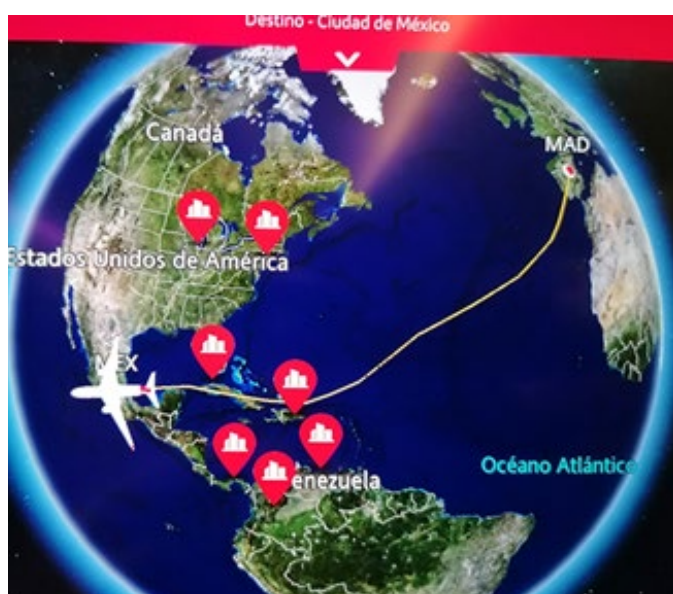
Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno



Hay puentes invisibles entre las dos orillas de un océano, de un lado, México, allá donde duermen las propias piedras de su fatiga de un pasado cercano, pirámides y templos, el centro donde reposa la capital sobre el gran lago, mecida por el viento de la historia (Tenochtitlan) y del otro lado, España, donde **al anochecer un grupo de estudiantes universitarios mayores de Granada, Asturias, Madrid, Sevilla y Melilla, zarpan** jubilosos hacia la aventura de visitar el otro continente.

Un largo viaje espera, la ilusión y la alegría en cada rostro, no hay sitio para la duda, la expectativa del joven explorador renace en cada uno. **México, nos espera!**



Vuelos por el océano Atlántico

Todos los siglos están en este presente que vamos a vivir de forma intensa y apasionante en México durante **13 días que intentaré relatar con las palabras de siempre** que describan el antes precolombino de los pueblos indígenas, el después de la Nueva España con la expedición de Hernán Cortes, y el ahora del moderno país que avanza en su destino.

Empezaré por el principio cuando surge el proyecto de visitar México. La vida a veces está formada de pequeñas coincidencias y en mi juventud la fortuna me dejó un libro de Salvador de Madariaga sobre México y Hernán Cortes, reconozco que nunca había leído con tanta pasión, me conmovió como **un grupo de arrojados soldados de la Corona Española, se adentran en un territorio tan diverso y extraño para ellos**, condenados a entenderse o guerrear en su avance, con los indígenas, con habilidad utilizaron las armas de la negociación y la astucia, para llegar al mismo corazón de México.

Como colofón a **la celebración del XXV aniversario de la fundación de la asociación de estudiantes mayores del Aula Permanente de la Universidad de Granada ALUMA** que mejor broche final que programar un ambicioso y complejo viaje universitario a México, auxiliado con el molde y la experiencia acumulada de los viajes interuniversitarios a universidades de Europa, (interrumpidos por la pandemia de Covid), pero con algunos matices, motivados por el inconveniente que en México, no existen Universidades de la Tercer Edad/Senior/ de Mayores.

La fuerza vital del querer es capaz, de saltar muros y la asociación ALUMA, contaba con unas excelentes relaciones de colaboración en el libro de Cartas de Ida y Vuelta,

con la profesora Mireia Viladevall de la Universidad Autónoma de Ciudad de México y coordinadora del **grupo de estudiante intergeneracional Tejedoras de Redes**.



El autor de este artículo con la profesora Mireia Viladevall de la Universidad Autónoma de Ciudad de México (UACM).

Sólo nos vale transformar la experiencia en hechos, para llegar a la realidad que deseábamos. A principios del 2022, le planteamos a la profesora Mireia, con más dudas que certeza, que iniciáramos la aventura de realizar un encuentro de los alumnos universitarios mayores de Granada y otras Universidad de España en la Universidad Autónoma de Ciudad de México.

Meses, días y horas de continuos mensajes, teléfonos y video llamadas, acobijados con las continuas sombras de la incertidumbre, que nos seducía a continuar y otras a desertar. **Todas las cosas tienen su Yin y Yang**, El miedo a la delincuencia, la distancia tan lejana, un posible revote del virus, los precios elevados para el nivel de un jubilado, todos restaban, pero en cambio sumaban, la fascinación por un país tan exótico y cultural, su color, musicalidad y belleza, unido a la oportunidad de viajar en un grupo reducido con un programa de viaje que abarcaba gran parte del territorio mexicano, animó a su realización.



Acto de presentación en el Encuentro Universitario con la Universidad UACM

La ciudad de México el día 17 de noviembre despertó, con su habitual, frenético y caótico tráfico, una inmensidad de extensión donde se cobija un enjambre de 22 millones de personas. El autobús con una pereza sostenida avanza en los ríos desbordados de coches que confluían en abarrotadas rotondas, arrastrados por el lento tráfico vamos del Hotel al edificio histórico de la Universidad Autónoma UACM.

Recibidos por la **profesora Mireia y compañeras ataviadas con vestidos mexicanos**, blancos y decorados de ricos colores, con su pelo oscuro recogido en una trenza, ojos brillantes y sonrisa espontánea. Nos acompañan al salón de actos de la Universidad.



Mesa presidencial autoridades de la Universidad y asociaciones

Una mesa presidencial donde se encontraban las autoridades académicas de la UACM, Coordinadoras de Tejedoras de Redes, por la asociación de ALUMA **Rafael Reche** y por la asociación PUMUO de Asturias **Soledad González**.

Un acto sencillo, pero con una gran carga de emotividad, donde se realizaron las presentaciones y las palabras tomaron cuerpo en la hospitalidad, reforzamiento de los lazos de unión, hermandad y la esperanza que sea un principio de futuras colaboraciones.

ALUMA, presentó un video corto de imágenes que mostraban la colaboración con el proyecto de Cartas de Ida y Vuelta, mostrar la Universidad de Granada, el Programa Universitario de Mayores del Aula Permanente APFA, las actividades de la asociación ALUMA y los entrañables encuentros con compañeros de las universidades europeas visitadas, así como un recorrido por los lugares emblemáticos de la ciudad e Granada. El acto cerró con una representación de títeres elaborados en un Taller de la UACM.

Con el corazón agitado por la emoción y algunas lágrimas derramadas de alegría, nos marchamos del edificio para trasladarnos al almuerzo en el centro cívico del Orfeón Catalán.

Nos recibieron con los brazos abiertos y una comida casera mexicana, ricos platos de hermoso colorido y sabor delicioso, sin picante para nuestros delicados estómagos, regados con cervezas, vinos y tequila.



Placa de agradecimiento.

Intercalados mexicanos y españoles, como un piña, como si de toda la vida nos conociéramos, hablamos, reíamos para llegar al final cantando, bailando sevillanas y en un coro conjunto tocar las castañuelas. No había fronteras, la música y canciones mexicanas y españolas se entrelazaban con un solo color, con una sola bandera, la de la amistad y el compañerismo.

Acto académico



No se podía pedir más, el atardecer nos ponía límite a la intensa jornada del encuentro, nos marchamos con dice la canción con el corazón partido por la muestra cariño recibidos. **¡Viva México!**



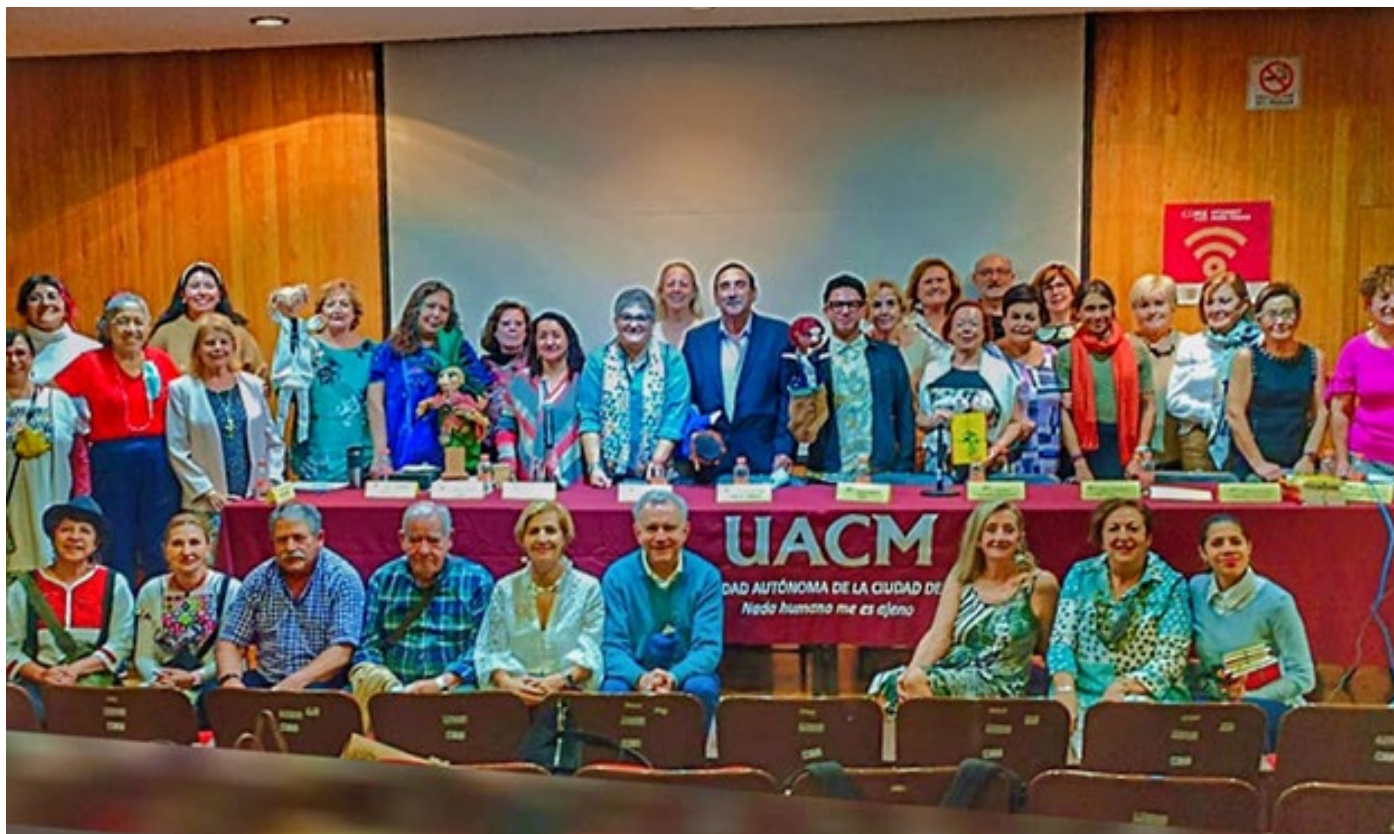
Fiesta

Desde este espacio, traslado el agradecimiento por su trabajo a todos los mexicanos que han colaborado en el éxito de este encuentro universitario. En especial a:

- **Tejedoras de Redes**, coordinadoras: Lic. Marcela Canabal y Dra. Mireia Viladevall.
- **Colegio de Ciencias y Humanidades**, Coordinadora: Mayra Carrillo.
- **Servicio Estudiantiles**, Coordinadora: Pilar Padierna.
- **Plantel**, Coordinadora: Yolko Sierra.
- **Maestra de Ceremonias**: Graciela Crotte
- **Grupo Tejedoras**: Rossana Guzmán, Blanca Elena Martínez, Ilse Flores, Sharon Chavarría
- **Presidente del Orfeó Català**: Rafael Vidal
- **Centro de día Ave Fénix**: Coordinadora Lic Claudia Islas

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

MEXICO LINDO Y QUERIDO. CUAJE UNIVERSITARIO (PARTE II)

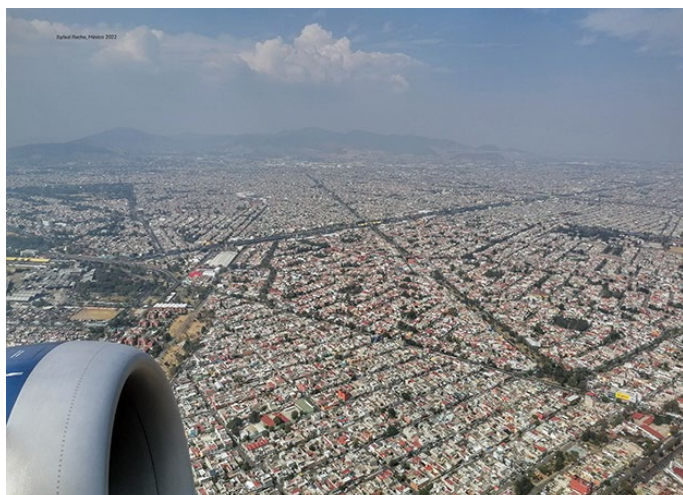


Un viaje, puede ser una huida o el éxodo de la rutina, una experiencia para sentirse más vivo en la vida, un acumulo de recuerdos apresados en los laberintos de la memoria, de imágenes retenida en las pupilas.

demos detener el tiempo y esos mismo tiempo que nos golpea nos hace más vulnerable. Vivamos el hoy, que la vida nos reclama.

Hay viajes y hay otra clase de viajes, de esta os quiero hablar, donde el viento que sopla del pasado, sopla con fuerza, donde la modernidad convive con la naturaleza salvaje, donde nunca eres un extraño. **Allá, cuando la fascinación te sigue a cada paso**, te sobrecoge el paisaje humano, rural y urbano, un mundo que te seduce: de piedras en templos y pirámides, edificios con murales, diversidad étnica de indígenas, la jungla con el entorno más fresco y natural, la majestuosidad de los volcanes con su lava negra que siembra la tierra, la muerte con ritual de folclore y música en los funerales, el mar que tiene su propio color, el silencio que se esparce en olas verdes, la capital que flota sobre un gran lago, mecida por el viento de su historia, civilizaciones y pueblos perdidos en la selva...

Está claro que hablamos de México donde los instantes se convirtieron en inmenso.



Vista aérea de Ciudad de México, más de 100 km de extensión y 22 millones de habitantes

Se hace imprescindible viajar, cuando **el olvido empieza a pronunciar nuestro nombre** con más frecuencia, quizás esta vida no es justa alcanzamos una edad que no po-

La asociación de estudiantes mayores **ALUMA de la Universidad de Granada** en sus celebraciones del XXV aniversario de su fundación, quiso marcar un hito, en un viaje diferente con personalidad, con un objetivo ambicioso: en



Grupo en la zona arqueológica de la Gran Pirámide de Cholula

lo cultural, de relaciones interuniversitaria, que a su vez fuera divertido y variado, enlazando el espíritu joven a los mayores, en un país donde encontrar un universo de contrates.

Con un trabajo minucioso y meses de preparación, se planificó con un equipo de la Junta Directiva ALUMA, la profesora Mireia Viladelvall de la Universidad Autónoma de Ciudad de México y la Agencia de Viajes que colabora en este tipo de proyectos.



El Zócalo. La Gran plaza de la Ciudad de México.

En México existe un calor que derrite los contornos, por esta causa se eligió la mejor época del año, el mes de noviembre después de la gran fiesta de los muertos. Del 15 al 27 de nov. 2022, en una expedición de un grupo reducido formado por compañeros de las **universidades y asociaciones de mayores de Granada, Asturias, Madrid, Sevilla y Melilla**.

Más unidos que nunca, sin fronteras establecidas, todos partimos como estudiantes y españoles al otro continente.

Clavados más de 12 horas en un vuelo transoceánico, llegó el grupo pletórico a la Ciudad de México. Desde el mismo aire, **la ciudad se hacía inconmensurable** no tenía

principio ni fin, más de 100 km de extensión de un espacio colmado de casas y edificios que habitan alrededor de 22 millones de personas.



Danza indígena en el centro de la Ciudad de México.

El hotel en el mismo corazón de la urbe junto al símbolo de la ciudad el **ángel de la independencia**, uno de los monumentos más emblemáticos que representa la libertad.

La llegada a México supuso ganar 7 horas más por el ajuste horario. Con el tiempo justo para dejar el equipaje en el hotel, iniciamos el programa previsto con la visita a dos ciudades cercanas **Cholula y Puebla**.

Cholula donde se mantiene **el pasado prehispánico**. En este Pueblo Mágico los dos grandes símbolos de ambas culturas conviven a pocos metros: la Gran Pirámide y el Ex-convento Franciscano de San Gabriel, uno de los más antiguos conventos de América



Cráneos de cabezas cortadas que se utilizaban en la construcción de templo mayor y palacio de Moctezuma en el centro histórico de Ciudad de México.

Con un sol pleno e hiriente, estamos a más de 2000 m de altitud, teníamos que utilizar "Bloqueantes solares" (expresión mexicana a las cremas solares), sombreros y "los tapabocas" no eran necesarias las mascarillas.

Visitamos **las ruinas de la Gran Pirámide**, la más grande que existe en el mundo y en su cumbre el altar ceremonial donde se sacrificaban niños a los Dioses, ofrenda para pedir agua, los españoles lo desmontaron y en su lugar construyeron el santuario de la virgen de los Remedios.

Por la tarde. **Puebla de Zaragoza, una ciudad Patrimonio de la Humanidad**. Fue nombrada en honor a la ciudad de Zaragoza, España.

Si México es color, aquí lo encontramos en cada rincón. **Puebla**, es famosa por su tradición gastronómica, su arquitectura colonial y su cerámica. Los azulejos pintados de Talavera se producen en la localidad y adornan muchos de sus edificios. La catedral de Puebla, de estilo renacentista, tiene un campanario de gran altura con vistas al Zócalo, la plaza central.

Agotados después del día más largo con 24 más 7 horas añadidas, regresábamos al hotel



Chicas del grupo en la visita a la capital

Al día siguiente esperaba el encuentro con **los compañeros y autoridades de la Universidad Autónoma de Ciudad de México, el grupo universitario de Tejedoras de Redes y miembros del Centro Cívico del Orfeón Catalán**. Inolvidable y entrañable jornada desde el minuto uno, donde se reforzó los lazos de amistad y los compromisos de colaboración para futuros proyectos universitarios, así como su interés en la participación como alumnos mayores en el Programa Universitario Virtual de Mayores del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada. Los detalles de este acto se describieron en el artículo publicado en el Ideal en Clase el día 1 dic 2022.

El día 18 nov. Madrugamos para evitar el intenso y caótico tráfico de la Ciudad de México. Sus arterias principales se colapsaban y la paciencia era la única arma en una urbe a la deriva y con difícil solución por la densidad de población, su altura de 2.240 m influía en algunos compañeros los primeros días.

Ciudad de México. La ciudad va y viene y su cuerpo de piedra, fue construida sobre un gran lago. Más de 160 museos, 100 galerías de arte, 30 salas de concierto y un casco histórico que refleja la historia colonial del país, ha



Fiesta mexicana

cen de **Ciudad de México uno de los enclaves culturales latinoamericanos de mayor relevancia e importancia turística** que existen.

Es famosa por su Templo Mayor (un templo azteca del siglo XIII), la Catedral Metropolitana de México, de estilo barroco, de los conquistadores españoles y el Palacio Nacional, que alberga murales históricos de Diego Rivera. Todos estos hitos se ubican en torno a la Plaza de la Constitución, la enorme plaza principal conocida también como el Zócalo.

En Ciudad de México permanecemos 5 días y reconozco que la ciudad nos conquistó, nos develó algunos de sus secretos, compartimos la alegría y el canto mexicano en su Plaza Garibaldi con Mariachis y Rancheras, llegamos al corazón noble del mexicano.

Para no cansar al lector seguiré contando historias del viaje de México en otros artículos.



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

SEGURO A TODO RIESGO

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas

AUDEMATIC
UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS


AUDEMATIC ha celebrado en su Asamblea anual el relevo de varios componentes de la Junta Directiva. Bruce Taylor, Presidente de la misma durante ocho años, cede su puesto a Begoña Ereño, exdelegada de cuarto curso. Los socios la han votado por unanimidad: están tranquilos, porque confían en que quedamos en buenas manos y que la sucesora de Bruce avalada por él es un seguro a todo riesgo.

Volcados al Futuro

AUDEMATIC ha tenido en su historia de casi veinte años, momentos de esplendor y de oscuridad. La trayectoria ascendente desde su fundación se quebró y cayó en la irrelevancia. Cuando la actual Junta saliente se hizo cargo, el número de socios era sensiblemente menor que ahora y la oferta de actividades también: Según la memoria presentada, en este año 3.000 participantes han acudido a conciertos, funciones de teatro clásico, actual y musical, tertulias literarias, conferencias, exposiciones, paseos por la capital, parques históricos, viajes, cine club... o forman parte de los grupos de Senderismo, Golf, Coro... La web con 215 comunicaciones durante el curso ha mantenido viva la alianza con la asociación y en cuanto a las finanzas, estamos en superávit y la cuota anual seguirá siendo de 10€.

Y todo esto ha sido posible, explicó **Bruce Taylor**, "gracias a contar con un gran equipo".

A partir de ahora, en los Estatutos se cambian algunos artículos que ya estaban recogidos en el Reglamento de Régimen Interior, que desaparece, y se especifica que el tiempo en que se puede permanecer en la Junta es de dos años, con la posibilidad de otras dos reelecciones más, seguidas o no.

Imposible pasar por alto la emoción que se respiraba ante la despedida del cargo del presidente, vicepresidenta, tesorera, secretario, vocales, que habían prestado su trabajo y buen hacer durante tanto tiempo y de una forma tan generosa. Gracias, gracias, aplausos y alguna lágrima empañando los ojos, cerró este capítulo.



El equipo saliente: presidente, secretario y tesorera

Begoña Ereño, antes de la votación a la Junta que encabezaba, quiso presentar personalmente su programa de "renovación y continuidad" en el que las actividades programadas se realizarán según está previsto y será a partir del segundo cuatrimestre cuando las nuevas aportaciones entraran en vigor. Se confiesa: "Estar muy ilusionada por asumir este reto que es un honor aceptar y tanto la Junta como yo, nos sentimos muy esperanzados con la nueva etapa que llega y con muchas ganas de salir adelante" El vicepresidente José María Egea, también intervino al final, y después de la votación de los socios, el futuro se convirtió en presente.



La nueva presidenta, Begoña Ereño, presenta su programa en la Asamblea General...



... junto con su vicepresidente, José M^a Egea

Con una noticia estupenda que adelantó la presidenta: Bruce, aunque reciba muchas despedidas y homenajes, no se va del todo. Se queda como colaborador, responsable de Comunicación. Y es que resulta difícil imaginar un acto de AUDEMAC sin su presencia con la cámara fotográfica. Estamos de enhorabuena,

Al término de la reunión en un salón de la cafetería se sirvió un "Vino Español" Allí cada socio pudo mostrar más libremente su estado de ánimo y felicitar a unos por el trabajo realizado y a otros ofreciéndoles su apoyo.

El director de la Universidad de Mayores D. Carlos Sánchez de la Cruz, se unió en ese momento para dar también la bienvenida a la nueva junta y despedir a la saliente.

El mañana ha comenzado.



La nueva presidenta con el director de la Universidad de Mayores Comillas

El Mundo sigue su Marcha

Y mientras en **AUDEMÁC** vivíamos los prolegómenos de la Asamblea y sus resultados, en Comillas la vida seguía. Coincidiendo con el Día Internacional de la Discapacidad, ha inaugurado la exposición "La Mirada del Corazón" también un podcast que cada semana acerca la agenda de los actos que facultades, centros y servicios han preparado. Está especialmente dirigido a los antiguos alumnos para que no pierdan el contacto con su universidad. En la Semana de la Ciencia a primeros de noviembre, y en la que siempre participa, hemos podido ver una muestra de las publicaciones que jesuitas científicos han realizado con contribuciones muy significativas en diversas áreas del conocimiento desde las Ciencias Naturales a las Matemáticas; a su vez han tenido lugar interesantes ponencias como Ciberdelitos, que anunció aforo completo nada más hacer pública la convocatoria.

La música de fondo de todo el trimestre con variados actos de apoyo como concierto benéfico, tienda solidaria, además de una intensa campaña informativa, ha sido "Buscamos Ángeles de la Guardia". Petición a todos los alumnos presentes y pasados, para hacer posible 20 becas que permitirían a otros tantos estudiantes con buen expediente académico y pocos recursos económicos, acceder a Comillas. El Rector se ha dirigido en carta personalizada a cada posible donante, explicando lo que llama las Becas del P. Dimo, en honor del que fue profesor durante décadas (Padre Díaz Moreno). Proponía en su misiva, que la universidad aportaría a la beca la misma cantidad que individualmente hiciera cada uno. Seguro que se han cubierto.



Y hablando de becas... Comillas ha sido a su vez "becada" por la Fundación La Caixa. Dos de sus alumnos, podrán hacer un postgrado en la universidad del extranjero que prefieran –Harvard, Cambridge, o cualquier otra. Recogieron su reconocimiento en una ceremonia presidida por los Reyes de España. Estas becas persiguen fomentar el talento en los estudios y en Comillas hay donde elegir. Precisamente QS la certifica como la mejor de España en empleabilidad, debido, precisamente, a la exigente y completa formación que reciben los alumnos. Esto no es nuevo. El impacto de los jesuitas en los campos del saber se remonta al siglo XVI según se recoge en el libro de reciente aparición: "Jesuitas" Impacto cultural en la Monarquía Hispánica (1540-1767).

Otros temas han sido el concurso sobre la tarjeta navideña en la podían participar incluso los nietos de los trabajadores y alumnos, y la creación de la Unidad de Ecología Integral que subraya el compromiso de la universidad con el cuidado de la casa común.



La tarjeta ganadora con la felicitación de nuestro Rector

UMA cada Vez más Cerca

La Universidad de Mayores en su web comillas.edu/mayores nos mantiene al día en todas las novedades que nos afectan, pero por si alguien peca de vago y deja pasar tiempo sin acceder a la misma, el director se dirige directamente a nosotros y nos recuerda, por ejemplo: la Misa de Difuntos que ha organizado para despedir a nuestros compañeros fallecidos en el año y sus familiares. La Eucaristía, oficiada por el Padre Pedro Rodríguez Panizo, profesor de la UMA y en la que intervino nuestro coro "Acordes Mayores" fue concurrida, seguida con devoción y muy emotiva para algunos que rezaban por amigos con los que ya no compartirían risas y cafés.

Los Seminarios de noviembre y diciembre han sido un éxito de alumnos. La pena es que sean tan cortos; por señalar uno de ellos, "Los Evangelios Apócrifos" que impartió la profesora Lola Silvestre, fue muy, muy interesante y si se hubiese hecho una encuesta el alumnado hubiera puesto un diez. Seguro que ocurrió igual en los demás. Respecto a los que empiezan en enero después de las vacaciones y que la dirección nos ha hecho llegar, hay variedad de contenido y nuevos enfoques a temas ya conocidos. Un éxito de programación.

Felicitaciones igualmente al profesor Bert Daelemans que dará sus clases Arte y Teología en el segundo cuatrimestre, por la publicación de un nuevo libro esta vez junto a la escultora Cristina Almodóvar titulado "El Susurro de los Pétalos" preciosa forma de titularlo. Es un diálogo entre el arte y la poesía, lo laico y la vida consagrada. Interesante.

El director también nos hace saber la posibilidad de visitas guiadas por los Belenes de Madrid organizado por Pastoral y Comillas Arte, y asistir al Encuentro de Oración en la iglesia de Comillas, lugar donde igualmente se celebra el Concierto de Navidad con la participación, entre otros de "Acordes Mayores" En la felicitación de Adviento, expresa su deseo de que vivamos una Navidad junto a los nuestros plena de paz, alegría y salud para que volvamos con las pilas cargadas porque es mucho lo que se puede dar y recibir en la UMA.

Agradecemos a **D. Carlos Sánchez de la Cruz** su proximidad, el participar en todos los actos de AUDEMAC en los que es invitado a hacerlo, su apoyo incondicional a nuestra asociación, así como su constante preocupación y trabajo porque cada vez sea mejor la Universidad de Mayores Comillas.

El Curso Comenzó en Septiembre

Parece que fue ayer, por lo rápido que han pasado los meses, o hace mil años, debido a la cantidad de cosas que nos ha dado tiempo a hacer.

Aun sabiendo su fecha de caducidad, la Junta de AUDEMAC ha trabajado como siempre, a todo ritmo. En honor a las personas que tanto se han esforzado, hacemos un breve recuento de las actividades más destacadas: Teatro clásico con clase previa de la profesora Nieves Algaba, "El Burlador de Sevilla" de Tirso de Molina, el auténtico creador de Don Juan Tenorio, aunque en su obra no es salvado por doña Inés y el "Misántropo" de Menardo, uno de los principales autores de comedia griega y donde se comprueba que el humor ayuda a sobrellevar los contratiempos diarios. Miguel Mihura, ya en el s. XX nos ha vuelto a divertir con "Melocotón en Almíbar" la obra que escribió para Isabelita Garcés, y que además ésta llevó al cine con un éxito grande (Isabelita en aquella época hacía papeles de abuela, aquí de monja, que no nos despiste el diminutivo). El Cineclub se inauguró por todo lo alto con siete recomendaciones, siete. Cada integrante del grupo de cinéfilos ha brindado un título. El **profesor Sánchez-Noriega** lo encabeza. En el apartado cine de la web se podía consultar esta cartelera y demás recomendaciones en plataformas. Gracias a **Carlos Boto, Concha García Bueno, Juana Garzarán, Alfonso Pizarro, y María Peña Rodríguez**.

Las exposiciones han sido de temática muy variada, desde la de "Tintín y Lulú" sobre la obra del genial ilustrador belga Hergé, creador del reportero con perro más famoso del mundo, a "Del Caribe al Canal de la Mancha" en el Museo Naval donde se busca difundir el pasado común de más de 300 años entre España y USA. Nuestra participación en su independencia fue crucial y así lo reconoció el Presidente Biden cuando visitó Madrid con motivo de la cumbre OTAN: "Sin su ayuda hoy no existiría Estados Unidos de América" dijo ante el desmayo general, ya que nunca antes un representante de aquel país había reconocido públicamente nuestra labor. Frida Kalo, para algunos más interesante como personaje que como pintora, triunfa en la Casa de México, y allá fuimos a contemplar sus autorretratos y las fotografías y videos de Manuel Álvarez.

De nuevo, hemos podido disfrutar de conferencias previas a la visita de una exposición como la del profesor **Mario López Barrajón** que nos habló de la relación entre la pintura de Picasso y los diseños de Chanel y de las tres de **Lola Silvestre** sobre el Marqués de Santillana, que figura como eje en El Prado para explicar la llegada del Humanismo renacentista y el abandono de la Edad Media en la península.

Libros: tenemos El Libro del Mes con recomendaciones que merece la pena seguir hechas por **Nieves Algaba, Conchita Mira y José Ramón Martínez**, Tertulia Literaria que propone un título y autor que después es diseccionado por los participantes, previa puesta en contexto de la directora del debate y a veces, este año van tres, presentación de un libro original del que es autor/a un compañero de la universidad. El último ha sido la novela de **Javier Zapata** "Un Amor en la Calle del Pez" con una prosa fresca que nos habla del amor, la ausencia y la pérdida que compone la melodía de la vida, en palabras de la profesora Algaba. Javier es autor de canciones desde los años 80, incluso llegó a publicar un disco, con seudónimo, eso sí. Porque Javier Zapata es abogado, ha sido asesor jurídico de la Bolsa de Madrid y el tema de las conferencias que imparte es sobre el mercado de valores. También asiste como alumno a la UMA. He ahí un corazón sensible, medio sepultado por normas y leyes aparentemente poco poéticas. La novela es entretenida y original en su presentación. Está en la librería de Comillas, por si sientes curiosidad.



Presentación del libro, "Un Amor en la Calle del Pez"



El autor con la profesora Nieves Algaba y el director Carlos Sánchez de la Cruz

Elena Nuevo se desvive por conseguir entradas para los mejores conciertos y no es fácil. Con clase previa de Patricia Prati ha sido posible escuchar en directo a la Orquesta Nacional obra de grandes autores desde Rajmáninov y Shostakovich a Bernstein y Mussorgsky, sin contar el magnífico programa del concierto de navidad que la Orquesta de RTVE nos brinda cada diciembre y que termina con el público cantando villancicos dirigidos por la batuta del director. Inolvidable. Este año, sin embargo, Case Scaglione ha preferido como colofón de los bises, la Marcha Radetzky de Strauss padre que todos los años escuchamos en el concierto del 1 de enero a la Orquesta Filarmónica de Viena.

En cuanto a paseos por la capital y el descubrimiento de parques y quintas no nos podemos quejar, tampoco del viaje a Las Edades del Hombre y la visita a Plasencia con un rico patrimonio histórico y monumental. Y mientras, nuestros senderistas siguen sus rutas, los golfistas mejoran el hándicap y todos colaboramos en la buena obra que cada año nos propone **AUDEMÁC**. Este año en que se ha batido el récord de venta de décimos de lotería con un plus de dos euros, Dádoris la fundación elegida estará contenta y nosotros si nos tocara algo, también. Para que disimular.



También se descubrió la Zamora modernista con la profesora Mariángeles de Vicente



Y las maravillas románicas de Toro

Es posible que entre tanto acontecimiento vivido este primer trimestre del curso, haya olvidado mencionar algo, pero no desde luego los nombres de nuestros "héroes" tanto hombres como mujeres que nos dedican una parte importante de su tiempo para que los demás podamos disfrutar de todas las propuestas que nos hacen.

AUDEMAM somos todos, sí. Pero algunos trabajan más que otros.

Junta Saliente: Bruce Taylor, Elena Nuevo, José Ramón Martínez, Amelia Gómez, Cristina Martín, Alfonso Pizarro, Ana Díaz.

Nueva Junta: Begoña Ereño, José María Egea, Icíar Allendesalazar, César Díaz, Carlos Boto, Marisa Cruz, Miguel de Felipe, Antonio García Casquero, Beatriz González-Cristóbal, Maite de la Torre, María Concepción Tourné, Luís Sánchez de Pedro Y Susana Bravo y Gema Pozuelo (cooptadas del nuevo curso de 1º).



La nueva junta directiva joven de AUDEMAM

A todos **GRACIAS**.

*Texto: Alicia López Budía | Fotos: Bruce Taylor
AUDEMAM, Asociación de Alumnos
de la Universidad de Comillas, Madrid*

JORNADA DE CONVIVENCIA, VIERNES 14 OCTUBRE DE 2022



Un año más ALUMA celebra la tradicional Jornada de Convivencia de comienzo de curso. En dos autobuses y varios coches particulares nos trasladamos al paraje de la Alfaguara situado dentro del Parque Natural de la Sierra de Huétor.

Llegados allí los expedicionarios nos hemos dividido en dos grupos, uno de ellos capitaneado por la Vicepresidenta Inma, se dirigió al "Arboretum de la Alfaguara", donde Inma les fue explicando las características de las distintas especies vegetales que pueblan el lugar. Un agradable paseo entre una frondosa vegetación.



En el Arboretum, escuchando las explicaciones de Inma

El otro grupo capitaneados por nuestro socio Álvaro Ramos emprendió una ruta hacia la Cueva del Agua, el sendero transcurre entre una tupida arboleda compuesta por pinos, encinas y plantas mediterráneas. La senda termina en un gran mirador situado delante de la cueva, desde donde la vista abarca gran parte del Parque Natural de la Sierra de Huétor, el pueblo de Beas de Granada y todo el macizo de Sierra Nevada, cubierto por una fina capa de nieve como anticipo del invierno. La fresca brisa acariciaba el rostro de las personas que componían la expedición



El grupo que realizó el sendero de la Cueva del Agua

y después de la foto de rigor en tan espectacular espacio, se regresó al punto de partida, donde esperaban el resto de la expedición.

En el Kiosco de la Alfaguara nos habían preparado un suculento arroz de campo, que junto con los aperitivos y los postres aportados por los excursionistas, compartidos entre todas las mesas, disfrutamos de una comida llena de buen humor, camaradería y mucha alegría.

Un año más ALUMA, consigue estrechar lazos de amistad entre el alumnado del APFA, poniendo en contacto a los de nueva incorporación, con los veteranos.

Un espléndido día, que no se olvida entre los que asisten por primera vez, a esta jornada de convivencia y amistad

Pepe Rodríguez
Presidente de ALUMA
Universidad de Granada



ENCUENTRO EN GIJÓN CON JUAN MAYORGA, PREMIO PRINCESA DE ASTURIAS DE LAS LETRAS 2022



El lunes, 24 de octubre se celebró el día de las Bibliotecas Públicas, con tal motivo 1.200 lectoras de los clubes de lectura de toda España, y entre ellas, **una representación del Club de lectura de Adayeus**, acudimos a Gijón, al encuentro con Juan Mayorga, premio Princesa de Asturias de las letras 2022.

El día transcurrió felizmente, lleno de positividad y buena armonía, disfrutando de Gijón hasta el momento del encuentro.

Como dice Juan Mayorga, hablar es importante, pero escuchar lo es todavía más, y eso hicimos, sus sabías palabras que también se representan en los teatros y en la lectura de sus libros llenaron el auditorio de la Universidad Laboral, ¡¡un marco incomparable y un día inolvidable para todas nosotras!!



Toñi Barral
Vocal Visitas Culturales
Asociación ADAYEUS
Universidad Senior A Coruña

VIAJE CULTURAL TUI Y VALENÇA 03/12/2022

El sábado 3 de diciembre, 114 socios de ADAYEUS, visitamos TUI y VALENÇA que conforman una Eurociudad desde el mes de febrero de 2012. Las dos ciudades están unidas desde 1895 por el viejo Puente Internacional y comparten un ejemplo de cooperación transfronteriza. Turismo, Deporte, Cultura.... son solo tres de los campos en los que han estrechado la colaboración.

Cuando la vocalía de Salidas Culturales nos presentó este programa fue tal el interés mostrado por los socios de Adayeus que se hizo necesario reorganizar el programa inicial para que pudiéramos asistir hasta un total de 114 personas.

Los dos autobuses salieron a la hora prevista - 8:45 h., gracias a la puntualidad de nuestros socios.

Nada más salir pudimos contemplar, desde los asientos de nuestro autobús, un amanecer espectacular que a alguno de nosotros nos hizo dudar si formaba parte de la organización del viaje debido a la meticulosidad y detalles que nos tienen acostumbradas nuestras compañeras en la programación de los viajes.

En el autobús nº 1 nos guiaba el viaje la tudense Lucía y en el nº 2, Tino, ambos de la Agencia de Viajes Vefa.

En TUI hemos paseado por su hermoso conjunto histórico viendo sus vestigios judíos y su imponente catedral. También nos informaron que TUI es la ciudad más antigua de

Galicia, que es la puerta del camino portugués a Galicia. Que las fiestas de San Telmo – patrón de TUI duran tres semanas y que ya no se puede celebrar la Fiesta de las Angulas – por razones obvias y que en su lugar se celebra la Fiesta de la Lamprea, Que la Catedral también hizo las funciones de fortaleza para todos los tudenses y que era el Palacio de Doña Urraca.

Todo esto contado con el sentimiento y el cariño que nuestra guía Lucía tiene por su ciudad natal hace que la acogedora ciudad de TUI se haya quedado más impregnada en nuestra memoria.

Al mediodía fuimos a almorzar al Parador de Tui situado a orillas del Río Miño y al lado del Puente Internacional que une las dos villas históricas.

Por la tarde hemos visitado la Fortaleza de Valença visitando el Núcleo Museológico y la Iglesia de Santo Estevo. De paseo por sus calles pudimos contagiarnos de su espíritu Navideño luciendo un alumbrado espectacular y unos puestos de chocolate para degustar sus productos y poder realizar algunas compras propias de estas fechas. Y con este sentimiento entrañable de Navidad queremos aprovechar para mandaros un mensaje de Paz, tan necesario en este año y nuestros mejores deseos para todas vosotras y todos vosotros. Felices Fiestas

Ramón Pou
Vicepresidente de la Asociación ADAYEUS
Universidad Senior de A Coruña

XUNTANZA ADAYEUS - RSD HIPICA A CORUÑA



El 27 de octubre, 192 soci@s de ADAYEUS, disfrutamos de la primera Xuntanza post pandemia sin ningún tipo de restricciones.

El reencuentro con compañeros, la alegría que reinaba en el ambiente, así como el baile que cerró la noche, hizo que pasáramos una velada estupenda. Parece que había ganas....

Toñi Barral
Vocal Junta Directiva ADAYEUS
Universidad Sénior A Coruña

VISITA PLANETARIO - CASA DE LAS CIENCIAS



El jueves 10 de noviembre, 75 soci@s de Adayeus nos fuimos de "Paseo por la Estrellas" gracias al Planetario de la Casa de las Ciencias de A Coruña y al astrólogo Borja González Tosar.

A las seis de la tarde ya estábamos todos preparados e ilusionados para iniciar este primer paseo ya que por motivo de capacidad no pudimos asistir todos los inscriptos. Pero no hay que preocuparse porque ya está en marcha la segunda visita al Planetario que será el martes 29 de noviembre.

Queremos agradecer a Borja que nos haya regalado su tiempo y sus conocimientos para que de una manera tan amena y didáctica nos haya llevado al universo visitando todas sus estrellas y planetas. El personal del planetario

nos obsequió con una proyección sobre la importancia que tiene la Vía Láctea en el Camino de Santiago, fue muy interesante.

Aprovechamos también para dar la bienvenida a las nuevas compañeras y compañeros que con esta vista se iniciaron en las actividades de Adayeus.

A partir de hoy cada vez que nos paremos a mirar el firmamento encontraremos más fácilmente la estrella Polar -el único cuerpo celeste que siempre permanece el mismo sitio y recordaremos que un día, estuvimos por allí, dando un paseo con los compañeros y amigos de Adayeus.

Lola Cabrera
Vocal Junta Directiva ADAYEUS
Universidad Sénior A Coruña

CRÓNICA VIAJE CULTURAL A TURQUÍA



Después de dos aplazamientos desde que se programó en 2019, al fin llegó el día y partimos el 19 de octubre, de nuestro lugar de salida habitual, rumbo al aeropuerto de Málaga. Casi un mes que se inició el otoño, pero con temperaturas veraniegas que nos acompañarán hasta nuestro regreso.



Tras de una breve escala en Estambul, llegaríamos al aeropuerto de Kayseri, Cesarea en época romana, para desde allí dirigirnos en bus a Nevşehir ya en la región de Capadocia. La cancelación del vuelo programado hizo que nuestra llegada se retrasara hasta altas horas de la madrugada.

En el primer día de nuestro recorrido por Capadocia, con la resaca de haber dormido poco, comprobamos que, aunque la expectativa del grupo por conocer esta región del interior de Turquía era muy alta, fue mayor la sorpresa. El Castillo de Uchisar cautivará nuestras miradas y desata el ímpetu por querer recoger con nuestras cámaras lo que veían nuestros ojos. No era un castillo de los muchos que hubiéramos podido ver en otros viajes, era único. Rápidamente entendimos que no íbamos a ver construcciones en la zona si no esculturas: la naturaleza, hace 3.000 millones de años, sembró esta zona, de forma caprichosa, de montículos y chimeneas que la mano del hombre iría perforando para convertir en refugio de las inclemencias del tiempo y de otros humanos que le perseguían a sus habitantes para desalojarlos de la zona o por sus prácticas religiosas.

No nos habíamos recuperado de la emoción cuando llegamos al valle de Göreme, también conocido como Museo al aire libre de Göreme, declarado patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1985. Los asentamientos en el área comenzaron en los siglos III y IV, cuando los cristianos del período romano fundaron varios monaste-

rios. Como la mayoría de las construcciones en Capadocia, no se trataba de edificios, sino de sitios excavados en la roca, en forma de cuevas artificiales. Aún existen restos de monumentos, capillas (de Santa Bárbara y San Basilio), alcobas, almacenes e iglesias (de la serpiente, con frescos de Constantino El Grande y su madre Santa Elena, y de la manzana, iglesia con cuatro columnas, tres ábsides y una impresionante colección de frescos). El lugar cautiva por su belleza natural, sus dimensiones y cómo la mano del hombre, con medios tan rudimentarios, ha tallado estas esculturas de varias plantas (en el caso del castillo de Uchisar hasta once). Es una constante, en todas estas formaciones rocosas, lo que llaman casas de palomas, esculpidas en la roca, cavidades hechas para tal fin por sus antiguos moradores y que, como en el valle de las palomas, aún hoy son ocupadas por estas aves. El valle de Pasabag, con sus chimeneas de hadas, cuya forma se asemeja a un boletus, y el Museo al aire libre de Zelve completan nuestro recorrido por esta impresionante región que, ni en los primeros meses de la pandemia del Covid, ha dejado de recibir la visita de turistas.



Si es espectacular acercarse a todas estas formaciones naturales, adentrándose en el interior de algunas o contemplándolas desde alguno de los estratégicos miradores, sobrevolarlas en globo ha sido una experiencia única y que recomiendo que no se pierda cualquier viajero que visite la zona.

Nuestro quinto día de viaje lo iniciamos en la ciudad de Kusadasi, ciudad costera en el mar Egeo, desde la que nos dirigimos hacia Éfeso y donde llegaríamos después de visitar la Casa de la Virgen María, supuesta última morada de la madre de Jesús. Aún con las imágenes nítidas de las formaciones rocosas de la Capadocia, nos sobrecoge la grandeza de Éfeso, sus ruinas, fruto de un terremoto y del abandono, y las escasas reconstrucciones, sirven para hacernos una idea de esta ciudad greco-romana que lle-



garía a ser la tercera ciudad, por número de habitantes, del Imperio Romano, después de Roma y Alejandría. Nos vamos admirando la grandeza y la belleza que se intuye en los restos existentes.

Para el sexto día nos esperaba Pamukkale. También aquí ha llegado el cambio climático y las fotografías que habíamos visto de sus piscinas naturales de aguas termales, escalonadas en una montaña de algodón, son historia, hoy solo tienen agua tres o cuatro, aunque también tiene su belleza esa montaña de gruesas capas blancas de piedra caliza y travertino que bajan en forma de cascadas por la ladera, lo que da la sensación de estar ante una catarata congelada. Estas formaciones también adquieren el aspecto de terrazas de travertino en forma de medialuna. Junto a la naturaleza, nuevamente la mano del hombre. A escasos metros de las piscinas termales nos sorprenden los restos de Hierápolis, antigua ciudad helenística, Patrimonio de la humanidad desde 1998. A los griegos le

seguirían romanos y seléucidas, una historia de terremotos y reconstrucciones hasta que el de 1354 la destruye completamente. Las reconstrucciones del Templo de Apolo, del teatro y varias puertas, y los restos esparcidos en una amplia zona nos dan idea de la importancia que tuvo en el pasado.

Los tres últimos días los pasaríamos en Estambul, anteriormente Bizancio y después Constantinopla. Mezquitas, comercios, el Bósforo, el Cuerno de Oro, ciudad en dos continentes, caos de circulación, aglomeraciones humanas y pillería, ingredientes del cóctel de esta ciudad de más de 15 millones de habitantes que en tres días solo se puede intuir su grandeza. Las Murallas de Teodosio, Hipódromo Romano, Palacio Topkapı, "bazar de las especias", Gran Bazar, la calle Istiklal, como escaparate de las grandes marcas internacionales, Cisterna de Bizancio, Basílica de Santa Sofía, hoy mezquita, y la Mezquita Azul son los lugares que visitamos acompañados por nuestro guía y que nos aproximan a hacernos una idea de lo que fue esta ciudad durante el Imperio Romano y Bizantino, su transformación de ciudad cristiana en ciudad musulmana tras la caída de Constantinopla ante los otomanos y su transformación en los últimos 70 años, en los que ha multiplicado por quince su población. Pero es el paseo en barco por el Bósforo y la subida a la Torre Gálata, con vistas de 360 grados, lo que nos permite tener una visión general de la ciudad y disfrutar de sus mejores vistas. Con todas estas sensaciones y el cansancio propio de los días vividos con intensidad, la espera hasta la hora de embarque nos permite disfrutar de uno de los mayores aeropuertos del mundo, inaugurado en 2018.

Manuel Corrales Carretero
Alumno del APFA y Vocal de Cultura de ALUMA
Universidad de Granada



HOMENAJE A MANUEL BENÍTEZ CARRASCO



Tras una difusión adecuada y un excelente trabajo de organización y coordinación, se ha celebrado el merecido homenaje, al cumplirse el centenario del nacimiento (1-12-1922), del poeta granadino y albaicín, Manuel Benítez Carrasco.

Poeta del Flamenco, rapsoda excelente, juglar e incansable viajero, que dejó la impronta de su quehacer artístico, en países hispano hablantes –México, Argentina, Cuba, Ecuador, entre muchos otros- también en suelo español, Madrid y en Granada, su querida patria chica-

Es por todo ello, por lo que el 14 de noviembre de este año 2022, "La Tertulia Poético Literaria", de la Asociación de Alumnos del Aula Permanente de la UGR, "ALUMA", le rindió este homenaje. En muchas ocasiones, la vida nos regala gratos momentos, y sin duda, este fue uno de ellos.

Bien podemos decir, sin temor a equivocarnos, que el acto homenaje al poeta Benítez Carrasco, ha sido un éxito, tanto de público asistente, como también, de los diferentes artistas y oradores que en él han participado.

Ha servido de marco, el histórico AULA-2, del "Espacio V Centenario" (Antigua Facultad de Medicina de Granada). Se dio inicio al acto con unas breves y precisas palabras de bienvenida, por parte del Presidente de ALUMA, D. José Rodríguez Sánchez.



Seguidamente tomó la palabra, el poeta Granadino y Gálderino, Luis de la Rosa Fernández, Coordinador de la Tertulia Poético-Literaria de ALUMA y también presentador del Acto de Homenaje.

En una exposición acertada y precisa, hizo un recorrido por la vida y obra del homenajeado, Manuel Benítez Carrasco. Así mismo, dio una detallada explicación, sobre el contenido y desarrollo del acto Poético-Musical que allí se celebraba.

Tres magníficos rapsodas de reconocido prestigio, dieron lectura a una selección de poemas de Benítez Carrasco, elaborada cuidadosamente por el también poeta, Luis de la Rosa.

- A Granada, nada y todo.
- Aquella lluvia buena.
- San Juan de Dios, ceniza y amor.
- El árbol seco
- Soleá del amor desprendio.
- El perro cojo
- El niño, el perro y el milagro.
- Tus cinco toritos negros.
- Dicen que tú no sientes, árbol.

Las voces repletas de matices y sentimiento, de: Francisco de Paula Muñoz, Charo Calle Serrano, Antonio Pérez Casanova y la del propio Luis de la Rosa, consiguieron que los aplausos del público atento y embebido, - por la sonoridad poética, de los versos declamados- sonasen con generosidad, tras el recitado de cada uno de los rapsodas.

Concluida la lectura poética, el Coordinador de la Tertulia Poético-Literaria, Luis de la Rosa, hizo la presentación del artista, José Manuel Cano Robles, concertista internacional de guitarra; este alagó los oídos de los asistentes y, entre pieza y pieza, amenizó el acto con pinceladas de momentos vividos junto a Benítez Carrasco, con el que colaboro en numerosas ocasiones.

Nuevamente, un atronador aplauso, se apoderó de la atmósfera mágica del Aula.2, y el concertista se puso en pie y saludó agradecido, por el entusiasta aplauso recibido.



Y como colofón al emotivo acto de homenaje, se dio paso a una intervención Poético-Musical, en la cual, el poeta Luis de la Rosa, declamó cinco cortos y emotivos poemas para "Soleares", de aire popular y muy de la idiosincrasia del sentir andaluz. Lo acompañó el maestro José Manuel Cano, tocando diferentes y personales acordes por soleares.

Poemas recitados:

Soleá de la guitarra; Soleá "Ayer tarde al retirarme"; Soleá "Van y vienen pensamientos"; Soleá "A pedacitos de noche"; Soleá "Y que distinta medida".

El público puesto en pié,-y entre el mismo, el Profesor D. Rafael Delgado Torres, biógrafo e investigador del poeta

Benítez Carrasco –ovacionó largamente esta postrera actuación. Ya con todos los intervinientes juntos en el estrado, el presidente de ALUMA, D. José Rodríguez Sánchez, agradeciendo tanto al público asistente, como a los artistas y oradores, dio por clausurado el acto. El componente de La Tertulia, Rafael Quero, sobrino del pintor motrileño, José Hernández Quero, hizo entrega de un libro sobre el pintor, con una dedicatoria para el guitarrista José Manuel Cano.



Las saetas del reloj señalaban las veintiuna horas, cuando se dio por concluido el acto; y como suelen decir los castizos: ¡Gloria y honor a Manuel Benítez Carrasco!

Fernando Martín Ruiz.
Alumno del APFA, socio de ALUMA
Universidad de Granada

FALLADOS LOS PREMIOS DEL VIII CONCURSO DE FOTOGRAFÍA, 21 NOVIEMBRE 2022



Con el tema "Puertas y ventanas" y con gran participación de alumnos del APFA, se ha celebrado el VIII Concurso de Fotografía de ALUMA. El lunes 21 de noviembre, el Jurado, formado por: Juan Antonio Maldonado Jurado, Director del APFA, Lucía López Mondelo, investigadora del Centro de Investigación Biomédico, Manuel Salcedo Visiedo, Jefe de Sección Espacio V Centenario y Amalia Rosas Marín, Primer Premio del VIII Concurso de Fotografía, han otorgado el Primer Premio a la obra titulada "El resplandor" cuyo autor es José Vives Montero; el Segundo Premio a la obra titulada "Veo veo" presentada por Leonor Algar Reyes, el Tercer Premio a la obra titulada "Fenestras", cuyo autor es Javier Pérez Cuadros. Asimismo el Jurado a otorgado Accésit a las obras "Puerta con arte" de Margarita Alonso Bermejo y a la titulada "Tinao" de José Ginés Hernández.

Las obras participantes estarán expuestas en el Espacio V centenario hasta el jueves 24 de noviembre, posteriormente se expondrán en una sala de la ciudad.

Los premios serán entregados en un solemne acto a celebrar en la Sala Máxima del Espacio V Centenario en el mes de mayo de 2023.

¡Enhorabuena por vuestra participación, muy especialmente a las personas premiadas!



José Vives Montero,
posa junto a su obra



"El resplandor"
PRIMER PREMIO



José Rodríguez Sánchez
Presidente de ALUMA
Universidad de Granada

FALLO DEL JURADO DEL V ENCUENTRO LITERARIO -RELATOS CORTOS Y POESÍA- AMULL 2022



Con el fin de fomentar la escritura y la lectura en la madurescencia, AMULL lleva a cabo un Concurso para realizar el V Encuentro Literario con las obras seleccionadas de relatos cortos y poesía, que agrupará el contenido literario que ha de componer el libro que AMULL publicará en 2023; además, de un acto de lectura pública con los seleccionados y la presencia del jurado seleccionador.

El resultado del concurso de este año es el siguiente:

FALLO DEL JURADO DEL V ENCUENTRO LITERARIO -Relatos cortos y Poesía- AMULL 2022

Reunidos los miembros del jurado del V Encuentro Literario AMULL 2022, Alberto Omar Walls, Felicidad Batista y Carmen de la Rosa acuerdan por unanimidad el siguiente dictamen:

I. Que han sido seleccionados los siguientes 10 relatos para su publicación en el libro a publicar en 2023.

En orden descendente de puntuación.

1. LA LUNA EN LOS CHARCOS de **María Gloria Acosta Pérez**
2. EXPLICACIÓN de **María Soledad González Ramón**
Con la misma puntuación
3. TRAS LA VENTANA... LLUEVE de **María Candelaria González González**
4. EL MOLINO DE GOFIO de **Mary Luz Fariña González**
5. EL PASEO DE LAS ADELAS de **María Soledad González Ramón**
Con la misma puntuación
6. EL CALVARIO de **María Mercedes Méndez Fuentes**
7. CARTA AL PASADO de **Fernando Ruiz de la Fuente Perera**
8. DEL AMOR A LOS MUERTOS de **María Mercedes Méndez Fuentes**
9. RETAZOS DE BODA de **Dolores González Pérez**
10. EL SOÑAR NO LE COSTÓ DINERO de **Francisco Manuel Gómez Hernández**

II. Que han sido seleccionados los siguientes 5 relatos para su lectura en el V Encuentro Literario a celebrar en la primera semana de febrero de 2023. Se darán las indicaciones oportunas: lugar, fecha y hora, y tiempo máximo de lectura de cada participante.

1. LA LUNA EN LOS CHARCOS de **María Gloria Acosta Pérez**
2. EXPLICACIÓN de **María Soledad González Ramón**
3. TRAS LA VENTANA...LLUEVE de **María Candelaria González González**
4. EL MOLINO DE GOFIO de **Mary Luz Fariña González**
5. EL CALVARIO de **María Mercedes Méndez Fuentes**

III. Que han sido seleccionados las siguientes 5 poesías para su publicación en el libro a publicar en 2023

1. EN LOS NEGROS POZOS, "TODOS LOS NIÑOS DEL MUNDO SON NIÑOS" de **María Mercedes Méndez Fuentes**
2. EL VUELO de **Romualdo M. García Eugenio**
3. SIN QUEJAS de **María Mercedes Méndez Fuentes**
4. LA GOTA de **Luis Francisco Aguirre Lorenzo**
5. FLOR MARCHITA de **Rosa María Ramos Careno**
6. HONESTIDAD de **Daniel Juan Olivera Romero**

IV. Que han sido seleccionados las siguientes 3 poesías para su lectura en el V Encuentro Literario a celebrar en la primera semana de febrero de 2023. Se darán las indicaciones oportunas: lugar, fecha y hora, y tiempo máximo de lectura de cada participante.

1. EN LOS NEGROS POZOS, "TODOS LOS NIÑOS DEL MUNDO SON NIÑOS" de **María Mercedes Méndez Fuentes**
2. EL VUELO de **Romualdo M. García Eugenio**
3. SIN QUEJAS de **María Mercedes Méndez Fuentes**

En el Sauzal a 20 de diciembre de 2022

Secretaria del Acta (abacio)
Carmen Gloria Mesa Moreno
Presidenta de AMULL

Texto: Carmen Gloria Mesa Moreno, Presidenta AMULL
Departamento de Comunicación AMULL
Universidad de La Laguna, Tenerife.

NUEVA DIRECTORA ACADÉMICA DEL PROGRAMA DE MAYORES DE LA UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA (EUPAM)



La Sra. Rectora Magfca. de la Universidad de La Laguna D^a. Rosa M^a. Aguilar Chinae, ha nombrado a D^a. Miriam Catalina González Afonso como nueva Directora Académica de los Estudios Universitarios para Personas Adultas y Mayores -EUPAM- de dicha Universidad. Sustituye tras su jubilación, a D. José Arnay Puerta que ha sido el titular desde 1999.

La nueva directora es profesora del Departamento de Didáctica e Investigación Educativa de la Universidad de La Laguna, fue profesora del Programa de Mayores en sus inicios y ha sido Directora de Secretaría de Orientación Académica e Inserción Laboral y Vicerrectora de Alumnado en el mandato del Sr. Rector Magfco. Eduardo Doménech Martínez.

Como vocal de CAUMAS y como presidenta de AMULL, Carmen Gloria Mesa Moreno ya ha tenido su primer contacto con la directora y se ha puesto a su disposición, queda para una fecha próxima la reunión oficial con toda la junta directiva, una vez que la directora haya avanzado en la planificación de su nueva estructura.

Se inicia así una nueva etapa en el programa EUPAM que por el conocimiento que tenemos de la labor de D^a. Miriam C. González Afonso como profesora, como investigadora, como gestora, y como dirigente de la Universidad de La Laguna, le auguramos que será exitosa.
Noviembre-2022



Fuente: Gabinete de Prensa - Universidad de La Laguna
Texto: Carmen Gloria Mesa Moreno, Presidenta AMULL
Departamento de Comunicación AMULL
Foto: Gabinete de Prensa - Universidad de La Laguna
Universidad: Universidad de La Laguna. Campus Universitario: Universidad de La Laguna

D^a. Miriam Catalina González Afonso, nueva Directora Académica de los Estudios Universitarios para Personas Adultas y Mayores (EUPAM).

Gabinete de Prensa - Universidad de La Laguna



“CONOCIENDO NUESTRA TIERRA”

FINCA EXPERIMENTAL LA MAYORA. 4 NOVIEMBRE 2022



“Conociendo Nuestra tierra” Finca Experimental La Mayora. 4 noviembre 2022

Dentro del ciclo de actividades programadas por ALUMA “Conociendo Nuestra Tierra”, hoy viernes 4 de noviembre de 2022, hemos visitado el Instituto de Hortofruticultura Subtropical y Mediterránea (IHSM) “La Mayora” en Algarrobo (Málaga).



A la hora acordada hemos salido en dirección a Algarrobo, pueblo de la provincia de Málaga donde está situado este Centro de Investigación y Finca Experimental.

Después de una breve parada para reponer fuerzas hemos llegado al Centro de Investigación donde nos han recibido Isabel y Gloria, ambas investigadoras de este Centro, que muy amablemente nos han ido explicando que fue fundado en 1961 cuando se firmó un Convenio entre España y Alemania para desarrollar cultivos intensivos con potencial comercial y posteriormente se unieron los esfuerzos de los grupos de la Estación Experimental “La Mayora” del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y grupos de varios departamentos de la Universidad de Málaga (UMA) para potenciar y coordinar más eficientemente la investigación científica en horticultura intensiva y fruticultura subtropical que venía desarrollándose en las dos entidades.

Las líneas de trabajo que realiza el instituto van desde aspectos moleculares de las plantas y sus patógenos, hasta el manejo de los cultivos. Sus investigaciones están enfocadas a la búsqueda de un cultivo integrado y sostenible, en el que consiga una utilización de recursos óptima, con un menor impacto ambiental y sin dejar atrás la apuesta por la calidad y las características organolépticas de los frutos.

La finca ocupa una superficie de 50 Ha. donde trabajan 220 personas. Para desplazarse utilizan vehículos eléctricos con objeto de no alterar el medioambiente.

Gloria, nuestra guía, es responsable de los controles fitosanitarios y del banco de germoplasma de numerosas frutas.

Visitamos la Parcela número 11 donde hay sembrado Cacao y Guanábana, fruta muy parecida a la chirimoya, aunque de mayor tamaño y con un sabor a cítricos. También visitamos una parcela que ellos llaman el Arboretum donde hay plantados diferentes árboles como la Moringa, el Manzano café, Guayabo, Moringa, Chicozapote... También nos llama la atención unas cañas unidas entre sí y colgadas de los árboles, nos comenta Gloria que son hoteles de insectos para ayudar a la polinización.



El agua que utilizan viene del Pantano de La Viñuela, Comunidad de Regantes y de pozos, aunque este año han tenido que reducir ciertas plantaciones por la sequía.



Seguimos por las parcelas donde están plantados los mangos que tienen hasta 75 entradas y proceden de la India, Filipinas y California. Los aguacates tienen hasta 100 entradas diferentes y están estudiando para que haya producción durante todo el año.

Nos despedimos de ellos agradeciendo la buena acogida que hemos tenido.

Acabada la visita a este Centro nos dirigimos a Salobreña donde pudimos saborear un menú estupendo. Antes de concluir la jornada agradecemos a los compañeros que se han encargado de la organización de la jornada su magífica labor.

Lola Cabello
Alumna del APFA y socia de ALUMA
Universidad de Granada

VISITA AL PARQUE NATURAL SIERRA DE HUÉTOR Y BODEGAS EL ANCHURÓN



A las 9 horas del día 18 de noviembre, una primera fría mañana, parte el autobús, con 35 personas a bordo, socios de ALUMA, hacia el Parque Natural de la Sierra de Huétor donde teníamos previsto realizar una Ruta Botánica.

La lluvia, inoportuna, pero tan esperada y necesaria y por tanto bien recibida, impidió realizar la ruta prevista. Como alternativa, se había organizado una visita al Centro de Visitantes Puerto Lobo que muchos de los asistentes desconocían y que resultó una grata y didáctica sorpresa.

En el Centro, muy bien equipado con paneles explicativos y abundantes recursos didácticos conocimos la diversidad florística y la abundante fauna que pueblan estas sierras, y que junto con sus características geológicas y paisajísticas, han merecido ser catalogadas como "Parque Natural de la Sierra de Huétor". No podemos dejar atrás, los pueblos que se integran en dicho Parque: Cogollos Vega, Beas de Granada, Huétor Santillán, Víznar, Alfacar, Nívar y Díezma que con sus costumbres, necesidades y cuidados han ido configurando estas sierras, de abundantes masas boscosas, típicas del Bosque Mediterráneo.

Tras esta visita, nos dirigimos hacia Darro, donde visitamos las Bodegas El Anchurón.

Se trata de una bodega familiar, conocida por la calidad de sus vinos. Allí fuimos atendidos amablemente por la familia, que tras una copa de bienvenida, seguida de una cata de sus mejores caldos acompañada por abundantes tapas y degustación también de un magnífico aceite de la zona, nos fue explicando el proceso de elaboración de los vinos, las diferencias entre barricas de roble americano y roble francés, la utilidad de los nuevos corchos de silicona y un sinfín de curiosidades que muchos de nosotros desconocíamos.

Acabamos con la "foto de familia" junto con el propietario, D. Emilio pasando después, a solicitud del grupo, a la tienda, donde la mayoría compramos estupendos vinos, un magnífico aceite y nueces exquisitas.

Desde aquí, todos muy contentos, nos vamos hacia el Restaurante Paraíso, donde almorzamos en un ambiente de compañerismo estupendo.

Y ya la vuelta, descubrimos las primeras nieves de Sierra Nevada, iluminadas por un radiante sol acompañado de negros nubarrones. ¡¡¡De nuevo la lluvia se había escapado de Granada!!!

Inma Cañavate
*Alumna del APFA y Vicepresidenta de ALUMA
Universidad de Granada*



RUTA ARQUITECTÓNICA POR MADRID



Y este mes, noviembre, hemos vuelto a salir a dar una vuelta, pero esta vez ha sido una ruta arquitectónica, con especial mención a los diferentes arquitectos y numerosos proyectos que se han presentado, adjudicado o finalizado para cada edificio o zona urbana que recorrimos. La ruta la hicimos a pie y comentando siempre desde exteriores.

Comenzamos en Pl. de la Armería del Palacio real, con especial hincapié en la reciente y controvertida edificación del nuevo **Museo de las Colecciones Reales**, que abrirá próximamente. A continuación, la **Catedral de la Almudena**, sus distintos proyectos y arquitectos y sus más de 100 años de construcción. Seguimos con el **Palacio Real**, anterior alcázar y nueva construcción estilo barroco clasicista tras el incendio de mediados del XVIII. Después **Plaza de Oriente**, historia de las esculturas de reyes que adornan la plaza, y especialmente de la escultura ecuestre de Felipe IV. Seguimos con el **Convento de la Encarnación**, preciosa portada barroca, y descendimos por el lateral de los Jardines de Sabatini (quien no fue el diseñador de dichos jardines) hasta la **Plaza de España**.

Iniciamos las explicaciones sobre la dificultad del proyecto que trataba de vertebrar los espacios a distintas alturas que tiene la plaza, facilitando el acceso a cada uno de los ejes urbanos tanto para la circulación rodada como muy especialmente para los peatones. La reforma de la Plaza de España ha sido uno de los proyectos más importantes para nuestra ciudad en las últimas décadas, resultando la intervención mucho más ambiciosa que la simple plaza, ya que une y regenera espacios de incalculable valor patrimonial, desde el **Parque del Oeste y Templo de Debod, a Gran Vía, Palacio y Plaza de Oriente, Cuesta de San Vicente y Jardines**.

Se han puesto en valor edificios antes apenas disfrutados y de gran importancia arquitectónica y decorativa "**Casa Gallardo**" un edificio modernista, está situado entre la plaza de España y el inicio de la calle Ferraz. La Casa Gallardo es un edificio modernista y te sorprende por la bonita decoración de su doble fachada. Es un edificio que transmite un gran movimiento por sus tonos claros de su fachada que contrastan con el negro del tejado de pizarra. También el edificio de la Real Compañía Asturiana de Minas, esquina c/ Bailen con plaza de España, estilo ecléctico afrancesado y precioso, hoy sin cometido en su interior

Finalizamos ante el grupo escultórico dedicado a Cervantes y su obra, tras más de dos horas recibiendo la docta palabra de Pablo Menéndez con sus explicaciones detalladas y amenas durante todo el recorrido.



Como broche final decidimos contemplar lo que habíamos visto caminando desde la terraza del Hotel Riu en el remodelado edificio España y disfrutamos de nuestro aperitivo como esta mandada, aunque algunos ya quedaron a comer desde las alturas y la foto de rigor desde su terraza.

En fin, un paseo que resulto fantástico, como todo lo que nos prepara nuestra colaboradora Concha Alonso ex-miembro de la Junta Directiva y ahora colaboradora.

Gracias Concha y Pablo por ese trabajo tan bien organizado.

**¡Disfruta de las cosas sencillas
de la vida, esas que no tienen precio.
Ríe, ama, vive, y se feliz,
que para eso estamos aquí
para pasear por Madrid!**

Remedios Seijo
Vocal de la Junta Directiva – Aucatemcol
Universidad Carlos III – Campus Colmenarejo

VISITA AL PALACIO DE BUENAVISTA



El 5 de octubre, un grupo de asociados de la Universidad Carlos III campus de Colmenarejo, salieron a visitar el Palacio de Buenavista en esta ocasión fueron 30 personas de la mano de nuestra colaboradora Concha Alonso.

El Palacio de Buenavista, es en la actualidad sede del Cuartel General del Ejército de Tierra, está situado en pleno barrio de justicia dentro del distrito centro de la capital de España, enmarcado entre la calle de Alcalá, Prim, Barquillo y el Paseo de Recoletos. Forma parte, junto al Palacio de Linares (hoy Casa de América), el Palacio de Telecomunicaciones (Ayuntamiento de Madrid) y el Banco de España, de un esplendoroso conjunto arquitectónico junto a la celebre fuente de la diosa Cibeles.

La primera edificación de este edificio data del siglo XVI, pero es un edificio que va pasando de unos a otros, hasta que el 1777 la XIII duquesa de Alba, María Pilar Teresa Cayetana de Silva y Álvarez de Toledo, junto al arquitecto Juan Pedro Arnal construye el nuevo palacio con su actual diseño neoclásico.

Este edificio se vincula al ejercito desde 1816, en principio fue Museo Militar, luego pasa a ser Ministerio de Guerra en 1847, del Ejercito en 1939 y de Defensa desde 1977 hasta 1981.

Tenemos que reconocer que por él ha transcurrido una buena parte de la historia de España desde el siglo XVI.

Sus salones están decorados con hermosos tapices y alfombras procedentes de la Real Fabrica de Tapices de Santa Bárbara, fábrica fundada en 1720 por Felipe V, en ellos se conservan el buen gusto de todas las personalidades que lo habitaron.

También de sus paredes cuelgan pinturas de grandes maestros, lámparas de la Real Fábrica de La Granja, mue-

bles de estilo Luis XV, XVI e Imperio en los que reposan ricas porcelanas, junto a una colección impresionante de relojes, todos en funcionamiento, y ahí es donde podemos ver el paso del tiempo.

Otra de las cosas que más nos llamaron la atención es ese maravilloso Historico-Artístico jardín geométrico, al estilo francés, poblado con esos árboles de varias especies, como pueden ser castaños de indias, cedros, magnolios, todos ellos rodeados de césped y algunos setos, que dotan a de este jardín de un marcado estilo romántico. Son de destacar dos árboles muy singulares un "Ginkgo" o bien llamado también árbol de los cuarenta escudos, miden más de 30 metros de altura es el más grande y viejo de Madrid es una especie que procede de China, el otro es un "Casuarina" es un ejemplar único que reposa en ese jardín. Que bonito es poder ver después de más de ciento cuarenta años cómo se conserva el trazado del jardín, por eso no es un valor solamente histórico, también es artístico, pero tengo que reconocer que toda esta gente que caprichosa era, menos mal que hoy podemos disfrutar de ellos los que tenemos la suerte de visitar estos lugares tan emblemáticos.

Y así pasamos una mañana otoñal, super bonita, soleada por los cuatro costados donde nuestra compañera Concha tuvo la gran suerte de poder conseguir una visita de esta envergadura que no es nada fácil, también dar las gracias al guía que nos mostro todo el Palacio que fue un militar que sabia su historia como nadie.

Gracias a todos por vuestra asistencia y hasta la próxima. Y como siempre esperamos haya sido de vuestro agrado.

Remedios Seijo
Vocal de la Junta Directiva – Auctemcol
Universidad Carlos III – Campus Colmenarejo

CRÓNICA DE LA VISITA CULTURAL A CELANOVA Y VILANOVA DOS INFANTES

SÁBADO, 29 DE OCTUBRE DE 2022



Con el inicio del nuevo curso la Asociación de Alumnos, "Aulas de Formación Aberta", retomó las visitas culturales, cuya primera singladura nos llevó a las tierras orensanas de Celanova y Vilanova dos Infantes, de la mano de nuestra compañera Rosi, que coordinó esta actividad.

Con una mañana lluviosa, en la que nadie olvidó sus paraguas, partimos de Torrecedeira y Areal pasadas las 8.30 de la mañana hacia nuestros destinos, observando los cambios que en la vegetación habían producido las recientes lluvias y el aumento del caudal del río Miño, sobre el que pasamos en Santa Cruz de Arrabaldo (Ourense). Dejamos Ourense a la izquierda, refugiada en su valle con su río, aún medio dormida por el descanso sabático.

Al entrar en Celanova, impresiona la fachada trasera (Este) del monasterio de San Salvador, popularmente llamado de San Rosendo, objeto de nuestra visita, compuesta de bajo y dos plantas. En estas alternan ventanas y balcones, que correspondían a las habitaciones de los monjes, dando la sensación de orden y equilibrio.

Bordeando el edificio por la parte sur, con alameda de plataneros, entramos en la amplia plaza a la que se abre la monumental fachada principal del monasterio que mirándolo de frente está dividido, solo interiormente, en tres partes: La izquierda corresponde a la parte eclesiástica, la central a servicios municipales y la derecha al IES de Celanova que acoge a más de 300 alumnos.

Antes de comenzar la visita reponemos fuerzas e las cafeterías de la plaza, aunque algun@ también aprovechan para comprar productos de la zona, sobre todo olorosos chorizos caseros que nos hacen recordar los olores de los hechos en las casas de nuestras infancias, en los pueblos.



Fachada principal Monasterio de San Salvador

Iglesia y claustro de las procesiones.

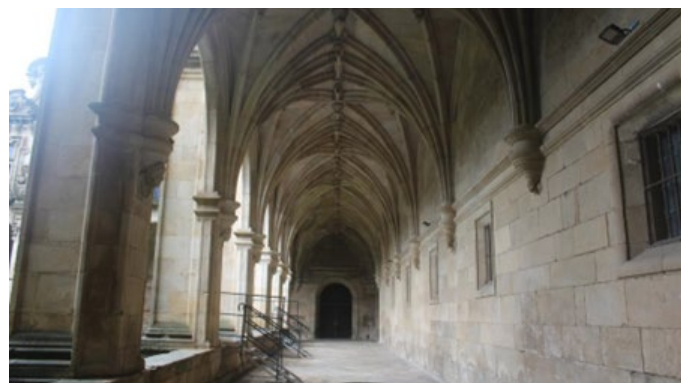
Iniciamos la visita por zona eclesiástica de la mano de la guía oficial del Concello de Celanova, quien nos explica la evolución del monasterio hasta nuestros días. En el año 936 (siglo X), **San Rosendo** fundó el primer cenobio del que actualmente solo se conserva la capilla de San Miguel, de estilo mozárabe. Los primeros monjes procedían monasterio de San Esteban de Ribas de Sil y fue su primer abad, San Frankila, al que sucedió el propio Rosendo en el año 959 hasta su óbito en el 977.

Los monjes adoptaron la regla de san Benito (Benedictinos), ampliando las dependencias del monasterio, en estilo románico, pero del que no se conservan restos ya que un incendio en la iglesia lo destruyó prácticamente todo, iniciando reconstrucciones parciales, a lo largo de los siglos XVI al XVIII.

San Rosendo, según la tradición, cuando era joven, tuvo una revelación por la cual debía fundar en el lugar de Vilar, actual Celanova, un cenobio. Según la leyenda, San Rosendo subió a un monte cercano a Celanova, lanzó desde allí una piedra, y en el lugar donde cayó, el futuro Santo levantó el cenobio, tierras que le donó su hermano el conde Froila Gutiérrez. Las donaciones de sus familiares, las reales y las particulares hicieron crecer el monasterio al mismo tiempo que a su alrededor nacía y crecía Celanova.

Además de la fundación de numerosos conventos en la antigua Gallaecia, Rosendo fue obispo de Mondoñedo y administrador de la diócesis de Compostela, pero también ejerció como virrey de Galicia, haciendo frente a una de las incursiones vikingas en tierras compostelanas.

La guía nos introduce en el *claustro de las procesiones* de estilo gótico-plateresco con una hermosa bóveda de crucería. En el tejado prominentes gárgolas escupen agua sobre el césped del jardín ya que el día es apropiado para comprobar su eficacia.



Claustro de las procesiones

Desde el claustro pasamos al exterior para contemplar la pequeña capilla de San Miguel de estilo mozárabe, con influencias del prerrománico asturiano que sorprende por sus minúsculas dimensiones, sobre todo en la puerta de acceso. En el interior los arcos de herradura separan los tres espacios en los que se divide.

A continuación, visitamos la iglesia, cuya fachada presiden las imágenes de San Benito, en el centro, y ambos lados las de san Rosendo y san Trocado. Tiene planta de cruz latina con tres naves longitudinales y una transversal. En ella destacan el retablo del altar mayor, las sillerías del coro alto y bajo y el órgano, uno de los tres existentes en Galicia.



Arcos de herradura en interior de la capilla. A la derecha exterior.

El retablo, de estilo barroco muy recargado, con doradas columnas salomónicas laterales, acoge en su parte inferior el sagrario que es la parte central de un tríptico con escenas de la vida de Jesús en relieve, con la singularidad de que visten prendas orientales, desconociendo su origen. Sobre el altar, una cúpula de media naranja rematada en una linterna ilumina el lugar más sagrado de la iglesia.

Próximo al altar se sitúa el coro bajo, en madera labrada, donde se colocaban los habitualmente los monjes para los cantos corales. La sillería del coro alto se ubica a los pies de la iglesia, en la tribuna, al igual que el órgano. La sillería tiene forma de U y en su centro se levanta el fascistol, gran atril de cuatro lados sobre los cuales se colocaban los grandes libros cantorales que contenían los cantos para todas las ceremonias.

A la misma altura del coro alto, en un pasillo lateral de la iglesia, los tubos del órgano impresionan, sobre todo cuando la organista comienza a manipular los teclados, dos manuales y otro de pie, y su sonido llena todo el recinto. La organista nos explica que el órgano data de principios del siglo XVIII y que cada uno de los 1800 tubos solo emite un sonido, producido al entrar el aire por la embocadura de cada uno de ellos. El aire, originariamente lo generaba un fuelle movido manualmente, sustituido actualmente por un motor. Tras una amplia explicación de las características técnicas y las distintas modificaciones y reparaciones que ha sufrido, interpreta varios temas clásicos, finalizando con las notas de "Negra Sombra" que llenan el templo, seguidas de un merecido aplauso.



Frontal del órgano

Claustro del "Poleiro".

Finalizada la audición, salimos al exterior para acceder al ala sur del monasterio donde se ubica IES de Celanova y donde nos espera el director del mismo para facilitarnos la entrada, ya que, aunque vamos acompañados de un guía al ser sábado permanecía cerrado.



Claustro do Poleiro

Esta parte se organiza alrededor del claustro, de forma cuadrada, llamado "Poleiro", denominado así porque en la primera planta tiene una recia balconada corrida, de madera, sostenida por potentes canzorros, en tres de sus lados, que correspondían a los dormitorios colectivos de los novicios, actualmente aulas del Instituto. El nombre de "poleiro" procedería de ser el lugar elevado al que se suben las gallinas o bien de que a los novicios se les considerase como "poliños".

Esta zona del monasterio es la más reciente, finalizando su construcción en 1722, destinada como se dijo con anterioridad a centro educativo y residencia de los novicios, aunque las leyes de "Desamortización de Mendizábal" y de "Disolución de las Órdenes Religiosas" de 1836 dejaron el monasterio abandonado, con la excepción de la iglesia.

En 1841 el Ayuntamiento de Celanova, dado que el Estado no había conseguido venderlo, solicita que le sea cedido el monasterio para servicios municipales, entre otros para escuelas gratuitas, que estarán dirigidas por Escolapios y Agustinos sucesivamente hasta 1931 en que se prohíben las subvenciones a colegios religiosos. Entre 1936 y 1943 este claustro sirve de prisión militar y posteriormente como centro de acogimiento y educación de menores y desvalidos del "Auxilio Social" de Falange, Instituto de Formación Laboral y finalmente en 1978, acoge el Instituto de Bachillerato.

Biblioteca

Después de recorrer tres de los corredores del "poleir", llegamos a la biblioteca, lugar emblemático por su arquitectura y por acoger una importante biblioteca monacal, cuyos fondos desaparecieron con la desamortización, yendo a parar a particulares y a museos como el Museo de Orense, aunque en la actualidad posee cerca de 30.000 volúmenes para consultas escolares, alojados en las estanterías originales, horizontales, de traza barroca y que conservan muescas de las cantoneras de los fusiles, ya que fue armería durante su época como prisión.



La Biblioteca.



Con el director del Instituto en la biblioteca

Finalizamos la visita agradeciendo al director del instituto el tiempo que nos ha dedicado y sus explicaciones complementarias a las del guía y nos dirigimos al restaurante donde nos espera un caliente y apetitoso cocido, muy apropiado para el día nublado y lluvioso, acompañado de vinos Mencía, para finalizar con tarta, arroz con leche y café que repararon nuestras energías



Un brindis por la visita y el cocido que nos espera.

Vilanova dos Infantes.

Tras la abundante y agradable comida en el restaurante A Rectoral de Ansemil, el autobús nos acercó al burgo medieval de Vilanova dos Infantes que, desde el año 1927, forma parte del Concello de Celanova.

A decir de nuestro eficiente guía, es el pueblo de las tres mentiras; pues no es villa, ni es nueva, ni tiene infantes. Pero obviado esto, hay que decir que nos encantó su cuidado aspecto de calles y plazas, sus casas bien tratadas, sus peculiares hórreos (normalmente agrupados en espacios públicos) y, sobre todo, la reconstruida Torre del homenaje del desaparecido castillo, antigua casa consistorial y hoy musealizada para disfrute de cuantos quieran visitarla. Eso sí salvando las dificultades impuestas por la escasez de medios de que disponen.

Junto a uno de los referidos hórreos, hay una placa dedicada a dos vilanovenses notorios: el Padre Silva y Secundino Feijoo Méndez, ambos relacionados con el mundo del circo.

Todo allí nos hizo sentir como en un reducto medieval. Al recorrer sus empedradas calles, llenas de vericuetos y bordeadas de construcciones tradicionales (entre las que el guía nos señaló la perteneciente al insigne escritor José Luis Méndez Ferrín, el que insiste machaconamente que él no es de Celanova sino de Vilanova dos Infantes), los restos de la muralla del siglo X (esos sí, con casas adosadas no siempre acordes con el sentido de la estética) y sobre todo cuando nos hemos acercado a la llamada Casa de San Vitián, hoy convertida en museo etnográfico dedicado al gremio de zapateros.

En el exterior, casi invadiendo la estrecha calle, nos sorprendió la existencia de una pequeña construcción, con excelente factura, que simula una garita, pero sin puerta de acceso, con unas estrechas aberturas en su contorno. Ante las inevitables preguntas sobre su finalidad, nuestro guía quiso mantener el suspense hasta que hubiésemos visitado la casa-museo.

En efecto, desde el interior de la casa se accede a una cueva, con una serie de cavidades a ambos laterales, sobre la que existen diferentes teorías acerca de su origen y finalidad. Pues bien, en la vertical del espacio central existe una chimenea de ventilación que está culminada por la referida construcción exterior.

Y claro, no nos podíamos ir de Vilanova sin visitar la iglesia de San Salvador, de estilo barroco, edificada sobre una capilla mozárabe, que guarda en su interior –al que no pudimos acceder– tal vez el Cristo más antiguo de Galicia, tallado en madera, del s. XII.

Por el contrario, si pudimos entrar en el santuario de A Virxe de Cristal, de gran devoción en buena parte de la provincia de Ourense, y últimamente protagonista de un capítulo negro, con el robo de la Imagen y el asesinato del sacerdote que la portaba –D. Adolfo Enríquez–, todavía no resuelto por la justicia. Según nos han explicado tanto el guía como la sacristana que nos facilitó el acceso, no se ha podido reconstruir una imagen con las mismas características que la primitiva, qué está hecha en vidrio sin ningún tipo de junta, que protege la imagen de la Virgen, con todo detalle, de tan solo 2 cm de altura. A efectos prácticos, tienen una réplica, construida en resina o material plástico que, aun manteniendo las formas y aspecto, dado los antecedentes de poderes sanadores y hasta milagrosos de la auténtica, resulta un tanto fraudulenta.

A distancia, el guía, nos ha informado del vecino yacimiento de Castromao, uno de los referentes de la cultura castreña del noroeste peninsular, y primer asentamiento en estas Terras de Celanova.

Texto:
Feliciano González y Leonardo Pérez Vicepresidente y secretario
(respectivamente) de la Asociación Aulas de Formación Aberta
Fotos:
Javier Soliño Socio de la Asociación Aulas de Formación Aberta.
campus de Vigo de la Universidad de Vigo

COMIENZO DE CURSO 2022-2023, CON UN AUMENTO DE LOS SOCIOS



Hemos comenzado el curso 2022-2023, con un aumento de los socios.

A 30 de Noviembre que se cerraba el plazo de inscripción, contabilizamos 418 socios.

Sean todos bienvenidos a este nuevo curso.

ACTIVIDADES :

CONFERENCIA

El pasado 8 de noviembre 2022, la ASOCIACIÓN PERITIA ET DOCTRINA, ha dado comienzo a las actividades programadas para el curso 2022/2023.

Como ponente de la misma (Taller debate). Conferenciante: D. José Regidor García. ex - Rector de la ULPGC y Socio de Honor de esta Asociación. "El papel de los adultos mayores en la sociedad actual" ¿Es la participación un derecho y una responsabilidad?

Buena respuesta de los asociados.



SEMINARIO

Los días 15/16/22/23/29/30 de noviembre 2022, se impartió un seminario con el título "Los secretos de la música"

Ponente: D. Ricardo Ducatenzeiler (Músico y docente).



CONFERENCIA

Los días 12 y 13 de Diciembre 2022, se celebra la misma, sobre Literatura.

- "AUMENTANDO EL CANON LITERARIO: Las escritoras canarias del siglo XX en las aulas"
- Ponente: Dña. Blanca A. Hernández Quintana.





Para terminar este trimestre, celebramos la habitual comida de Navidad.

En un ambiente de cordialidad y festivo, con baile incluido, nos reunimos en el Hotel Cristina de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria, un buen número de socios para compartir la alegría de estas fiestas y seguir cultivando nuestra amistad.

Aquí les dejamos una muestra de este encuentro navideño.





03/12/2022



Les deseamos a todos una Feliz Navidad y un buen año nuevo para seguir compartiendo experiencias.

Un fuerte abrazo a todos los componentes de todas las asociaciones.



ASOCIACIÓN
PERITIA
ET DOCTRINA

ACTIVIDADES 4º TRIMESTRE 2022

lunes, 3 de octubre de 2022 - 12:00 a 13:00
Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos eligiendo optimismo.

martes, 4 de octubre de 2022 - 12:00 a 13:00
Qué, cómo y cuánto debo comer para mejorar mi salud

lunes, 10 de octubre de 2022 - 12:00 a 13:00
Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos superando las dificultades de ser optimista.

martes, 11 de octubre de 2022 - 12:00 a 13:00
Conocimiento de los nutrientes y prevención de enfermedades a través de ellos

lunes, 17 de octubre de 2022 - 12:00 a 13:00
Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos celebrando los éxitos

miércoles, 19 de octubre de 2022 - 12:00 a 13:00 - Séniors en forma: ejercicios sencillos de espalda y brazos para hacer en casa

jueves, 20 de octubre de 2022 - 18:00 a 19:00
Sesión de diálogo sobre gastronomía y nutrición

lunes, 24 de octubre de 2022 - 12:00 a 13:00
Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos alcanzando el optimismo

miércoles, 26 de octubre de 2022 - 12:00 a 13:00 - Séniors en forma: ejercicios sencillos de tronco, brazos y hombros para hacer en casa

miércoles, 26 de octubre de 2022 - 18:00 a 19:00 - Sesión de diálogo sobre arte

jueves, 27 de octubre de 2022 - 10:30 a 11:30

¿Cómo digitalizo mi centro de Mayores, Asociación o Ayuntamiento?

lunes, 31 de octubre de 2022 - 12:00 a 13:00
Gimnasio virtual del bienestar: el optimismo comparativo

miércoles, 2 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00 - Séniors en forma: ejercicios sencillos de piernas para hacer en casa

miércoles, 2 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00 - Sesión presentación centros

jueves, 3 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00
¿Dónde busco imágenes y vídeos para el contenido de mi asociación?

lunes, 7 de noviembre de 2022 - 10:30 a 11:30
Explicar una idea en Power Point: presentaciones que enamoren I

lunes, 7 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00
Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos creando hábitos

martes, 8 de noviembre de 2022 - 10:30 a 11:30
Explicar una idea en Power Point: presentaciones que enamoren II

jueves, 10 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00 - Séniors en forma: ejercicios abdominales sencillos para hacer en casa

jueves, 10 de noviembre de 2022 - 18:00 a 19:00 - Sesión de diálogo sobre redes sociales

lunes, 14 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00
Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo a cuidarnos en un entorno diferente

martes, 15 de noviembre de 2022 - 17:00 a 18:00 - Trabajo colaborativo: saca lo mejor de tu equipo humano

miércoles, 16 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00 - Séniors
en forma: ejercicios sencillos full body para hacer en casa

jueves, 17 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00 - Whatsapp
como herramienta de comunicación con tus usuarios

jueves, 17 de noviembre de 2022 - 18:00 a 19:00
Sesión de diálogo sobre actividades de ocio

lunes, 21 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00
Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo
a cuidarnos conectando con otros

miércoles, 23 de noviembre de 2022 - 10:30 a
11:30 - Videojuegos para fomentar la salud

miércoles, 23 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00
Herramientas de Google para digitalizar tu Asociación

jueves, 24 de noviembre de 2022 - 18:00 a 19:00
Sesión de diálogo sobre viajes

viernes, 25 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00
Google Calendar: organiza tu agenda con un clic

lunes, 28 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00
Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo en sociedad

martes, 29 de noviembre de 2022 - 12:00 a 13:00
Diseña los carteles de tu centro
rápidamente con esta herramienta

miércoles, 30 de noviembre de 2022 - 10:30 a 11:30
¿Quieres hacer un juego online para tus
usuarios? Te enseñamos cómo hacerlo

jueves, 1 de diciembre de 2022 - 18:00 a 19:00
Sesión de diálogo sobre fiestas navideñas

lunes, 12 de diciembre de 2022 - 12:00 a 13:00
Gimnasio virtual del bienestar: aprendiendo
a cuidarnos con la bondad compartida

martes, 13 de diciembre de 2022 - 10:30 a 11:30
Redes sociales: ¿qué redes sociales existen
y en cuáles deberías estar?

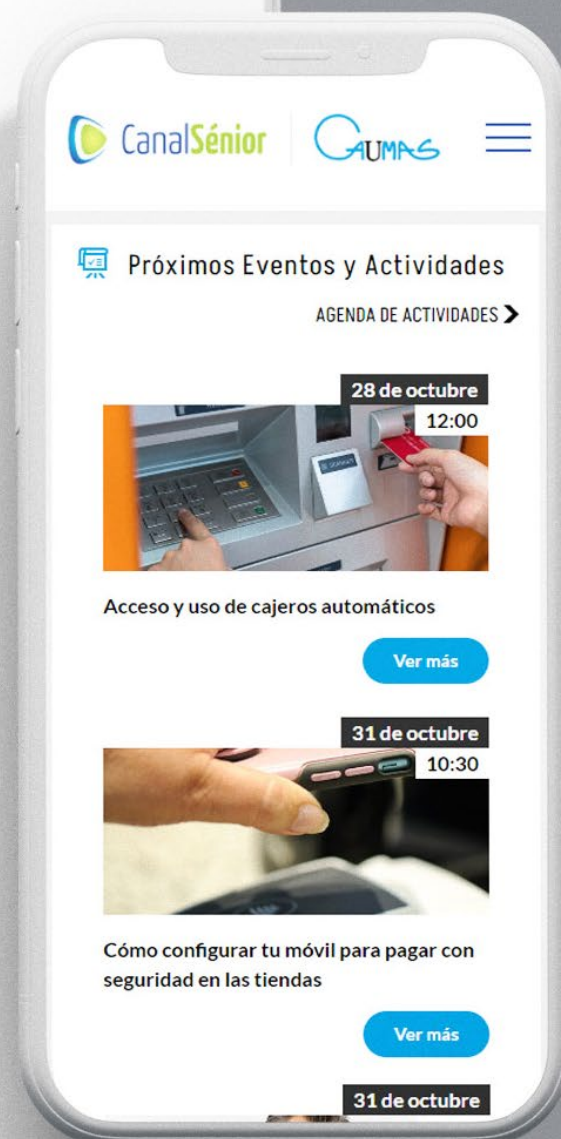
miércoles, 14 de diciembre de 2022 - 10:30 a 11:30
Facebook: ¿mi asociación necesita una página o un grupo?

jueves, 15 de diciembre de 2022 - 10:30 a 11:30
Crea el blog perfecto para tu organización con Blogger

lunes, 19 de diciembre de 2022 - 12:00 a 13:00
Trucos para trabajar con PDFS I

martes, 20 de diciembre de 2022 - 12:00 a 13:00
Trucos para trabajar con PDFS II

miércoles, 21 de diciembre de 2022 - 17:00 a 18:00
¿De repente un volcán? La Palma 2021



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

LÉXICO CABALLERO BONALD – ÁGATA, OJO DE GATO



Universidad: Universidad de Comillas

Campus Universitario: Universidad de Mayores

Tema: Literatura

Descripción:

En una primera lectura del libro "Ágata ojo de gato", de José Manuel Caballero Bonald, tuve serios problemas con el vocabulario. La edición de que disponía no tenía apéndice de léxico incorporado, otras ediciones que he visto posteriormente, ya disponían de él. Volví sobre mis pasos en una tertulia literaria, y, por vergüenza torera, trabajé...

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/articulo/lexico-caballero-bonald-agata-ojo-de-gato/>

EL "IKIGAI" QUE BUSCAMOS



Autor: Lloréns Fernández Carlos

Universidad: Universidad de Vigo

Campus Universitario: Campus de Vigo

Tema: Psicología

Descripción:

El paso por la pandemia del Covid, nos hizo poner –en cierta manera– el pie levantado del acelerador de nuestras vidas. Digamos que nos planteó el interrogante de si queríamos seguir como hasta entonces o enfocarnos en otros derroteros.

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/articulo/el-ikigai-que-buscamos/>

CAUMAS

FEDERACIONES Y ASOCIACIONES



FEGAUS

FEDERACIÓN GALEGA
DE ASOCIACIONES
UNIVERSITARIAS SÉNIORS



ADAMUC

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS
MAYORES DE LA UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE MADRID

ADAUMA

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



AEPUMA

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



ALMUCAT

UNIVERSIDAD
CARLOS III
GETAFE



ALUMA

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



AMUEZ

ASOCIACIÓN DE
MAYORES DE LA UNIVERSIDAD
DE LA EXPERIENCIA
DE ZARAGOZA



AMULL

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



AUCTEMCOL

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS
DE LA UNIVERSIDAD CARLOS
III DE COLMENAREJO



AUDEMA

ASOCIACIÓN
UNIVERSITARIA DE MAYORES
DE LA UNIVERSIDAD DE
ALCALÁ DE HENARES



AUDEMAC

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



AULEXNA

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



AUMA

ASOCIACIÓN
UNIVERSITARIA DE MAYORES
DE ASTURIAS



**PERITIA ET
DOCTRINA**

ASOCIACIÓN DE DIPLOMADOS
DE LAS PALMAS DE
GRAN CANARIAS



UEXPA

ASOCIACIÓN ALUMNOS
Y EXALUMNOS DE LA
UNIVERSIDAD DE LA
EXPERIENCIA PALENCIA



AMAG

ASOCIACIÓN ALTO
GUADALQUIVIR DE ALUMNOS
Y EXALUMNOS DE LA
UNIVERSIDAD DE JAÉN



AUMAVIC

ASOCIACIÓN UNIVERSITARIA
MAYORES UNIVERSIDAD REY
JUAN CARLOS, VICÁLVARO



**UMAY
CARTAGENA**

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS DE
LA UNIVERSIDAD DE MAYORES.
UNIVERSIDAD DE CARTAGENA

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