

Séniors Universitarios



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

Nº 45 · DICIEMBRE 2023





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 3



- 04 Empatía versus Polarización
- 05 Entrevista D. Francisco Javier García Rodríguez, Rector de la ULL (Universidad de La Laguna)
- 08 Dr. Bartolomé Freire · Los mayores y sus relaciones: cambios y oportunidades
- 10 Jesús Jáuregui Gorraiz : Momentos (71)
- 11 Carlos Lloréns · Economía ¿un viaje de ida y vuelta?
- 12 Juan Hernández Hortigüela · La importancia del estudio de nuestra historia
- 14 Bruce Taylor · Cuenca, deliciosa y artística
- 17 Juan Manuel Arévalo · Las tardes del sol poniente
- 18 Dr. José Luis Cabezas Casado · Acción solidaria e intergeneracional
- 20 Grupo SENDA · Gala de entrega de los XIV Premios SENDA
- 22 HelpAge España · Observatorio del edaismo
- 23 FEGAUS · Cuéntame tu soledad
- 24 AMULL · Liga debate sénior del alumnado de la Escuela Universitaria para mayores
- 25 AMULL · Acto inaugural de la "II Muestra ARTE45YMÁS"
- 26 AMULL · Madurescencia
- 28 AMULL · Premio Sauce de Bronce a la Cia. de Teatro AMULL, "Pirámide de teatro"
- 29 AUDEMA · Crónica viaje a La Palma
- 32 AUDEMAC · De nuevo Navidad
- 36 ADAYEUS · Viaje a Zamora
- 37 ADAYEUS · Palacio de la ópera
- 37 ADAYEUS · Visita a las instalaciones del puerto exterior de A Coruña
- 36 ADAYEUS · Viaje a Zamora
- 38 ADAYEUS · Viaje a cultural a Santiago
- 39 ALUMA · Concierto solidario de ALUMA
- 40 ALUMA · La universidad de mayores/sénior de Granada emprende el curso 23/24
- 42 ALUMA · ¿Qué se estudia en las universidades de mayores en España?
- 43 ALUMA · Un paseo por el bosque encantado
- 46 AUMA · PUMUO en los premios Fundación Princesa de Asturias
- 47 AUMA · Yayoi Kusama y Chillida
- 48 AUMA · Salida para instalar el Belén de Cumbres
- 49 AUMAVIC · Carteles
- 50 AUMAVIC · Mucho más que un concierto militar de Navidad
- 51 AUMAVIC · Segundo concurso de fotografía y microrrelatos
- 52 AULAS DE FORMACIÓN ABERTA · Salida cultural A Coruña
- 55 AMAG · Tercera visita al Museo del Prado - Velázquez
- 55 AMAG · Viaje a Segura de la Sierra
- 57 AMAG · Actividades varias
- 58 AMAG · Actividad: en Mi Mayor
- 59 Actividades CAUMAS del último trimestre
- 60 CAUMAS · Información corporativa
- 62 Trabajos destacados en la Biblioteca CAUMAS
- 63 CAUMAS · Federaciones y Asociaciones



revista digital

Séniors Universitarios

Nº 45

Diciembre 2023

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

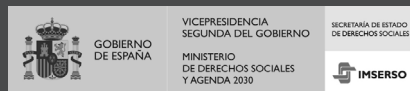
DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN

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

Empatía versus Polarización

Polarización es la palabra de 2023 elegida por la Fundación del Español Urgente, promovida por la Real Academia Española y la Agencia EFE, por su amplia presencia en los medios de comunicación y por la evolución que ha experimentado su significado, imponiéndose su acepción para aludir a situaciones en las que hay dos opiniones o actividades muy definidas y distanciadas (en referencia a los polos), en ocasiones con las ideas implícitas de crispación y confrontación. Aplicada a la política y al ámbito ideológico, al mundo deportivo, al debate en las plataformas digitales y, en general, a cualquier escenario en el que sea habitual el desacuerdo, la voz polarización se ha extendido a lo largo de 2023 como símbolo de falta de empatía.

La empatíaⁱ es la *identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo del otro; en una segunda acepción, la explica como la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.*

La empatíaⁱⁱ, del griego *empathia*, designa el hecho de sentir de forma interior: es la actitud hacia el prójimo que se caracteriza por un esfuerzo de comprensión del otro, y que excluye, a la vez, cualquier entrenamiento afectivo personal —lo que la diferencia de la simpatía— y cualquier juicio moral. Es un sentimiento altruista que motiva la acción.

La empatía supone una plasticidad imaginativa, nos invita a imaginar unos deseos y unas creencias que no necesariamente compartimos. Esa es una de sus paradojas: nos lleva a ponernos en el lugar de otra persona sabiendo que nos resulta imposible sentir lo que vive ella en este lugar. La empatía tiene como objetivo comprender a mi semejante con la conciencia de su diferencia.

El concepto de empatía es una herramienta para elaborar una sociedad más justa. Para que haya empatía tiene que haber una relación entre dos sujetos. Si al otro lo tratas como a un objeto y no como a un sujeto se pierden las condiciones básicas de ser persona. Si es tratado como otro, como un sujeto, entonces puede haber empatía.

En palabras de Meryl Streep al recoger el Premio Princesa de Asturias 2023, la empatía puede ser una forma radical de acercamiento y diplomacia en un mundo cada vez más hostil y volátil.

La empatía es un elemento posible, entre muchos otros, para fomentar comportamientos prosociales, debilitando las posiciones opuestas como la polarización.

Diciembre 2023

ⁱ RAE

ⁱⁱ Empathy according to Edith Stein Philippe S. Merlier, Université Paris VIII. Francia



Entrevista D. Francisco Javier García Rodríguez

Rector de la ULL (Universidad de La Laguna)

Doctor en Economía por la Universidad de La Laguna desde 2002 y catedrático del área de Organización de Empresas del Departamento de Dirección de Empresas e Historia Económica. Puso en marcha y dirigió durante tres años (2008-2011) el Programa de Fomento al Emprendimiento de la Universidad de La Laguna (Emprende.ull), así como la Cátedra de Jóvenes Emprendedores. Entre 2015 y 2019 fue vicerrector de Relaciones con la Sociedad.

Es Investigador Principal del grupo de investigación Empresa y Sociedad y ha participado en múltiples proyectos nacionales e internacionales, tanto de investigación como de innovación docente. Forma parte del Área de Emprendimiento de la Asociación Científica de Economía y Dirección de Empresas de España (ACEDE) y dirigió el Instituto Universitario de la Empresa

Muchas gracias rector por acceder a responder a esta entrevista.

Nos gustaría conocer un poco más sobre la historia y el desarrollo de la Universidad de Mayores de la ULL, ahora denominada Escuela Universitaria para Mayores de la ULL. ¿Desde cuándo está implantado este programa en la ULL? Y, ¿cómo se desarrolla su programa académico?

Se trata de un programa de amplio recorrido, con más de veinte años de existencia ininterrumpida que ha abierto la universidad a un nuevo tipo de alumnado, más adulto, pero también muy comprometido con el saber, con el gusto de aprender sin la urgencia del título universitario. Contempla una formación académica de tres años, de la que se derivan tres diplomas: Arte y Creatividad, Cultura Científica y Tecnológica, y Humanidades y Ciencias Sociales. Está impartido por profesorado de la Universidad de La Laguna y permite combinar asignaturas de los tres programas en función de los intereses específicos del alumnado.

Una vez realizados los diplomas que ofrecen, ¿el alumnado sénior tiene posibilidad de continuar en la Escuela Universitaria de Mayores?

Estamos ante un estudiantado muy activo, con muchas ganas de disfrutar de la universidad. De hecho, poco después de la creación del programa tuvo lugar el nacimiento de una asociación, que permite mantener el contacto con la universidad a través de múltiples actividades, aunque se haya finalizado el programa académico. De forma paralela, se ha creado una formación coral, Ars Canendi, con la que solemos contar en muchos de nuestros actos institucionales.

En CAUMAS (<https://caumas.org/>) representamos al colectivo de las asociaciones de personas mayores que están matriculadas en los distintos Programas Universitarios de Mayores (PUM) de las universidades públicas y privadas del Estado español, personas que han optado, entre otras actividades, por la formación continua a lo largo de la vida.

En la ULL la Asociación de Alumnos Mayores, AMULL, integrada en CAUMAS, tiene una gran actividad extracadémica, para fomentar las relaciones sociales y organizar actividades que

complementan las docentes ¿Cuál es la colaboración de la ULL con la asociación AMULL?

Mantenemos con la asociación una relación muy cordial, siempre vehiculada a través del programa académico para mayores. La asociación resulta clave para que el vínculo de este colectivo con la universidad no se pierda. Llevan a cabo mucha actividad cultural de todo tipo y obviamente la universidad no puede más que estar orgullosa de contar con un alumnado tan proactivo.

¿Tienen en cuenta, la opinión y valoración del alumnado mayor a la hora de decidir los cambios o implantación de los programas académicos que les afectan?

Los programas universitarios están diseñados por su cuerpo académico, es decir, por el profesorado especialista en cada área de conocimiento. Esto no es óbice para que la relación del profesorado con el estudiantado sea muy fluida y estrecha, mucho más en este tipo de programas en el que el trato es muy directo y cercano. Por tanto, se trata de una iniciativa que tiene muy en cuenta al alumnado al que se dirige y que intenta captar su atención y serle de interés. Cada año se hace una evaluación de las materias impartidas, en las que se pide opinión al alumnado participante.



D. Francisco Javier García Rodríguez,
rector de la ULL (Universidad de La Laguna)

Como investigador del grupo Empresa y Sociedad, ¿qué papel ocupa el colectivo de personas mayores en las relaciones entre la Empresa y la Sociedad?

Es un hecho que en las sociedades occidentales desarrolladas el rango de edad de personas mayores es cada vez más amplio. El aumento de la calidad de vida y las mejoras del estado de bienestar hacen que se pueda disfrutar mucho más tiempo de nuestro jubileo. Y eso el tejido productivo lo conoce y lo valora: cada vez son más las opciones para lograr un envejecimiento activo, se expande la oferta de ocio hacia este sector de población y se multiplican las opciones formativas para seguir aprendiendo. De hecho, la formación a lo largo de la vida ha dejado de ser anecdótica para convertirse en algo habitual e indispensable: las personas vamos a estar formándonos continuamente, independientemente de nuestro rango de edad y esta oferta formativa cubre una necesidad cada vez más evidente.

En su opinión, ¿qué puede aportar el colectivo de personas mayores universitarias para la mejora de la Institución y de la sociedad?

Mucho. Como ya he señalado antes, el programa fue en su momento la puerta de entrada de un alumnado hasta entonces desconocido para nosotros. Nos permitió entender el alcance de la formación a lo largo de la vida, posibilitó el acceso a la universidad de personas que en su momento no pudieron realizar estudios superiores y que, llegada la madurez, afronta esta etapa con una visión más holística e integradora, valorando cada día que pasa con nosotros. El programa refuerza su creatividad, les facilita la conexión de conocimientos y, sobre todo, supone momentos de enorme goce para ellos y ellas, que se acercan a nuevos aprendizajes por el mero gusto de aprender. Por su parte, contar con este alumnado también aporta mucho a nuestra Universidad, al incorporar experiencias muy relevantes en diversos sectores y ámbitos de nuestra sociedad.

Para el buen desarrollo de la convivencia social es imprescindible la interrelación entre las diversas generaciones, ¿cómo trabajan desde la ULL para fomentar las relaciones intergeneracionales?

A diferencia de los programas oficiales, donde las relaciones intergeneracionales resultan más complejas, en la vasta actividad de extensión universitaria que despliega nuestro centro académico caben todas las edades y todos los perfiles. Más de un centenar de actividades en municipios de toda la geografía insular permiten cada curso este tipo de contactos y suponen sin duda un enriquecimiento extra. También contamos con algunas iniciativas de innovación social que buscan acertadamente ese conocimiento intergeneracional y que están dando muy buenos resultados. En el ámbito del programa de mayores hemos realizado este curso precisamente una iniciativa pionera de debate intergeneracional en el que han participado

alumnado de la Escuela Universitaria de Mayores junto con estudiantado de grados oficiales y ha resultado un éxito. Pretendemos reforzarlo de cara a los próximos años.

En algunas universidades (públicas y privadas) el alumnado sénior forma parte de la comunidad universitaria con pleno derecho, como elector y elegible, en representación del alumnado, ¿lo ven interesante? Y si es así, ¿han valorado esa posibilidad en la ULL?

En nuestro caso el programa no tiene carácter oficial, y creo que es un acierto, porque posibilita otro tipo de contenidos y exigencias enfocadas a un público que afronta la experiencia formativa sin las rigideces y exigencias de las titulaciones más convencionales. Es otra forma de acercarse al conocimiento, muy valorada por sus propios protagonistas, quienes tienen muchos derechos reconocidos dentro de la vida académica: pueden hacer uso de nuestras instalaciones deportivas, de la red de bibliotecas y de otros servicios universitarios en igualdad de condiciones que el resto.

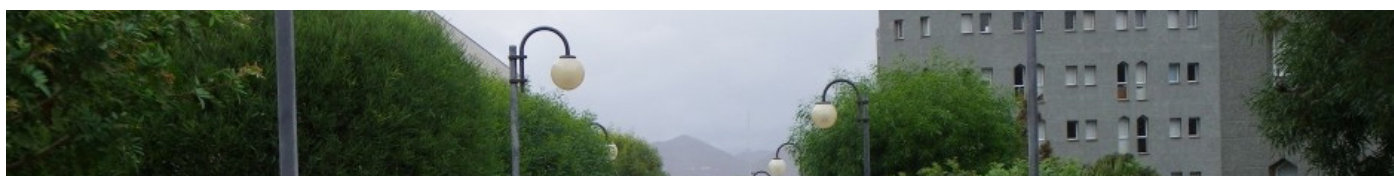
Por parte del alumnado sénior, a nivel nacional, se solicitan programas de intercambio con otras universidades, tanto en el territorio nacional como en la UE, dentro de los programas ERASMUS, oferta que ya aplica la Universidad de Alicante y que, para este curso 2023/24, se han sumado otras universidades. ¿Hay posibilidad de que se oferten en la ULL para Mayores?

Me parece una opción sumamente interesante que este año estamos explorando por primera vez de manera piloto y que pretendemos reforzar en el futuro.

En CAUMAS se ofrece formación complementaria online a través de nuestra plataforma digital con una gran asistencia y participación del colectivo de personas mayores. ¿Cómo responden los universitarios mayores de la ULL a la formación online?, ¿se aprecia alguna brecha digital?

Ya hubo brecha digital incluso en los jóvenes cuando irrumpió la pandemia en nuestras vidas, con universitarios y universitarias que no podían permitirse la conexión online o que sencillamente no disponían de dispositivos en sus familias. Todas las universidades realizaron un enorme esfuerzo por adaptarse rápidamente y proveer a estos estudiantes de todo lo necesario para poder continuar su curso.

Considero que la formación en entornos digitales aporta muchos elementos positivos, como la flexibilidad horaria, la comodidad o adaptación a los ritmos de cada uno. Pero creo que la fortaleza del tipo de programas del que estamos hablando se encuentra en la presencialidad, en el contacto con el profesorado y entre los propios compañeros y compañeras. Eso no es óbice para complementar con parte de los contenidos y con soporte online, elementos que tenemos incorporados en nuestros programas.



La demanda social de formación superior del amplio colectivo social, el de las personas mayores, que irá en aumento en los próximos años, obliga a replantearse la oferta actual. ¿Cómo se aborda desde la ULL el reto demográfico que provoca la mayor longevidad?

Pues ofreciendo más opciones. Nuestro vasto programa de posgrado, tanto oficial como propio, intenta cada día ser más competitivo y atractivo, y a ello se añadirá ahora una formación más práctica y corta basada en micro credenciales, que posibilita la adquisición de conocimientos muy especializados, sin olvidarnos por supuesto de las acciones de extensión universitaria, que considero son las ideales para este público y en las que hay que seguir abundando.

El colectivo de universitarios mayores está muy comprometido con los desafíos de sostenibilidad, solidaridad, igualdad en la diversidad, voluntariado, ¿cómo se podría articular a través de las universidades este potencial para utilizar la experiencia, el conocimiento y la voluntad de las personas mayores en contribuir a una sociedad más justa, solidaria, igualitaria y fraternal?

La experiencia de nuestro alumnado mayor es incuestionable y de un enorme valor. Primero porque seguramente lo han tenido más difícil que nosotros: no pudieron estudiar en su día lo que quisieron, tuvieron que interrumpirlo o, sencillamente, han agotado ya su vida profesional y se enfrentan a la jubilación con renovadas ganas de aprender. Por eso para las universidades es tan importante contar con programas como estos, para integrar el potencial de las personas mayores en nuestro campus, de tal modo que sean un referente para nuestros jóvenes: es gente que viene

a la universidad cada día con la mejor voluntad para seguir creciendo.

¿Tiene algún proyecto especial y que le gustaría ver realizado una vez haya concluido su responsabilidad (en esta etapa) al frente de la ULL?

Más que un proyecto en particular, que tenemos muchos, me planteo como gran reto fortalecer el sentimiento de pertenencia del conjunto de la comunidad universitaria respecto a nuestra institución, así como también el de orgullo de la sociedad canaria respecto a su universidad. En ambos aspectos el programa de mayores ha de jugar un papel preponderante

Muchas gracias por su atención; quedamos a su entera disposición para colaborar en lo que considere oportuno.

Para finalizar, por favor, responda a la pregunta que le hubiera gustado que le hiciéramos y que se nos ha quedado entre las teclas...

La pregunta sería...aportar mi opinión a partir de mi propia experiencia como docente que fui en el programa de mayores.

Lo cierto es que para mí fue una de las experiencias más positivas que recuerdo de mi etapa como docente universitario. En este sentido, me pareció el alumnado más "universitario" que he tenido nunca, en el sentido integral del término, evidenciado en el nivel de interés y preocupación por el seguimiento de las clases y el nivel de las intervenciones.

Entrevista realizada por:

Marina Troncoso

Directora de la Revista Séniors Universitarios

Diciembre 2023



Edificio Central de la Universidad de La Laguna
Autor: Emeterio Suárez Wikipedia Creative Commons CCO License

LOS MAYORES Y SUS RELACIONES: CAMBIOS Y OPORTUNIDADES

DR. BARTOLOMÉ FREIRE



Cuando nos jubilamos y los hijos se emancipan dejamos de ser responsables de realizar unas funciones sociales que habían ocupado el centro de nuestras vidas. Muchos experimentamos una sensación temporal de vacío y cómo si nuestras acciones hubieran dejado de importar a los demás. Puede ser el momento para desplazar la atención hacia nuestro interior, diseñar nuevos proyectos y apreciar otros matices en las personas que nos importan o que fueron importantes en el pasado. También podemos reconciliarnos con otras que habíamos perdido e iniciar nuevas amistades.

Frente a esas oportunidades que se abren, algunos autores asocian el avance de la edad con una reducción progresiva de los contactos sociales, un distanciamiento que han llamado "desenganche". Señalan que los mayores tendemos a centrarnos más en nosotros mismos, en lo que ocurre en nuestro interior y en nuestros recuerdos y a alejarnos de la vida social. Sin embargo, esa vuelta hacia dentro no implica necesariamente un aumento del egocentrismo o del desdén hacia el mundo y puede ser empleada para profundizar en el autoconocimiento y generar mayor implicación vital, una manera de estar más presentes. Son cambios que pueden ser controlados voluntariamente y no solo se producen en la cantidad de contactos, sino también en su calidad.

Porque hay suficientes evidencias de que las relaciones que los mayores conservamos activas, con parientes y amigos, son más sólidas que las de los jóvenes. La Dra. Laura Cartersen, fundadora y directora del Stanford Center on Longevity, mostró, con su "Teoría de la selectividad socio-emocional" que, al ser más conscientes de los límites del tiempo, priorizamos los estados emocionales, la paz, el bienestar y las amistades importantes. Nos sentimos más felices porque anteponeamos nuestro bienestar a conseguir logros externos. Seleccionamos aquellas relaciones que provocan experiencias emocionales positivas y evitamos las negativas o las que merman energías personales sin devolver emociones positivas. Es decir, desarrollamos una estrategia adaptativa que optimiza la probabilidad de disfrutar de encuentros felices y enriquecedores. A la visión evasiva del envejecimiento se contraponen la tendencia de los mayores a buscar una intimidad más reducida y profunda, a ser más selectivos en nuestras relaciones.

Se han identificado una serie de cualidades que evolucionan positivamente con la edad y si las cultivamos, tendremos la oportunidad de enriquecer nuestras relaciones:

- Entre los cambios observados en un cerebro que envejece están las tendencias a ser más comprensivos, tolerantes, a aceptar mejor las diferencias individuales y a valorar los esfuerzos ajenos.

- Cambia el sentido del vínculo y damos más valor al afecto compartido que a los posibles beneficios prácticos de las relaciones.
- Experimentamos más gratitud y disfrutamos y agradecemos las cosas buenas que recibimos.
- Aumenta nuestro deseo de cooperar y de llevarnos bien con los demás.
- De acuerdo con los resultados del estudio de seguimiento Baltimore LSA: "según envejecían los miembros perdonaron más fácilmente, se enfrentaban a las dificultades con mejor talante y más raramente se sentían ofendidos o descargaban sus frustraciones en otros". (1)

Necesitamos toda una vida para aprender a amar, porque el amor no se construye sobre la ausencia de conflictos, sino con su integración. Para ser capaces de dar y recibir amor tenemos que conocernos y aceptarnos como somos, con todos nuestros impulsos, algunos contradictorios. Y aceptar que las personas queridas tienen cualidades que nos satisfacen, pero también defectos que nos fastidian. Ni idealizarlas, ni ver solamente sus defectos. Y comunicar el afecto que sentimos para que no se pierda e interiorizar el que recibimos, sentir que somos amados. No sirve de nada ser querido si no incorporamos esas distintas formas de amor a nuestras relaciones.

Con frecuencia nos sucede que dejamos de percibir la presencia de nuestras personas próximas, simplemente la damos por sentada. No somos conscientes de lo importantes que son para nosotros. Amar al otro es dejarse sorprender por ella/él y crear un espacio común para escucharse y reconocerse como seres libres y diferentes. Compartir en pareja la longevidad actual es una nueva etapa de convivencia, un reto sin precedentes en las generaciones anteriores. Envejecer juntos pone a prueba la relación: "El cónyuge puede convertirse en la imagen del tiempo que corre porque nos devuelve, como en un espejo, la imagen de nuestro propio envejecimiento y socava el mito de la eterna juventud y la inmortalidad ... Cada uno tiene su propia salud, pero las pérdidas, el deterioro o las enfermedades experimentadas por cada uno de los dos tienen repercusiones sobre el otro y sobre la relación". (2)

La vida de los adultos mayores cambia radicalmente cuando tienen que hacerse cargo de cuidar al esposo/a u otro familiar enfermo. Se trata de una responsabilidad que suele recaer sobre las mujeres y puede estar impulsada por distintas motivaciones y asumirse de diferentes maneras. Si transcurre a gusto de todos produce tranquilidad y bienestar, pero si consume demasiadas energías o impone renuncias gravosas puede generar estrés y resentimiento. Tener en cuenta las necesidades de salud y

bienestar de todos los implicados, incluyendo las de la cuidadora o cuidador, es crucial para que estos cumplan su cometido sin olvidarse de sí mismos.

La experiencia de ser abuelos está entre las relaciones más gratificantes y vitales, un regalo de la vida. Es uno de los roles que conforma la identidad de las personas mayores. Pero los abuelos necesitamos aprender a cuidar y expresar afecto desde una posición subordinada a la de los padres. Somos actores secundarios en el proceso de acompañar y educar a los nietos. Aceptar una disponibilidad limitada por parte de los abuelos y respetar la libertad de los hijos para dirigir su propia vida exigen comprensión mutua, madurez y diálogo entre todas las partes.

Otro capítulo importante en el terreno social son los amigos, actuales, nuevos o antiguos que quieran recuperarse. Un intercambio personal exige reciprocidad. Hay que compartir algo de uno mismo para hacer surgir una relación íntima que perdure en el tiempo. Cultivar amistades de diferentes procedencias estimula el desarrollo y la expresión de diferentes aspectos de la persona. Cuando se inician actividades compartidas con nuevos amigos, se establecen intercambios que apoyan la consolidación de los nuevos roles que se pretenden incorporar.

Según avanzamos en edad vivimos episodios dolorosos como: enfermedades o limitaciones de diferentes tipos, la muerte del esposo/a o de amigos queridos, etc. Suceden en cualquier momento y ponen de relieve la fragilidad humana y el control limitado que tenemos de nuestra existencia. Morimos también un poco con la pérdida de personas queridas y una parte de nuestra vida queda interrumpida. Son sucesos que socaban nuestra confianza en la vida y requieren un proceso de duelo. Hemos de

estar preparados para afrontarlos y reformular los planes, que habíamos trazado, para recuperar las ganas de vivir.

Todos dependemos unos de otros. Solo tomando conciencia de esa interdependencia y aprendiendo a manejarla estaremos en las mejores condiciones para tomar las decisiones adecuadas en nuestras relaciones con personas próximas. Con la edad avanzada tenemos que encontrar un nuevo equilibrio entre autonomía y dependencia, la capacidad de discernir entre las iniciativas que podemos asumir nosotros mismos y las que debemos consultar o delegar en los demás. Superar, por una parte, el prejuicio de pedir ayuda, si la necesitamos, por temor a perder libertad, sin caer en dependencias infantiles que mermarán nuestra auto-confianza y autoestima.

Las experiencias de empatía y reciprocidad añaden, de manera significativa, longevidad a la salud general. Está clínicamente comprobado que los mayores más socialmente implicados están más protegidos frente al estrés, la depresión y el declive cognitivo. Por ello tener relaciones satisfactorias es uno de los indicadores positivos de una vejez saludable y duradera. Nunca olvidemos que la capacidad de dar y recibir amor nunca envejece.

- (1) Citado en: Vaillant, GE (2002): "Aging Well". Nueva York: Little Brown and Co.
- (2) Blanché, A. (2014): "La retraite, une nouvelle vie". Paris: Odile Jacob.

Dr. Bartolomé Freire Arteta
Psiquiatra jubilado

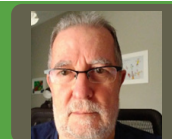
www.bartolomefreire.es
contacto@bartolomefreire.es

Autor del libro "La Jubilación, una nueva oportunidad".



MOMENTOS (71)

JESÚS JÁUREGUI GORRAIZ



Enseñar a un mayor. Desde mi tarima de joven profesor contemplo cuatro mil doscientos años, millón y medio de días cargados de sabiduría y conocimientos. Más tiempo que el que llenaron la historia las culturas egipcias, griegas y romanas juntas. Por supuesto, bastantes más que todos los años de cristiandad en Occidente.

Y me abruma, mientras intento hacerme entender con mis explicaciones sobre la meta novela, el relato que hace un escritor por encima de la novela de otro gran autor; Saramago con los heterónimos de Pessoa, Julián Barnes con la figura del loro de Flaubert.

Veo removerse en sus pupitres a mis alumnos y alumnas mayores cuando relato las desbandadas amatorias de Emma Bobary y la vida más oculta de su creador Gustave Flaubert. Y a más de uno veo sorprendido cuando -pienso- están comparando la vida brumosa y húmeda del Lisboa de Pessoa con su terminada vida laboral, lánguida, en un despacho, en unas oficinas de cristales esmerilados y mesas de sapelli repasando y emitiendo expedientes con destino a la nada burocrática. Seguro que hay mucho recuerdo de inutilidades y hasta de fracasos en las cabezas bajas de mis alumnos mayores.

Ayer les hablé del libro *El pianista*, de Vázquez Montalbán. ¡Cuántos han recordado su vida de compromiso militante en las huelgas de Potasas y Bendibérica, en los años setenta! Y se han acordado -tal vez está sentado en el fondo del aula- de su compañero fundador del sindicato que aceptó un puesto en la Administración conseguido gracias a su pariente, "el del Partido", que se aupó a la cúpula sobre los cadáveres de viejos camaradas.

Entre mis alumnos observo -hago esfuerzos por no irme en mis explicaciones- unos ojos acuosos que se entrecruzan con la mirada verde de una mujer todavía hermosa. Como dos piezas perdidas de un puzzle han encajado sus huecos de carencias con los salientes de sus manías y rarezas adquiridas para continuar juntos el camino. "Ahora, sí. ¡Esto estaba esperando desde hace tanto tiempo!" piensa el afortunado aprendiz de mayor.

Mientras intento explicar la novela de Philip Roth, *Indignación*, encuentro con mi mirada mujeres de un encanecido natural a quienes la desaparición de su marido les ha abierto la puerta de la liberación de sus obligaciones sacramentales que adquirieron hace demasiado tiempo y que se mantenían en una indignación subconsciente. De igual manera creo ver en muchos de mis alumnos y alumnas, "esas parejas mayores que no dejan de discutir y que ya hace mucho tiempo que perdieron la ocasión de separarse", cita de Ian McEwan en su último libro *Leciones*.

Casi todos mantienen su móvil a la vista. "Tranquilo, ya he llevado yo al pequeño al colegio". La confirmación de



una cita médica, la resolución de una incidencia -"mañana pasaré sobre esta misma hora para lo de la lavadora"-, el mensaje que no llega ni la confirmación del enviado. Consultan la referencia sobre un libro que he nombrado, una cita errónea. O simplemente, la evolución del conflicto palestino. O el resultado del sorteo para la champions. No me siento con valor para llamarles la atención. Aunque alguien no ha silenciado el teléfono. De sobra sé el nivel de atención de estos alumnos que, en clase, no son tan mayores. Decía García Márquez en *Amar en tiempos del cólera*: "los viejos, entre viejos, son menos viejos"

Cuatro mil doscientos años, cientos de pastillas, en casa pastilleros organizados por días -una cada ocho horas-, para contener la presión arterial, para prevenir el reflujo estomacal, ayudar al filtrado glomerular de los riñones, pastillas para esa tos impertinente, crónica -"estoy en lista de espera desde hace seis meses"-, lagrimales para la humedad de ojos ya operados de cataratas, pomadas y cremas, parches transdérmicos para el descanso de las piernas, pastillas para dormir, para el colesterol. Y mucho paracetamol -cada seis horas, si es necesario- para el dolor de las articulaciones calcificadas, para el malestar de los músculos sin fuerza, para las vértebras desalineadas y con sus discos protectores desgastados.

Y todo lo observo desde mi estrado de joven profesor, y entiendo ahora "el valor del conocimiento inútil" que decía Bertrand Russell.

Enseñar a un mayor lo que, a él, ya se le ha olvidado. Paradojas.

Jesús Jáuregui Gorraiz

Miembro de AULEXNA

Asociación de ex alumnos y ex alumnas del Aula de la Experiencia de la UPNA, Pamplona

ECONOMÍA. ¿UN VIAJE DE IDA Y VUELTA?

CARLOS LLORÉNS



Al igual que un reloj de péndulo, parece que los distintos órdenes de la vida, del acontecer diario, semejen a un reloj de péndulo, que tanto viene como va.

Y nos da la impresión que, según quien trate el tema, nos encojan o nos distiendan.

Francamente, desde que el mundo lo hemos entendido como ese lugar en el que, a pesar de todo, nos vemos obligados a convivir, hoy las noticias en el ámbito económico actúan a modo de bandoneón. Todo depende de quién interprete las notas.

El director que lleve la batuta en este concierto, que a todos nos concierne, puede decidirse entre un "allegro" (más o menos "allegro") o una "apoteosis final". Se verá. Lo verá.

En medio de este vaivén de números, dígitos, probabilidades, estadísticas, etc. puede que, con Inteligencia Artificial incluida, vamos el grupo de mortales que o bien callamos o bien aplaudimos antes del final del movimiento. La cosa se debate entre "no saber" o querer "pasarnos de listos".

Y quien orquesta pareciera estar en todo momento en posesión de la razón.

La culpa, si el "chollo" sale mal o se tuerce, la tendrá aquél o el otro, "yo no".

Se va, se viene, se sube, se baja y...transcurrido un margen razonable de tiempo, se comprueban los resultados.

Yo me atrevería a decir que, más o menos, desde las distintas Dinastías Egipcias, con más o menos modernidad

(insisto que con inteligencia artificial incluida), poco ha cambiado el rollo.

A los cerebros más afortunados se les encarga la "cuestión". Se suele decir que son los más capacitados. Se les encumbra para luego, para luego ¿qué? Pues, para más de lo mismo.

Que, ¿qué se pretende? También me atrevería a decir que, seriedad facial incluida, algo así como pasar el rato, con una buena retribución.

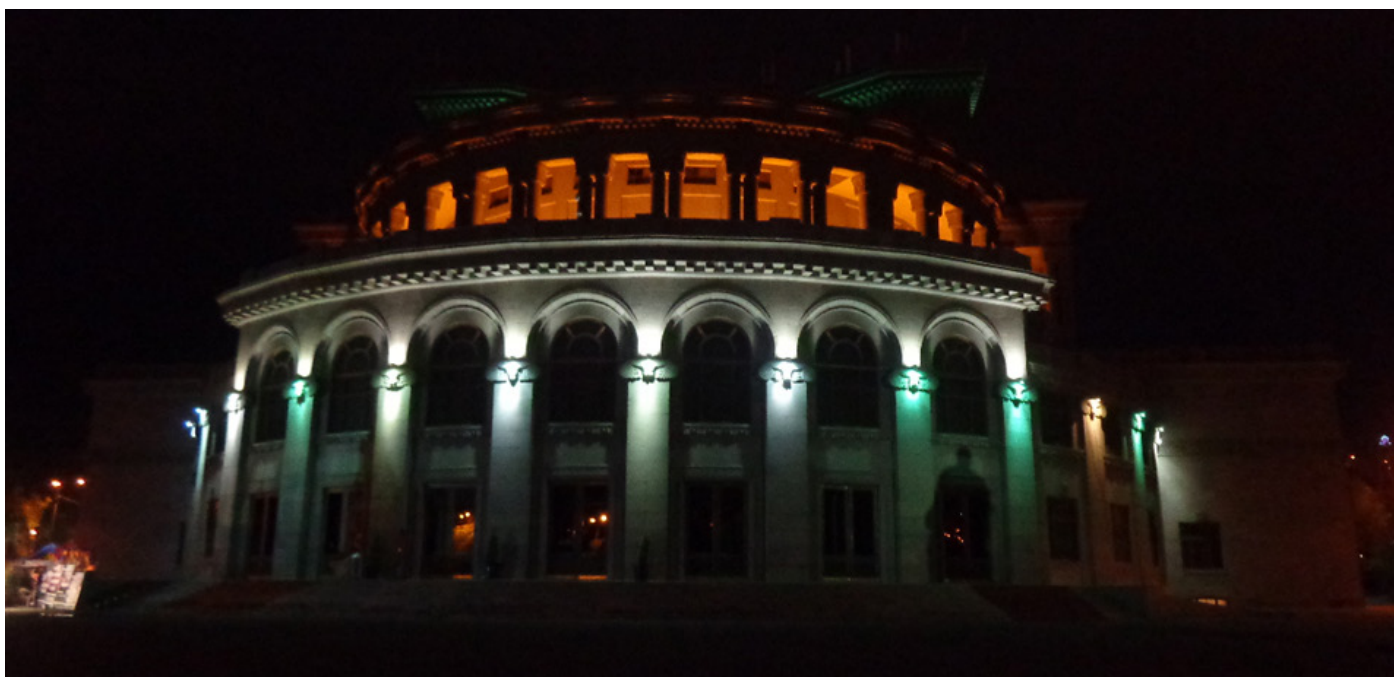
Visto lo visto, estoy más que convencido que si el tema estuviese en manos de algunos de nuestros ancestros, no sólo lo verían con más claridad, sino que atisbarían una mejor solución sin tanto "algoritmo" ni tanta "parafernalia".

Creo que se trata de gestionar adecuadamente, que 1 unidad de moneda, siempre tendrá un valor, que empleada con "tino", todos saldríamos compensados. Que este viaje tiene únicamente billete de ida, puede (y digo puede) que más adelante también sea como el péndulo.

Mientras tanto, rememos en el mismo sentido.

Nunca ganaremos la regata si se va hacia el norte y también hacia el sur, al mismo tiempo.

Carlos Lloréns Fernández.
Asociación Aulas de Formación Abiertas
Universidad de Vigo, campus de Vigo



LA IMPORTANCIA DEL ESTUDIO DE NUESTRA HISTORIA

JUAN HERNÁNDEZ HORTIGÜELA



Repasando mis datos y apuntes de la Historia española en Filipinas para comenzar un nuevo trabajo, consulto un libro del gran cronista de Filipinas, José Montero Vidal, titulado *El Archipiélago Filipino y las Islas Marianas, Carolinas y Palaos (Su historia su geografía y estadística)*; libro editado en Madrid en el año 1886.

José Montero y Vidal, almeriense nacido en Gérgal en el año 1851, pueblo que dista de la capital almeriense tan solo a 50 km. comprendido en la sierra de los Filabres. Escritor, historiador y político. Su educación estuvo siempre cerca de la jurisprudencia, por lo que ocupó siempre cargos en diferentes instituciones gubernamentales y, en general, en la administración española de la Metrópoli. Desde el año 1868, comienza su carrera político-administrativa en las provincias de ultramar, Filipinas y Cuba. De su trabajo en las Islas Filipinas es donde mejor se le conoce como un gran administrador de Correos, de Aduanas y Hacienda. Llegó a ocupar cargos de Gobernador en diferentes regiones de Filipinas. Autor de importantes obras sobre Filipinas desde la política, la administración, la geografía y la etnografía; entre sus obras destacamos (a nuestro criterio la más importante) la titulada, *Historia general de Filipinas desde el descubrimiento de dichas islas hasta nuestros días*. Editada en Madrid entre 1887-1895, en tres tomos, que fue catalogada con Medalla de Oro en la Exposición General de 1887. Obra de consulta obligada, para cualquier investigador de la Historia de Filipinas.

No pretendemos escrutar ahora sus obras para comentar y escribir sobre diferentes aspectos de la Historia de Filipinas, ya lo hemos hecho en diferentes ocasiones; el motivo de citar a este gran historiador es comentar algunos aspectos del prólogo de su obra, ya citada, *El Archipiélago Filipino y las Islas Marianas, Carolinas y Palaos*, donde observamos unos comentarios que, presumimos, son de rabiosa actualidad después de casi 150 años de su publicación.

De la lectura del prólogo de libro del Sr. Montero, nos parece importante considerar dos aspectos: En primer lugar, su afirmación del desconocimiento de la Historia de Filipinas por el pueblo español (este autor ampliará ese desconocimiento a los mismos filipinos) y, en segundo lugar, las causas de este desconocimiento.

Las primeras palabras que inician su prólogo, constituyen un lamento que pudiéramos firmar la mayoría de los investigadores actuales de esta sentimental Historia:

El Archipiélago filipino, región la más importante de cuantas posee España allende los mares, es casi desconocido por la generalidad de los españoles.

En este párrafo añadiríamos no solamente el conocimiento del Archipiélago filipino, sino su Historia. En cualquier caso esta afirmación del Sr. Montero, escrita en el año 1886, es tan vigente hoy que no necesitan muchos comentarios. Pero sus lamentos no acaban aquí, cuando continúa escribiendo que,

El último alemán sabe más de Filipinas que muchos de nosotros; y no se crea que nos referimos sólo a los indoctos, sino también a personas cuya ilustración es notoria. Parecerá gratuita, infundada y pretenciosa esta afirmación; pero desgraciadamente, es cierta.

Hemos podido persuadirnos de ello hablando con políticos de primera fila; con escritores de merecido renombre; con militares de alta jerarquía, y con personas muy doctas que, sin fingida modestia, reconocemos infinitamente superiores a nosotros en saber, y cuyas facultades envidiamos con la noble envidia del que conoce cuánto valen, y está lejos de poseer las altas dotes de inteligencia que a todas ellas adornan.



Este aserto es de una incontrovertible honradez del autor. Y lo justifica el Sr. Montero por su conocimiento y lectura de cantidad de obras, sobre Filipinas, editadas en Alemania, en temas relativos a la geografía, la fauna, la historia natural del archipiélago, libros de viajes, etc.

En segundo lugar, como causas de este desconocimiento describe la actitud, y aptitud, de los españoles que, en muchos de sus aspectos, no podemos menos de continuar lamentando en pleno siglo XXI; es decir, pasados 150 años desde la publicación de su obra. El Sr. Montero continúa escribiendo, entre lamentos justificados:

Dimana el fenómeno indicado de nuestra especial manera de ser. Los españoles vivimos muy al día: nos aburren los problemas arduos; nos enojan las cuestiones serias; nos preocupamos poco de lo que está más allá del horizonte que abarca nuestra vista. Un sol espléndido nos atrae con superior influjo a disfrutar de sus vivíficos rayos; las enconadas luchas de los partidos políticos y los debates parlamentarios personalísimos y ruidosos, nos interesan más que todas las colonias habidas y por haber; se lee poco: la casi totalidad de los españoles contemplan las obras que los libreros exponen en sus escaparates, como suelen verse las plantas de un invernadero; raros son los que en España compran libros, y más raros todavía los que, aun comprándolos, los leen. Conocemos muchos hombres de posición, ¡quién no los conoce! que poseen lujosas y bien repletas bibliotecas, cuyos volúmenes jamás merecieron el honor de que su dueño los hojease. Inútil decir que si alguna lectura les seduce, son los libros de mera distracción.

Cuánta certeza albergan estas palabras escritas en nuestra cotidiana realidad del año 2023. Tal vez, debamos pensar que la cultura y conocimiento del siglo XIX no era la misma de la que disfrutamos hoy, y este autor piensa que ahora se lee bastante más, pero siempre alrededor de lecturas poco formadoras de criterio (tal vez, al contrario, deformadoras), novelas folletinescas, que pasan de mano en mano, o se recomiendan, resultando una larga cadena de lectores aficionados a las mismas lecturas; y si son de autores extranjeros, la aceptación puede ser mucho mayor.

Sin embargo, las lecturas formativas, como pueden ser las que amplían el conocimiento de nuestra propia Historia, se consideran siempre manipuladas, difíciles de entender e interpretar; lecturas que inviten a la investigación, a la formación de un criterio, cada vez más necesario, para poder discernir las manipulaciones interesadas de los cultiparlantes políticos que se asoman a la televisión, en lugar de contratar a verdaderos cultiparlantes en las múltiples tertulias de las televisiones.

No me canso de invitar a mis lectores a la necesidad del estudio de nuestra propia Historia, en orden a no ignorar nuestras señas de identidad y, como consecuencia, evitar perder nuestra dignidad como nación a la que estamos obligados por nacencia.

Continúa su relato el Sr. Montero Vidal, exculpando esta ignorancia con unas palabras cuya actualidad está his-

tóricamente periclitada, y que se refieren exclusivamente a la política de finales del siglo XIX en Filipinas, pero que pueden servirnos para interpretarlas y trasladarlas a nuestra realidad actual.

¿Cómo, pues, exigir a un pueblo así constituido, que conozca el valor de un país que nos envidian las más prósperas y ricas naciones, y que codician los imperios poderosos? ¿Cómo ha de preocuparse del desarrollo de sus múltiples elementos de riqueza, ni de llevar a él su actividad y sus recursos para emancipar su valioso comercio del poder de extranjeros?

Pero en sus críticas no exculpaba a los gobernantes a los que, en ocasiones, no evita ridiculizarlos justificadamente,

... ¿Y qué decir de los Gobiernos? como otro célebre consejero de la Corona (que proyectó) la conducción por tierra de una remesa de fondos desde la isla de Cebú a la de Mindanao (1). Y si actos de tal naturaleza y otros, no por menos ridículos, igualmente desatentados, demuestran el completo desconocimiento de un país cuya alta gestión desempeñan, ¿qué reformas necesarias, qué mejoras positivas, qué organización más perfecta, que útiles proyectos ni qué pensamiento acertado podían realizar estos ministros?

No acabamos los españoles de educarnos en nuestra Historia, ni nos preocupa el obligado conocimiento de la misma. Esta actitud, tan extendida hoy, pudiera dar a entender que queremos ser los eternos conquistados por la estulticia y la mentira histórica internacional, que con tanta eficiencia han conseguido los tradicionales y fieles enemigos de España.

Finalizar con esta situación, debería ser el objetivo de los diferentes gobiernos, y que deberían exigir la mayoría de los españoles, si todos tuviéramos el mínimo sentido del patriotismo. (2)

- (1) Destaca esta incongruente decisión de un gobernante, ignorante por demás, cuando para ir de Cebú a Mindanao era necesario ir en barco y no por tierra.
- (2) Los párrafos en cursiva del artículo, están transcritos de la obra de José Montero y Vidal, *El Archipiélago Filipino y las Islas Marianas, Carolinas y Palaos* (Su historia su geografía y estadística) en las primeras páginas de su prólogo. Libro editado en la imprenta y fundición Manuel Tello, Impresor de Cámara de S.M. Calle Isabel la Católica, 23, Madrid, 1886.

Juan Hernández Hortigüela
Miembro de la JD de ADAMUC
Universidad Complutense, Madrid

Madrid, borrascas en el ambiente,
17 de octubre de 2023

ESCAPADAS SÉNIOR EN GRUPO O INDIVIDUALES CUENCA, DELICIOSA Y ARTÍSTICA

BRUCE TAYLOR



Los que organizamos viajes en grupo sabemos que los dos pilares fundamentales para el éxito de cualquier escapada son la calidad del guía y de la comida. Pues en los dos Cuenca destaca, además de ser **Capital Española de la Gastronomía 2023** y Ciudad Patrimonio de la Humanidad.

No voy a contar la fascinante historia de Cuenca ni enumerar sus numerosos monumentos. Hay páginas web y guías locales que lo hacen con mucha más soltura sino lo que pretendo hacer es dar unas pinceladas y unos consejos prácticos y decir 'Por qué Cuenca' para un viaje en grupo o individual

Llegando a Cuenca

¡No podía ser más fácil desde Madrid o Valencia e incluso hay dos AVEs directos al día desde Oviedo! Además, Voces de Cuenca afirma que Cuenca está ahora conectada por alta velocidad con una treintena de ciudades de España. Desde Madrid se tarda una hora escasa, desde Valencia menos.

Nosotros cogimos un moderno, cómodo y económico *iryo* de ida y un AVE de Renfe de vuelta. Se llega a una enorme estación **Fernando Zöbel**, en medio de ninguna parte; muy moderna y un poco desangelada cuando sopla el viento. Hay un autobús a la ciudad que está a unos 7 km. pero por 12 euros (tarifa plana) un taxi te lleva arriba a la ciudad antigua en un "pispás".

Desde otras ciudades sin conexiones ferroviarias el autocar seguirá siendo la mejor alternativa que también deja la posibilidad de visitar muchas otras atracciones de la provincia como *La Ciudad Encantada* y la *villa romana de Noheda*.

Hospedarse en una Hospedería



Cada uno viajamos por nuestra cuenta y nos reunimos en la **Hospedería del Seminario** donde nos quedamos dos noches. Se podría visitar Cuenca en el día y en AUDEMAC lo hemos hecho para determinadas exposiciones en La Fundación March, pero en Cuenca hay muchísimo más que ver y recomiendo pasar al menos una noche para

poder saborear este ambiente mágico nocturno con sus iluminaciones y preciosas vistas.



La Hospedería se encuentra dentro del emblemático edificio del 'Seminario Conciliar de San Julián' en pleno corazón del casco antiguo. Y así se describe; "Vivimos en una casa sencilla, con mucho encanto y paz entre sus muros." Las habitaciones son sencillas, pero bien pensadas y decoradas, y muy limpias. La ducha estupenda y para añadir al sentido de paz no hay TV ni teléfono (sala TV en la 3ª). El personal eficiente y simpático de natural. A ser posible hay que pedir una habitación hacia el exterior y la hoz del Río Júcar. Aunque las ventanas son pequeñas, las vistas son espectaculares a cualquier hora del día o noche. Aquí se respira paz y tranquilidad....

¡Y los desayunos! Un espléndido buffet con todo para fortalecerse para una mañana activa de subidas y bajadas: Panes de Cuenca; fruta, huevos, beicon, bollería y bizcochos caseros (¡el de naranja, una pasada!) y mucho más.

No dejes de visitar su sala para eventos: una magnífica biblioteca moderna en la iglesia colindante de la Merced: <https://hospederiadelseminario.es/>



Visitas guiadas y guías con sentido de humor

En toda ciudad desconocida es siempre aconsejable empezar con una visita guiada para orientarse y tener un

buen baño de historia y cultura local. Así lo hicimos dos veces; por la noche con Christian y por el día con Guillermo. Tres cosas que tenían en común estos guías: sus extensísimos conocimientos; su habilidad para comunicarlos de una forma entretenida y su estupendo sentido de humor, un rasgo que descubrimos en todos los acogedores conquenses con quienes nos topamos.

Christian nos llevó en un leve paseo nocturno de una hora por calles misteriosas para que tuviésemos nuestra primera vista iluminada del puente de hierro, las Casas Colgadas y la magnífica fachada de la catedral.



Guillermo nos citó la mañana siguiente a las 10.00. "A las 09.00 no hemos puesto las calles todavía". Nos explicó que le encantaba su trabajo, pero tengo "verborrea incontinente" nos advirtió y era verdad. Durante 4 horas nos llevó de la mano subiendo y bajando por el casco antiguo hablando como una ametralladora y haciéndonos soplar y reír al mismo tiempo. Un verdadero artista de la palabra. Su agencia se llama Turalia: www.turalia.com



Hay otra agencia también con sentido de humor empujando por su nombre: <https://www.mirandopacuencaguías.es/>

PD Nunca he sido un gran 'fan' del **tren turístico** porque pienso que hay que patear una ciudad, pero la verdad es que hay mucha cuesta en Cuenca. Este tren, aunque es super incómodo debido al pavimento irregular de las calles, te lleva también a la parte nueva de la ciudad que de otra forma no se visita. Coste: 7 euros por un recorrido de unos 40 minutos saliendo de la Plaza Mayor.

Cuenca colgada y su casco antiguo

Cuenca no tiene industria. La tenía en el Siglo XV, una ciudad rica en lana. Ahora le queda su patrimonio y el turismo, y lo están aprovechando al máximo: Con 14 museos tiene más por habitante (hay 54.000) que cualquier otra ciudad. Se calcula que solo quedan unas 1.500 personas viviendo en el casco antiguo fundado por los bereberes en 720 con criterio militar defensivo. Es solo 1.5km de largo y 85m de ancho como una pequeña isla en el aire.

Las Casas Colgadas son impresionantes, pero nos contaron que los balcones de madera son una adición reciente del siglo pasado pero lo que es realmente impresionante son las casas incrustadas en la roca que en un lado parecen que solo tienen 3 o 4 pisos y en el otro hacia el exterior otros 7-8, ¡hasta 12 pisos sin ascensor! ¡Aquí en la antigua Cuenca no hay sobrepeso, ni gimnasios!

Originalmente había más de 50 iglesias en el casco antiguo de las cuales quedan 18. Hay Misa cantada en el Convento de Las Petras por la tarde y en el Convento de las Esclavas se pueden oír a las monjas cantar.

Descubrimos el Barrio de San Miguel, la muralla y la zona del castillo (derribado por Isabel la Católica) con más vistas espectaculares sobre el Parador y los hocinos (huetos) abajo.

Visitamos Las Casas Colgadas (quedan 4 de las once originales); el Barrio San Martín; la Catedral con su inacabada fachada estilo gótico primitivo francés; la icónica Torre de Mangana...Pero nos quedan muchas cosas para una segunda...y tercera visita. Como diría nuestro guía Guillermo "Ea".



La gastronomía conquense conquista

Además de los copiosos desayunos de la **Hospedería**, comimos cuatro veces en Cuenca y la calidad de la cocina y sus productos de la tierra fue inesperada e impresionante.

La primera noche la **Hospedería** nos preparó un coc-tel-cena con una variedad de quesos, tapas y vinos locales. El día siguiente después nuestro recorrido de 4 horas con Guillermo, nos esperó un menú degustación en la **Posada de San José** que nos dejó probar otras tantas especialidades locales.

La cena fue en este maravilloso **Parador** en el antiguo Convento de San Pablo que habíamos fotografiado tanto desde arriba en el casco antiguo. Otro menú de aperitivos compartidos, segundo plato y postre para demostrar la variedad y originalidad de esta cocina conquense. Para dar una idea y no demasiada envidia sólo menciono el postre, 'helado de queso manchego DOP con gelatina de miel de la Alcarria. ¡Una delicia! Y fuimos de los pocos que volvimos a pie cruzando totalmente solos el puente de hierro con sus misteriosos ruidos y sus vistas espec-



taculares de las Casas Colgadas iluminadas; subiendo la cuesta hasta las calles desérticas de la ciudad antigua.

El tercer día después de una larga mañana artística buscamos refugio en **Los Arcos** una simple taberna en la Plaza Mayor y probamos otros dos platos manchegos: migas ruleras y pisto manchego, seguido de una cremosa tarta de queso casera...a precios modestos.

Estos son solo unos ejemplos, pero hay infinitas más posibilidades. Recomiendo para más información gastronómico: [https://visitacuenca.es/es/content/que-hacer-capital-espanola-de-la-gastronomia/capital-gastro-nomica-2023](https://visitacuenca.es/es/content/que-hacer-capital-espanola-de-la-gastronomia/capital-gastronomica-2023)

Arte para todos: contemporáneo, moderno, abstracto....

Aparte de los atractivos de su gastronomía y su patrimonio, Cuenca cuenta con una vida artística vibrante. Dos de los grandes museos de arte imprescindibles (hay 4 en total) son el renombrado *Museo de Arte Abstracto Español en las Casas Colgadas* (Fundación March) y la menos conocida *Fundación Antonio Pérez* en el Convento de las Carmelitas.



Este último tiene 22 salas de pinturas e instalaciones que se extienden como una madriguera por el histórico edificio. ¡Es un vivo reflejo de Cuenca con sus subidas y bajadas de escaleras! ¡El día de semana que estuvimos no nos cruzamos con nadie más en todo el museo! Hay otros talleres, estudios y galerías de artistas actuales que contrasta con y complementa el rico patrimonio histórico de Cuenca.

La nueva Capital Gastronómica 2024

A la tercera vez va la vencida: Oviedo con su tren directo desde Cuenca ha sido designada la Capital Española de Gastronomía 2024. Bajo su lema "La cocina que conquista" ofrece los tesoros de su atractiva cocina: la fabada, la sidra, las carnes, los pescados y el marisco del Cantábrico, los quesos y los postres son símbolos de su excelencia gastronómica.

Pero una cosa es segura, la cocina de Cuenca ha conquistado en 2023 y merece una visita en grupo o individualmente, sobre todo si uno no ha estado en mucho tiempo como era mi caso.

CONCLUSIÓN

Los conquenses son muy acogedores y tienen un gran sentido de humor. Francamente he sido impresionado por lo bien que se come en Cuenca y lo bonito que es. Es una ciudad que sigue inspirando a artistas. Para descubrirla con tranquilidad se necesitan 2-3 días preferiblemente entre semana cuando hay menos visitantes. Más información sobre Cuenca: <https://visitacuenca.es/es>

Texto & Fotos:

Bruce Taylor, director de Comunicación, AUDEMAC
Universidad de Comillas, Madrid

Miembro de FEPET/Federación Española de Periodistas de Turismo

LAS TARDES DE SOL PONIENTE

JUAN MANUEL ARÉVALO



En mi último libro de poesía, y tras la página de cortesía, insertaba un pensamiento que el poeta y filósofo chino Liu YUXSI, nos dejaba en el siglo VIII

**No pienses que es tarde
cuando el sol poniente toca las cabezas de las moreras;
La puesta de Sol todavía puede iluminar
el cielo que enrojece.**

Adentrándonos en las ideas que son evocadas en este breve pensamiento oriental, observamos como a través de ellas se nos traslada con un intenso lirismo un periodo vital del tiempo y por tanto de nuestras vidas.

Tiempo y vida.

La puesta de sol, la tarde: hora del sol poniente, que forma parte indefectible de la cosmogonía diaria, precedida por la esplendidez de la mañana, a la que aparentemente se rinde. Liu Yuxsi, la utiliza como recurso humanizado para su producción literaria. Al igual que hace nuestro Antonio Machado, apareciendo esa tarde en más de un 20% de sus poemas. Es, de hecho, su vocablo predilecto, con más de 140 repeticiones en 82 de sus poemas y de todas esas concepciones machadianas, yo me quedo con la más parecida a la de Liu Yuxsi: ocaso radiante

**La tarde todavía
dará incienso de oro a tu plegaria,
y quizás el cenit de un nuevo día.**

O quizás, aquella en la que el poeta Machado, pasea por un bello camino campestre y recuerda algo por lo que sintió una gran pasión. Belleza y pasión que encuentra o busca, no a una hora cualquiera, sino en la concreta hora de la tarde.

Yo voy soñando caminos, de la tarde.....

Además, Liu Yuxsi, utiliza el vocablo tarde como modo adverbial

No piense que es tarde, cuando el sol poniente toca las cabezas de las moreras.

Es decir, vamos tarde, después del momento señalado, previsto o considerado conveniente, o después de lo que es habitual. Pero ... ¿lo pensamos nosotros? ¿o alguien nos lo ha dicho?

Tarde ¿Para qué? ¿Qué es lo habitual?

Para que algo que ya es considerado efímero, de poca duración, gaste su momento esplendoroso en algo que ya no tendrá utilidad. A mí nunca me han gustado que los economistas como Betham, venga a imponernos un orden ético de elección entre la economía o el bienestar de un colectivo. Somos nosotros, el colectivo de mayores, los que decidimos qué es lo más conveniente para este pe-

riodo de nuestras vidas. Porque, citando a Neruda, en su poema número 20

Nosotros, los de entonces, ya no somos los mismos...

Los de entonces, somos los de antes de ahora, y somos totalmente diferentes a quienes nos precedieron.

Sin embargo, el filósofo advierte que ese rayo de sol de la tarde tiene capacidad de iluminar, de dar a esos momentos, imágenes de gran belleza, cuando toca las cabezas de las moreras.

A poco que se escarbe en esa historia apasionante del oriente, será fácil identificar que hay un árbol de importancia fundamental tanto para la estructura social como la política de la China. Hace 2000 años Ciun Lun, alto funcionario de la corte imperial en la dinastía china de los HAM utiliza la corteza vegetal tratada para crear el papel, atribuyéndosele su invención. Y desde entonces ese árbol se conoce como la MORERA DEL PAPEL.

Pensad que, de toda la vegetación existente en esa época, Liu Yuxsi, selecciona, y no por casualidad, ese árbol que recoge, guarda, transmite la sabiduría y la historia de generaciones. En el papel se atesora la creación mediante la palabra, la imagen y hasta la grafía de la música, y en él permanece, para seguir iluminando, siglo tras siglo.

Todo eso, nada menos, es lo que ilumina el sol de la tarde y aún más.

Desde el siglo XVIII antes de nuestra era, se conoce a la civilización china como productores de la seda mediante el cultivo de la otra morera (la morus alba) de la que se alimenta el gusano. Es precisamente en la época de la dinastía HAM cuando la seda alcanza su mayor valor. Su industria y comercio abrió la mayor vía de comunicación entre las culturas orientales y occidentales. Y ahí estaba, según LIU XSI la luz del sol poniente.

Véase como, mediante la metáfora, aquel venerable filósofo describe a los mayores: puestas de soles de poniente que siguen iluminando sus entornos, gracias a que entendemos que envejecer no es un problema, sino una oportunidad para afrontar los retos que de forma individual o colectiva nos plantea la sociedad. Nos integramos mediante el saber y el conocimiento. Saber más para avanzar, entendiendo la educación permanente como la mejor herramienta, que sin duda alguna se extenderá en futuras generaciones para responder a una sociedad de cambios constantes. Los Programas Universitarios de Mayores son, sin duda alguna, los espacios en donde integrarse, no solo como educandos sino como educadores dentro y fuera del aula, convencidos que ser cuanto nos describe Liu Yuxsi es la corona de oro de toda nuestra vida.

**Juan Manuel Arévalo Badía
Presidente de AMAG
Universidad de Jaén**

ACCIÓN SOLIDARIA E INTERGENERACIONAL

DR. JOSÉ LUIS
CABEZAS CASADO



Las Universidades del siglo XXI o son Solidarias estructuralmente o no serán universidades en el sentido universal del término. La Universidad de Granada es actualmente la segunda universidad en el panorama nacional en el ranking de Solidaridad, lo que denota el espíritu humano conectado al ámbito del Conocimiento que respira esta centenaria institución en la ciudad de la Alhambra.

Alguien definió una vez a la Universidad como esa institución que sale de las aulas para buscar los problemas de su entorno, buscar soluciones para los mismos, y devolver al entorno y a su sociedad soluciones desde el conocimiento. Es esta una fusión de universos excepcional y maravillosa. Conocimiento y Solidaridad de la mano para mejorar el entorno, inmediato o lejano. Además las tecnologías nos permiten hoy exportar soluciones a entornos lejanos como en un maravilloso efecto mariposa (ya saben, ese que dice que el aleteo de una mariposa puede provocar un huracán en otros lugares del mundo). También ocurre así en asuntos científicos, y también en acciones solidarias.

Recientemente la Universidad de Granada ha sido noticia internacional al haber hecho llegar a los Jefes de Estado y de Gobierno europeos, presentes en la Cumbre de Granada, soluciones para la Paz y para construir Europa desde esta perspectiva. Surgió desde un prisma intergeneracional donde muchas personas jóvenes y mayores de Granada hicieron lluvia de ideas para esta construcción. Catorce ideas fuerza que han llegado hasta las personas que tienen la responsabilidad de llevar las riendas de Europa y que se ha visto reconocida por la respuesta recibida por parte del Rey de España, y de la Presidencia

del Gobierno (con función de presidencia rotatoria europea en ese momento).

Las catorce ideas merecen una reflexión por su valía nacidas de un espíritu intergeneracional:

- a) Que la Educación para la Paz sea un eje transversal en los sistemas educativos europeos donde valoremos los Derechos Humanos, la gestión no violenta de conflictos, y educación para la ciudadanía europea como uno de sus ejes transversales, y a lo largo de toda la vida educativa (desde la infancia a la vejez).
- b) Que la movilidad europea educativa se refuerce. Programas como Erasmus Plus o similares se han mostrado inspiradores en la construcción de un mundo unido y han conseguido más cohesión que dos grandes guerras en nuestro continente. Estos programas permiten llegar a conocer y valorar la diversidad de culturas europeas y llegar a valorar y amar la cultura o culturas de otros países tanto como la propia,
- c) Que la movilidad física también se refuerce fomentando conexiones entre países (esto es reforzando y abaratando medios de comunicación entre los estados) que permitan una movilidad más fluida.
- d) Refuerzo de políticas lingüísticas encaminadas a conocer diversas lenguas europeas como objetivo. En la medida que se incrementa la comunicación, se incrementa el conocimiento entre culturas. No se ama lo que previamente no se conoce.

- e) Incremento de conexiones de programas interuniversitarios. El conocimiento y sus fuentes se muestran como excelentes nudos de esta red que queremos construir. Las alianzas de Supercampus Universitarios (como Arqus) incrementan los lazos positivos entre estados.
- f) Que las relaciones intergeneracionales se pongan al servicio de la Paz. Nadie mejor que aquellas personas que han vivido los efectos de la falta de paz y de justicia social pueden ser mejores formadores de las nuevas generaciones en una cultura de educación para la Paz.
- g) Hacer pedagogía de las estructuras políticas de Europa a lo largo de la vida y que estas estén libres de edadismos en nuestros sistemas de representación.
- h) Que la igualdad y la diversidad se fomenten siendo Europa un faro para otras culturas en las que no existe la misma con un impulso a los derechos de las mujeres y de los colectivos LGTBIQ+.
- i) Apoyo a la salud mental a escala internacional. La Paz interpersonal e intergrupal no es posible si no hay paz en el interior de las personas.
- j) Que Europa sea ejemplo y maqueta de políticas migratorias justas y basadas en los Derechos Humanos.
- k) Que existan foros formativos e interactivos para Jefes de Estado y de Gobierno en gestión positiva de conflictos.
- l) Trabajar frente a cualquier desigualdad (por razones de género, discapacidad, social, etc.) como raíz de muchos de los conflictos.

Cada una de ellas merecen un aplauso intergeneracional pues nacen de la ilusión, de la experiencia, del sufrimiento a veces de generaciones que no lo tuvieron tan fácil y para las que la palabra Paz significa mucho más que ausencia de guerras. Las peores guerras nacen del interior y de la falta de paz en nuestra psicología.

La Universidad de Granada hace una apuesta por la Solidaridad enorme, basada en la construcción que se ha llevado a cabo desde hace décadas (vaya aquí el homenaje a todas las personas que han trabajado por ella desde hace años) a la que se suma la competencia "Intergeneracional". Que haya un servicio universitario específico de "Acción Solidaria e Intergeneracional" muestra el compromiso social que queremos que tengan las universidades y donde el papel de las personas mayores sea referencia fundamental. Queremos que la palabra "Senado" cobre un matiz especial en el contexto universitario. Senado era el Consejo de mayores de la antigüedad que soñamos que llegue con fuerza a través de los programas de una maravillosa UGR Senior. Soñemos con una Universidad solidaria e intergeneracional que nos enriquece a todos. Soñemos con una Universidad que sea líder en solidaridad a nivel internacional y donde las personas mayores tengan el papel que deben tener. **Soñemos a lo grande que la vida lo merece.**

Dr. José Luis Cabezas Casado
Profesor de Psicología de la Universidad de Granada
Director de Acción Solidaria e Intergeneracional de la UGR



CELEBRADA LA GALA DE ENTREGA DE LOS XIV PREMIOS SENDA



Más de 250 personas relacionadas con los sectores sénior y sociosanitario acudieron a la gala de entrega de los XIV Premios SENDA, que tuvieron lugar el viernes, 3 de noviembre, en CaixaForum Madrid.

Al acto asistieron, la presidenta de CAUMAS, Marina Troncoso, como miembro del Jurado de los Premios Senda, la secretaria general de CAUMAS, Elisa Nuez y la tesorera de CAUMAS, Remedios Seijo.

Durante el evento, se reconoció la labor de personas, instituciones, empresas y profesionales que se esfuerzan por mejorar la calidad de vida de las personas mayores y/o en situación de dependencia, y que fomenta la autonomía personal y el envejecimiento activo. Asimismo, se reivindicó la participación e implicación de los sénior en todos los ámbitos: sociales, políticos y empresariales.

La presidenta de Grupo SENDA, Matilde Pelegrí, que presidió los XIV Premios SENDA, hizo balance del sector de los cuidados y destacó la importancia de dignificarlo porque "sin esa dignificación no será posible afrontar su crecimiento". También reivindicó el papel de las personas mayores activas, "no sólo como elemento de atracción de las marcas, sino como **actores y protagonistas en la sociedad**".

Esta emotiva gala, conducida por la periodista de Grupo SENDA y directora del programa de radio "Palabras Mayores", Juani Loro, tuvo protagonistas de excepción. Uno de los reconocimientos de referencia es el **Premio Sénior del Año**, que se otorgó a **Miriam Díaz Aroca** por su trayectoria profesional como periodista, actriz y mentora, y personal, como referente de madurez activa.

Durante el acto de entrega, Miriam Díaz Aroca se refirió a **las personas mayores como personas amores y puso en valor la labor de cuidar**: "Qué bien poder sumar con un compromiso activo para multiplicar el bienestar, la dignidad y la alegría de vivir de las personas amores".



La presidenta del Grupo Senda, Matilde Pelegrí y Miriam Díaz Aroca

Díaz Aroca se describió como sesentera renacida, "renacida, porque he matado muchas veces al personaje que no he querido ser". Y no se refería al personaje mediático, que también, sino "a ese personaje que todos nos construimos para ser amados y reconocidos, pero que no nos hace felices y nos deja vacíos. De ahí viene la muerte, una muerte consciente, una muerte que duele, pero enfrentarse tus miserias, a tus vacíos, a tus carencias es de valientes. **Yo me siento honrada por mi valentía, que no ha sido fácil**".

Por último, la actriz enarboló la vida: "La vida hay que comérsela, hay que provocarla. Los tiempos, a medida que vamos viviendo, se nos hacen más cortitos, con lo cual nos damos cuenta de que **hay que vivir la vida con intensidad**, pero no descerebrada, sino con un atrevimiento consciente, con compromiso. La gran conquista de mi vida ha sido vivir en coherencia al 100%".

Premio Profesional del Sector recayó en **Lourdes Rivera**, directora general de AMAVIR,

IX Premio EULEN-SENDA al liderazgo de las personas mayores ha recaído en Ángeles García Antón, coordinadora de Dependencia y Trabajo Social de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG), vocal sénior de la Junta Directiva y activista de la formación de los cuidadores profesionales y no profesionales.



Elisa Nuez, secretaria general de CAUMAS, **Remedios Seijo**, tesorera de CAUMAS y **Marina Troncoso**, presidenta de CAUMAS

Premio SENDA Promoción del Envejecimiento Activo a "Teléfono contra el Abuso y Maltrato a las Personas Mayores", de la **Confederación Estatal de Mayores Activos (Confemac)**.

Premio SENDA Salud y Bienestar a **Vitalia** por "Proyecto UTIS", Unidades de Terapias Intensivas para la Rehabilitación Neurológica y Funcional de las personas mayores.

Premio SENDA 'contra la Soledad No Deseada' a la **Federación de Asociaciones Vecinales y Culturales de Teruel** por el programa "Acompañando-T"

Premio SENDA Iniciativa Pública al **Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León**. De Castilla y León

Premio SENDA Iniciativa Innovadora a **ASISPA** por "Plataforma Caronte", de voluntariados para el acompañamiento al final de la vida.

Premio SENDA Iniciativa Pública al **"Programa Autonomía Personal SEPAP-T" de Castilla-La Mancha**.

Premio SENDA Juntos Cuidamos a CEOMA por el **"20 aniversario Programa Desatar"**.

Carlos Ponz, vicepresidente de Laboratorios INDAS, **Sabina Camacho** presidenta de CEOMA, y **Antonio Burgueño**, director del "Programa Desatar".

*Noticia publicada por



Carlos Ponz, vicepresidente de Laboratorios INDAS, **Sabina Camacho** presidenta de CEOMA, y **Antonio Burgueño**, director del "Programa Desatar"



HelpAge
España

las personas
mayores cuentan

Buscamos reducir el problema del edadismo a través de la lucha contra los prejuicios hacia las personas mayores.

Desde hace décadas la **Fundación HelpAge International España** viene realizando una importante labor de sensibilización en relación con los derechos de las personas mayores, situándose como una de las principales organizaciones a nivel estatal enfocada en prevenir y luchar contra la discriminación por razón de edad en todos los sectores de la sociedad.

El Observatorio del Edadismo es un proyecto desarrollado por la **Fundación HelpAge International España** y financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, a través de la convocatoria de subvenciones de interés general consideradas de interés social, con cargo a la asignación tributaria del IRPF y de la subvención del IMSERSO en el área de atención a personas mayores.

¿Por qué El Observatorio?

Como se concluye en el Informe Mundial sobre el Edadismo publicado en el año 2021 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), este tipo de discriminación se filtra en muchas instituciones y sectores de la sociedad, incluidos los que brindan atención sanitaria y social, así como en el lugar de trabajo, los medios de comunicación y el ordenamiento jurídico.

Desde la fundación HelpAge International España buscamos que el Observatorio del Edadismo se convierta en una herramienta dirigida a reducir el problema del edadismo, a través de la lucha contra los prejuicios por medio de la recopilación de datos, la investigación, la evaluación de leyes y políticas públicas y las actividades educativas para mejorar la empatía y combatir ideas erróneas en relación con las personas mayores y sus derechos.

Comunicación e Imagen

La adecuación, en la publicidad y los medios de comunicación, de la representación de la situación de las personas mayores resulta esencial para la lucha contra el edadismo, de cara a evitar caer en la generalización y el estereotipo, que lleva a la ulterior discriminación.

Para evitarlo, se debe mostrar la diversidad de la realidad de las personas mayores, lo cual requiere de un conocimiento previo y de una comunicación responsable.

Para ello, el Observatorio sobre el Edadismo se dirige en su primer año de andadura al sector periodístico, toda vez que dos de los tres productos que se publicarán en este año 2023 son, por un lado, un Análisis de los medios de comunicación en relación con el tratamiento de las perso-

nas mayores y, por otro, una Guía sobre el edadismo para periodistas.

En los próximos años desde el Observatorio sobre el Edadismo nos dedicaremos a analizar, asimismo, la representación de las personas mayores en la publicidad, internet o cualquier otra forma de promoción y difusión educativa, cultural o recreativa para valorar cuál es la imagen que se atribuye a las personas mayores y, en el caso de que éstos sean edadistas, realizar acciones que contribuyan al cambio y mejora de estas imágenes.

Justicia y derecho

La Justicia y el Derecho desempeñan un papel fundamental para garantizar los derechos de las personas mayores y, más concretamente, para luchar contra la discriminación por razón de edad, habiendo sido reconocida la edad, por la doctrina constitucional, como posible causa específica de discriminación, a pesar de no aparecer expresamente mencionada en el artículo 14 de la Constitución Española.

Es por ello por lo que, en el marco de su misión, el Observatorio se dedicará a la recopilación y análisis de la jurisprudencia sobre el edadismo con el objetivo de proporcionar a los profesionales de la justicia, jueces y legisladores, información sobre la legislación y su aplicación.

Políticas públicas

El envejecimiento de la población es un fenómeno que hay que abordar desde las políticas públicas de cara a garantizar los derechos de las personas mayores.

Por ello, el Observatorio realizará, asimismo, una labor de asesoramiento, análisis, evaluación y difusión de toda la información relativa a las políticas que sobre los derechos de las personas mayores se estén llevando a cabo con el objetivo de que las mismas se guíen por los estándares y principios marcados por organismos internacionales, como Naciones Unidas, el Consejo de Europa o la Unión Europea, que reclaman adoptar un enfoque basado en Derechos Humanos y una atención integral centrada en la persona.

HelpAge
España

las personas
mayores cuentan

CUÉNTAME TU SOLEDAD



FEDERACIÓN GALEGA DE ASOCIACIONES
UNIVERSITARIAS SÓNORAS



Radio 50 y Pico de FEGAUS, sale con su equipo de transmisión a las ondas, en el salón de actos del Ayuntamiento de Castro de Miño, un precioso lugar que quiere ser ventana a los ciudadanos y visitantes ante el enorme potencial turístico y económico de este municipio, encuadrado en la Denominación de Origen Ribeiro, y donde se concentran el mayor número de hectáreas de esta variedad de uva.



La viticultura es el motor económico del municipio y eso se traduce en sus 10 bodegas y de sus 14 cosecheros. Castro de Miño cuenta también con un importante patrimonio cultural histórico de la época castreña y con arquitectura religiosa del siglo XII, que potencian su atractivo turístico, también de la mano del deporte y de su embalaje, que permite disfrutar de actividades acuáticas en un entorno inigualable.

En el mar interior que origina la presa, se encuentra el Club Náutico Castro de Miño, lleva funcionando 30 años y se realizan actividades deportivas con carácter turístico-recreativo y entrenamiento-competición, de vela, remo y piragüismo. Se ofrecen cursos de iniciación y perfeccionamiento todo el año y se realizan competiciones de carácter autonómico y estatal, por lo que se convierte



en un lugar perfecto para disfrutar del deporte y la naturaleza.



En este lugar idílico, **Radio 50 y Pico de FEGAUS**, comienza realizando el primer programa, fuera de A Coruña, con un estudio de radio portátil, que permite realizar transmisiones en el exterior y en directo.

CUENTAME TU SOLEDAD, ha sido el programa realizado con la participación del alcalde D. Avelino Pazos, al que agradecemos su acogida y participación en el programa y el responsable de las aulas CeMIT de AMTEGA de la Xunta de Galicia, D. Manuel Rego, Dña. Inma Victoria, asistente Social del Ayuntamiento, Dña. María Mora Psicóloga, Dña. Marta González, coordinadora de la casa comunitaria en la que viven 5 mujeres, tres, de las cuales han participado directamente en el programa llegando a cantar incluso, con unas bonitas voces, Purita, Amelia y Mercedes, pero sobre todo la voz de las personas que viven solas, para contarnos sus experiencias y vivencias diarias; ha sido un lujo para este primer programa.

Para Radio 50 y Pico la voz de los alumnos de los programas de mayores de las Universidades Gallegas, ha sido una experiencia muy positiva conseguir realizar una transmisión en directo.

FEGAUS agradece al alcalde y al responsable del centro CeMIT de Castro de Miño, el magnífico trabajo realizado para conseguir que este primer programa fuese un éxito.

Alejandro Otero Davila
Presidente de FEGAUS
Castro de Miño, Ourense
Noviembre de 2023

LIGA DE DEBATE SÉNIOR DEL ALUMNADO DE LA ESCUELA UNIVERSITARIA PARA MAYORES



La Liga de Debate Sénior del alumnado de la Escuela Universitaria para Mayores de la Universidad de La Laguna tiene como propósito fomentar en el alumnado el pensamiento analítico, técnicas de investigación, habilidades de gestión del conocimiento, trabajo en equipo, capacidad de síntesis, socialización y compañerismo. Es este alumnado por sí mismo la voz de la experiencia y la memoria y por ello esta iniciativa los representa como colectivo en tanto que nos representan a todos.

El objetivo primordial de esta experiencia es plantear una serie de estrategias que tienen como base el texto argumentativo en beneficio propio y del conocimiento del resto del grupo, al que se trata de convencer del punto de vista defendido.

En esta ocasión el tema a debatir es «La censura en la cultura». Con dos semanas de antelación se requerirá entre el alumnado voluntarios, entre los que se presenten se elegirán 8 al azar. Serán estos ocho portavoces quienes recibirán los epígrafes a desarrollar en el debate teniendo que preparar con antelación "a favor" y "en contra". El día del debate y mediante sorteo cada participante sabrá que postura ha de defender in situ.

La realización del debate propiamente dicho se concreta en cinco fases, iniciando cada turno aquel que defienda la postura «a favor» que conduce en todo momento la moderadora, la directora académica del programa EUPAM. Una vez que comienza el tiempo, los participantes se alternan en cada fase sin paradas ni interrupciones. El método descrito está basado en la conocida como la liga de debate universitaria adaptada al alumnado del Programa de Adultos y Mayores.

Finalmente, la evaluación se realiza mediante tiempo de aplauso donde se mide que la información presentada en el material de preparación del debate fue clara, precisa y minuciosa. Comprensión del tema en profundidad y presentación enérgica y convincente. Relevancia de los argumentos, hechos y ejemplos. Fortaleza y pertinencia de los contraargumentos. Estilo de presentación: consistencia de los gestos, contacto visual, tono de voz y entusiasmo para mantener la atención de la audiencia.

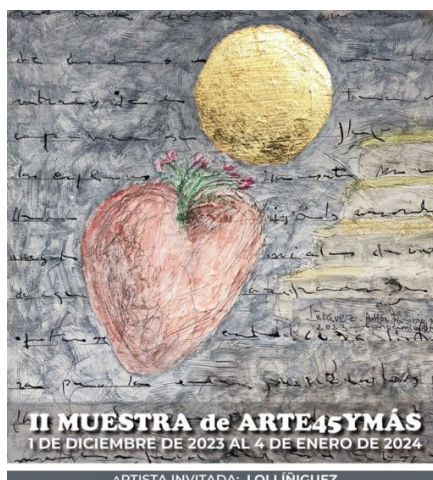
Universidad de La Laguna

Tenerife

ACTO INAUGURAL DE LA "II MUESTRA ARTE45YMÁS"



El martes 5 de diciembre a las 11:30 h. en el ExConvento de Santo Domingo de La Laguna se procedió a la inauguración oficial de "La II MUESTRA ARTE45YMÁS" que organiza AMULL con el objetivo de estimular, a través del arte, el vínculo con la sociedad de los adultos mayores de 45 años con vocación artística, junto a una artista con trayectoria consolidada. Propiciando que se retroalimenten de sus expectativas y conocimientos mutuos. En ella, Loli Íñiguez como artista invitada, acompaña a 31 artistas (21 mujeres y 10 hombres), en edades comprendidas entre los 45 y 82 años que presentan un total de 72 obras (Fotografías, pinturas, esculturas cerámicas y de alfarería, murales cerámicos, dibujos, técnicas mixtas y miniaturas arquitectónicas):



ARTISTA INVITADA: LOLI ÍÑIGUEZ
COMISARIADO: VICKY PÉREZ
SALAS DE ARTE 1 Y 2
CONVENTO STO. DOMINGO DE GUZMÁN LA LAGUNA
Horario: L a V de 11 a 14 h. y de 17 a 20 h. - S de 11 a 14 h.



INVITACIÓN INAUGURACIÓN OFICIAL II MUESTRA ARTE45YMÁS

MARTES 5 DE DICIEMBRE 2023
12:00 H CONVENTO STO. DOMINGO

Con la presencia de:

D. Dailos Daniel González Ferrera
Concejal de Cultura
Da. María Cruz Acosta
Concejala de Bienestar Social
Da. Isabel Karely León
Vicerrectora de Cultura
Da. Almudena González Brito
Directora académica de EUPAM
Da. Loli Íñiguez
Artista invitada
Da. Vicky Pérez
Comisariado

Con la actuación de:

Da. Almudena González Brito

PRELUDE Y GIGUE, SUITE Nº2, BWV PARA CELLO SOLO, J.S. BACH
BAGATELLE PARA CELLO SOLO DE J.S. ROBIN

Carmen Gloria Mesa Moreno

Presidenta de la Asociación de Mayores de la ULL

La inauguración contó con la presencia de los concejales de Cultura y de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna, D. Dailos Daniel González Ferrera y D^a. María Cruz Acosta, la vicerrectora de Cultura y Extensión Universitaria de la ULL, D^a. Isabel Karely León, la directora académica de EUPAM y Profesora Superior de Violonchelo y Música de Cámara por el Conservatorio Superior de Tenerife, D^a Almudena González Brito, además de la artista invitada Loli Íñiguez y la comisaria Vicky Pérez de Galería Marvick.

Al finalizar la presentación, D^a. Almudena González Brito interpretó el siguiente programa:

- Prelude y Gigue de la Suite número 2 BWV 1008 de J.S. Bach para cello solo.
- Bagatelle para cello solo J.B. Robin

"La II MUESTRA ARTE45YMÁS" permanecerá abierta en el Exconvento de Santo Domingo de La Laguna hasta el 4 de enero de 2024.



Carmen Mesa, presidenta de AMULL
Asociación de Alumnos y Ex-alumnos del Programa de Mayores
Universidad de La Laguna, Tenerife, Canarias (EUPAM).

MADURESCENCIA



EXPERIENCIA SOBRE UNA AGRUPACIÓN TEATRAL DE MAYORES.

UNIVERSIDAD DE LOVAINA 2023.

PROYECTO: Terra Curanda.

<https://www.terracuranda.org/ecos/>

GRUPO: MAEM (Mayores Embajadores).

PARTICIPACIÓN: Tenerife. Islas Canarias España.

ASOCIACIÓN: AMULL.



María C. González

Se habla mucho de este término en nuestro ambiente. La definición fácil sería una nueva etapa entre la madurez y la vejez del ser humano. Los madurescentes pertenecemos a un sector de la población que no aceptamos resignadamente la palabra "envejecer".

Fuimos los jóvenes que vivimos en España al final de una dictadura, luchamos por nuestros ideales democráticos, participamos de una revolución sexual, el divorcio, nos manifestamos por los derechos de la mujer y su liberación del hogar. Ejercimos una profesión, batallando siempre por mejoras sociales y salariales. Nos tocó aceptar muchos cambios, de enviar cartas y escribir a máquina, nos adecuamos a la era digital, al WhatsApp, al ordenador, a las rápidas metamorfosis...y adaptaciones.

Ahora nos llegó la jubilación, con ganas de cumplir sueños para crear nuevos proyectos de vida, que quizás no realizamos anteriormente por falta de tiempo.

Eso sí, somos conscientes que ofrecemos nuestra experiencia a la sociedad, pero no ya como maestros, sino como eternos aprendices.

No deseamos ser retirados de la sociedad y arrinconados, sino continuar siendo protagonistas activos y participativos de una nueva y avanzada comunidad social.

A últimos de septiembre de este año, fui invitada a participar en un proyecto europeo de Erasmus para mayores, con el objetivo de compartir experiencias sobre la Inteligencia emocional en personas adultas en Europa, realizado en Lovaina (Bélgica). Compartimos trabajos con un grupo de participantes belgas, croatas y españoles. Una experiencia inolvidable, presentando en la universidad nuevas experiencias de vida con grupos de mayores.

Asistimos a la Escuela de Idiomas, donde interactuamos con alumnos que aprendían español, después de su jubilación. Realizamos variadas visitas culturales, conciertos y encuentros sociales. Debatimos con nuestros grupos de contacto, en la Universidad de Lovaina, que cedió sus aulas para nuestro Proyecto. Todos nos quedamos en el Irish College Leuven. Tuvimos traductores y conocimos la vida en una gran ciudad universitaria, oyendo experiencias de jóvenes profesoras de varios países, que amablemente nos acompañaron en nuestras visitas turísticas.

Fue un placer hablarles sobre mis dos trabajos. Uno presentado en un PowerPoint, con mi experiencia personal sobre la jubilación y mis nuevos planteamientos de vida, además de un trabajo sobre la creación de una Compañía Teatral: Pirámide Teatro, perteneciente a AMULL. Este último sirve para narrar mi experiencia en la creación de un colectivo Teatral.

Tras mi jubilación me apunté en EUPAM, (Estudios Universitarios para Mayores). Allí me enteré de que AMULL, una Asociación de Mayores de alumnos y exalumnos de la Universidad de La Laguna deseaba poner en marcha un grupo Teatral. Y formar una compañía estable.

Comenzamos nuestra andadura el curso 18/19, con la formación de un grupo de futuros actores que no nos conocíamos entre sí. Decidimos cómo nos organizaríamos, nuestro nombre, logo, elegimos temas para comenzar a escribir nuestra primera obra y nos organizamos en comisiones: redacción, baile / música y attrezzo, en base a nuestros gustos y talentos. Nuestra sede es en un plató de Tv de la Facultad de Ciencias de la Información. Todos estamos incluidos en alguna de las comisiones, pero luego tomamos las decisiones en una asamblea donde exponemos y votamos. El grupo

es bastante heterogéneo, sus edades oscilan entre cuarenta y cinco y ochenta y cuatro años. Suele estar compuesto de 15 a 20 integrantes. Trabajamos con la inclusión, así hay tres integrantes con problemas auditivos y una persona con movilidad reducida. Un apartado negativo, es la falta de actores masculinos, han pasado varios hombres, pero cuesta llevar a cabo un compromiso firme, por razones personales. Lo suplimos con actrices que hacen los roles masculinos. Esta actividad la realizamos todos los jueves, dos horas por la tarde.

Durante nuestros ensayos, vamos enriqueciendo el libreto que nos sirve de referente, pero además la directora con amplia experiencia teatral va trabajando con cada uno de nosotros y vamos añadiendo carácter a cada personaje: guiños, mimo, coreografías, música, etc. Una gran obra de "orfebrería fina" como nos comenta nuestra directora que, va tomando forma poco a poco, sacando lo mejor de cada uno. Entre nosotros elaboramos nuestro mobiliario y attrezzo, creando la atmósfera adecuada. Lo consideramos como un laboratorio teatral.

Nos conectamos a través de dos WhatsApp, uno para todo lo técnico y otro de familia de teatro, donde nos saludamos, charlamos y nos apoyamos emocionalmente. Durante el confinamiento de la pandemia de Covid, cada día, nos ayudábamos en nuestra soledad, con diferentes retos: recrear obras de arte con materiales caseros, mostrar nuestras aficiones, poner fotos de juventud, bodas, nuestras casas... nos ayudó mucho y nos unió aún mucho más.

Realizamos comidas, salidas, incluso se ha creado un grupo para viajar por el IMSERSO.

Este grupo teatral es nuestra gran ilusión, hemos representado nuestra obra en un hospital, un exconvento, una Sociedad cultural, estando abiertos a asociaciones culturales o benéficas.

Hemos actuado clausurando las 'XVII Encuentro y Muestras de Experiencias Didácticas: Jornadas Cervantinas' celebradas en Moya, Provincia de Las Palmas, invitados por Socaeán, Sociedad Canaria "Elio Antonio de Lebrija" con gran aceptación por el público con nuestra obra: "Rossana y el Quijote".

Hemos sido seleccionados para participar en un XIX Concurso de teatro Amateur del Sauzal.

En la actualidad estamos trabajando en un proyecto de teatro radiado en un Programa de mayores: "Sin Tópicos", además de continuar con los ensayos de nuevas propuestas teatrales. Estamos recibiendo ahora el fruto de nuestro esfuerzo, entusiasmo y dedicación para actuar en algo que nos apasiona y en lo que creemos.

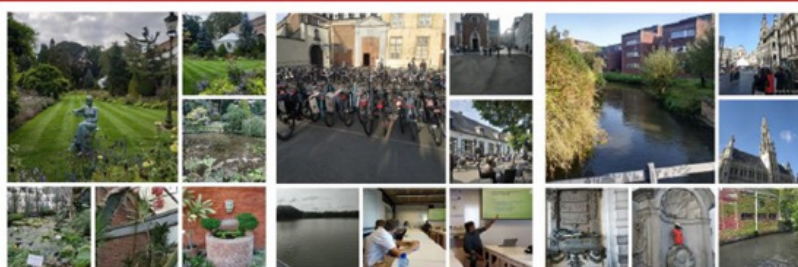
María C. González González
Socia de AMULL
Universidad de La Laguna

Nacida en Caracas, Venezuela, pasa su infancia y adolescencia, en el bello municipio de Icod de los Vinos. Es maestra y licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación y actualmente es profesora jubilada.

Comienza a escribir en EUPAM (Estudios Universitarios para Personas Adultas y Mayores), y gana dos años consecutivos el tercer premio, en la convocatoria del Concurso AMULL de relatos cortos, sin tener experiencia previa en el mundo de la literatura.

Ha publicado dos novelas, "La memoria de la diosa" (2020) y "Ecos del ayer" (2022), dentro de la Colección Teide de la Asociación Cultural Canaria De Escritores/as, ACTE Canarias.

Ambas novelas tienen capítulos dedicados a visibilizar la violencia ejercida por los hombres contra las mujeres, y también el papel de la mujer en las distintas etapas de su vida, como madre, como abuela, como hija, como esposa o como amante.



La obra está compuesta por varios sketches cuyo hilo conductor es la muerte, desde el punto de vista irónico humorístico.



PREMIO SAUCE DE BRONCE A LA CIA. DE TEATRO AMULL, "PIRÁMIDE DE TEATRO"



LA CÍA. DE TEATRO DE AMULL, "PIRÁMIDE TEATRO" HA OBTENIDO EL "SAUCE DE BRONCE" del "XIX FESTIVAL DE TEATRO AMATEUR" DE EL SAUZAL (TENERIFE).

Queremos hacerles llegar a todos la enorme satisfacción y alegría que sentimos, que, al cumplir sólo **5 años** de existencia, nuestra **Cía. PIRÁMIDE TEATRO** haya cosechado su primer premio de muchos que estamos seguros que vendrán. Se les ha concedido el "Sauce de Bronce" del Jurado del **"XIX FESTIVAL DE TEATRO AMATEUR" DE LA VILLA DE EL SAUZAL** en la **CLAUSURA, CON ENTREGA DE GALARDONES** que se celebró el pasado 5 de diciembre de 2023 a las 19:30 h, en la **Sala Principal del Teatro El Sauzal, en Tenerife**.

La Participación de Pirámide Teatro fue en la SALA PRINCIPAL DEL TEATRO EL SAUZAL el 4 DE DICIEMBRE A LAS 21:00 H y en la Gala de Entrega de Galardones celebrada al día siguiente se le otorgó el Sauce de Bronce.

Espectáculo: "EL CAFÉ ESTÁ DE MUERTE".

SINOPSIS:

La obra está compuesta por varios sketches cuyo hilo conductor es la muerte, desde el punto de vista irónico-humorístico.

El primer sketch se titula «Rossana y el Quijote»: Una interna de una residencia de ancianos manifiesta su último deseo para la hora de su muerte.

El segundo se titula «Prohibido respirar»: EL gobierno de un país prohíbe respirar a sus ciudadanos; la policía se hará cargo de hacer cumplir la nueva Ley.

El tercero se titula «Las tiernas damiselas»: Una residencia de mujeres está regentada por tres adorables ancianas que guardan un gran secreto.

FICHA ARTÍSTICA

Autora: M^a Luz Fariña González / Pirámide Teatro.
Directora: Ana Cristina Romero Díaz.

Intérpretes:

Ana M^a, Felipe Arrocha,
Carmen Delgado Quintero,
José Luis Azzollini García,
M^a Jesús Domínguez Gómez,
M^a Candelaria González González,
Ana M^a Sainz Goitia,
M^a Luz Fariña González,
María Muros Blanco,

Mercedes Susana Moreyra,
Ana M^a de los Reyes Barrios León,
Dulce M^a Amador Díaz,
Elena Pérez Concepción,
M^a Nieves Martín Garabote,
Merete Stage Jantzen,
Jesús Alberto González Concepción

Fotos: © Pirámide Teatro



Carmen Mesa, presidenta de AMULL
Asociación de Alumnos y Ex-alumnos
del Programa de Mayores
Universidad de La Laguna, Tenerife, Canarias (EUPAM)

CRÓNICA VIAJE A LA PALMA

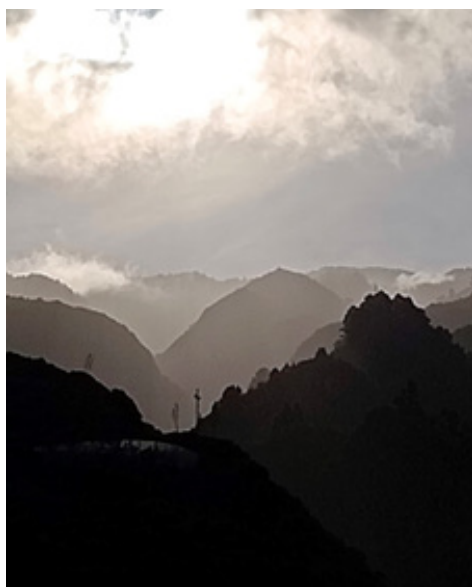


AUDEMA
Asociación Universitaria
de Mayores de Alcalá

El primer madrugón del viaje tuvo lugar el día 6 de noviembre y con la sonrisa en los labios, un grupo de 41 personas pertenecientes a la asociación AUDEMA de Alcalá de Henares (Madrid), emprendimos viaje desde el aeropuerto de Barajas hacia la isla de La Palma, la isla bonita, en las afortunadas Islas Canarias.



Perfecto el vuelo en horario y tranquilidad, así que tres horas más tarde, nos dieron la bienvenida el chófer del autobús (guagua) que nos haría el traslado hasta el Hotel Taburiente Playa y también Jaime Coello, de profesión y adoración: vulcanólogo.



Tras tomar posesión de nuestras habitaciones en el hotel, de disfrutar de las vistas marinas de sus terrazas y de coger fuerzas con la comida del buffet, emprendimos la primera ruta del programa visitando el mirador de la Concepción y el santuario de la Virgen de las Nieves, patrona de la isla, y con un buen recibimiento de lluvia y vientos alisios canarios.

Durante la estancia pudimos disfrutar de hermosos paisajes que llenaban constantemente nuestros ojos. De caminatas por recorridos que, a algunos, les hacían replantear si seguían a Jaime o esperaban en el bus. Pero en general, el grupo siempre demostró que el estereotipo de las personas mayores, no va con nosotros.

Disfrutamos del **Mirador de la Cumbrecita**, balcón natural situado al final de un valle estrecho en pleno centro de La Palma, y no tanto, de las fuertes rechas de viento en la subida a **La Laguna**, aunque mereció la pena poder ver, como a vista de pájaro, el impactante desastre que ocasionó, hace unos meses, el volcán **Tajogaite** (uno de los nombres con el

que lo conocen los lugareños y que se encuentra en el municipio de El Paso). Barrios arrasados por las coladas de lava que despidió desde su cráter. Coladas de oscuras y enormes altitudes que han cambiado el paisaje de la zona, incluso en su caída al mar.



A lo largo de nuestra estancia, el itinerario cultural continuó por lugares tan emblemáticos como la **Caldera de Taburiente**, Biosfera de las Islas Canarias y situado en el corazón de la isla. Enorme depresión de origen volcánico, se



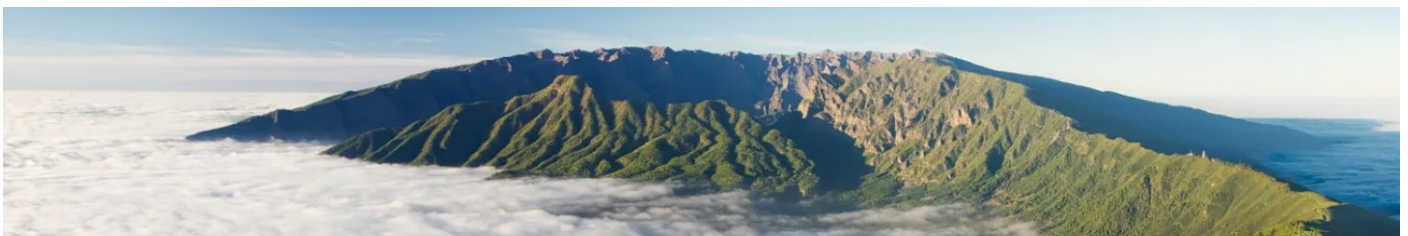
Taburiente



Los Tilos

encuentra flanqueada por grandes desniveles, recordando la forma de un gran cráter. También visitamos en nuestro periplo volcánico, el famoso **Teneguía**, en el municipio de **Fuencaliente** y cuya erupción se ocasionó en 1971.

Recorrimos el **Parque Natural de Las Nieves** con su bosque de Los Tilos, siendo este uno de los bosques de laurisilva más importantes del archipiélago canario. Se encuentra en el municipio de San Andrés y también está declarado Reserva de la Biosfera.



Tuvimos tiempo de pasear por **Los Llanos de Aridane**, motor económico de la isla con su industria basada en el turismo y el plátano; por **Fuencaliente**, reserva natural volcánica y protegida por las altas figuras de **Cumbre Vieja**; por **Santa Cruz de La Palma**, la capital de la isla, cuyo Centro Histórico está declarado BIC y en cuyos edificios se puede disfrutar de la típica arquitectura canaria.



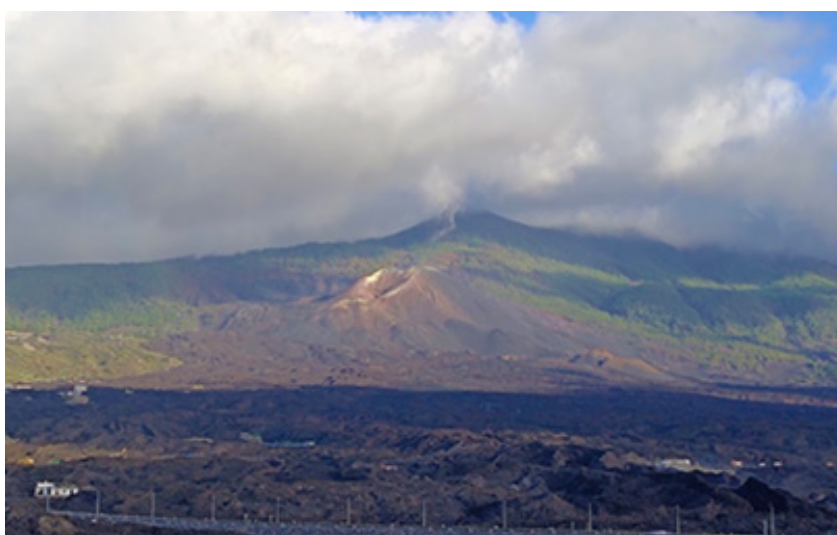
La Palma, Colada



Trabajo de campo con Jaime Coello

Ha sido un viaje en el que hemos disfrutado de la gastronomía local (el gofio, las papas, el pescado, los diversos mojos y sus quesos, exclusivamente hechos con leche de cabra). No ha faltado tiempo para las compras, incluida la adquisición de algunos puros, durante la visita realizada al Museo del Puro Canario y en donde se nos hizo una demostración de cómo se elabora un puro a mano.

Es difícil abreviar esta crónica, pero termino dando las gracias a Jaime Coello por habernos guiado durante nuestra estancia en La Palma y por enseñarnos que los antiguos habitantes fueron los benahoaritas o avaritas, por hablarnos del aprovechamiento local del agua; de la diversidad y en muchos casos, exclusividad, de su fauna (cabras, palomas turquí y rabiche e innumerables invertebrados) y de su flora (tiles, laureles, brezos, helechos gigantes, madroños, pino canario y el típico drago y su palmera amiga).



La Palma, Valle

Tuvimos un chófer, callado pero gran profesional, que nos transmitió tranquilidad en carreteras que no daban mucha confianza por sus barrancos. En el otro extremo, el sentido del humor y la profesionalidad de Jaime nos acompañaron en todo momento, así que desde esta crónica les mando a los dos, unas enormes ¡GRACIAS!

Elisa Nuez Patiño
Responsable del grupo
Presidenta de AUDEMA Universidad de Alcalá

DE NUEVO NAVIDAD

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas

AUDEMAMC
UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS

...Y al acabar el año, recuento de los éxitos y fracasos, además de pensar en nuevos proyectos que, como los sueños, unas veces se realizan y otras no.

En AUDEMAMC nos sentimos satisfechos con la labor realizada y los objetivos conseguidos. Paso a paso, se recogen los frutos del trabajo de tantos años y se esparcen semillas que van fructificando.

Tachado de la Lista

El viejo anhelo por el que ha luchado AUDEMAMC desde su nacimiento, y especialmente la anterior Junta Directiva, de que los alumnos de la Universidad de Mayores estuvieran representados en órganos de gobierno de la Universidad Pontificia Comillas se ha visto cumplido. La nueva Escuela de Postgrado y Lifelong Learning a la que se han incorporado todos los programas de formación permanente para profesionales y empresas, y a la que pertenece la UMA, está regida por una Junta compuesta, además de por los responsables de la misma, por los decanos de las diferentes facultades y responsables de las Escuelas de la universidad. A ella se han sumado tres alumnos en representación de todos. Uno de ellos, de la Universidad de Mayores y miembro de la Junta de AUDEMAMC, **Antonio García Casquero** fue elegido con los votos de todos los delegados de curso. Estamos de enhorabuena.

La Junta Directiva Hace Balance

Los socios apoyan a su nueva junta en su primera Asamblea General

Se ha celebrado la Asamblea General en la que sus miembros directivos cumplen un año al frente de la misma y los datos son optimistas: el número de socios ronda los quinientos, los actos realizados han sido muchos y con nutrida participación y las propuestas novedosas muy bien acogidas, como el nuevo enfoque de comunicación, en el que, a las noticias diarias con anuncios de viajes, exposiciones, teatro, conciertos, etc. se ha incorporado un boletín semanal "VOCES" que recoge, por ejemplo, reseñas de actos, viaje, comidas, con una intervención más directa de los asociados. Y luego el FORO, un chat abierto para opinar, recomendar o protestar, si se da el caso.

Begoña Ereño la presidenta, nos informó de la colaboración de AUDEMAMC con Dáporis a quien entregamos el año pasado y este también, el dinero extra conseguido con la venta de lotería. Dáporis es una Fundación que centra su labor en crear becas para estudiantes brillantes con pocos recursos económicos, unos ochenta de España y diferentes países. Al acto de entrega de premios a los graduados fue invitada nuestra asociación, representada por el vicepresidente **Chema Egea y Jesús Sánchez Ventura**, el coordinador de nuestro voluntariado en la Parroquia Resurrección del

Señor con la que desde hace unos años estamos muy ligados. Situada en un barrio lejano del centro de la capital, a su Casa Parroquial van niños en exclusión social algunos, extranjeros la mayoría, a los que hay que asistir en comprender y hacer los deberes. En esta labor, Dáboris nos ayuda con la presencia de becados como profesores de apoyo. Es el círculo perfecto.

AUDEMAM está interesada en varios proyectos sociales, pero el de la enseñanza tiene especial respuesta, como la que dan **Maite Elegido** e **Iván Fernández** enseñando español a personas llegadas de Ucrania, Marruecos, Irán... con Comillas colaboramos económicamente en las becas del Padre Dimo dedicadas a quien quiere estudiar y no puede y en "Comillas Solidaria" trabajamos junto a alumnos de ICADE.

Y hablando de colaboraciones, mantenemos la nuestra con los ingenieros de ICAI Séniors, FAUMUS que acoge a las Universidades de Mayores de Madrid, CAUMAS- a las de toda España- con la UMA editando para su presentación del nuevo curso un folleto a todo color y en labor de divulgación de los Seminarios, entre otros temas. Como se ve, AUDEMAM continúa con su política de mente abierta y mano extendida.

Hemos aprendido a convivir con el COVID, así que rescatamos algunos actos de antes de, como el Día del Antiguo Alumno que tendrá lugar en enero, la Misa por los difuntos en noviembre, la Copa de Navidad y estrenaremos un Taller de Escritura Creativa que ya tiene prácticamente agotadas las plazas, Cine-Fórum con un nuevo enfoque, Ciber-Café tertulia para debatir un tema predeterminado... Las finanzas van bien, pero se ha decidido con el consentimiento general, aumentar a 15€ la cuota anual. ¡Y eso que no contábamos con que nos tocara la lotería!

Faltan Horas

Sí, nos falta tiempo para la cantidad de estímulos que recibimos. Las clases y Seminarios lo primero, y luego a elegir: Teatro. La Comedia de los Errores de Shakespeare, El Lector por Horas, Tan Solo el fin del Mundo. Obras punteras, montajes estupendos, críticas elogiosas. En música se seleccionan orquestas y programas con rigor y se termina el año con el Concierto de Navidad, un clásico que nunca nos perdemos.



AUDEMAM en la entrega de Premios de la Fundación Dáboris



Peridis vuelve con éxito a Comillas

Paseos por Madrid, siempre sorprendentes, exposiciones, viajes, escapadas. Y por si fuera poco "Encuentros" con escritores amigos, como **Peridis**, que nos presentó su última obra "El Cantar de Liébana" acompañado de Begoña Ereño y Cristina Martín Poza, o con compañeros que han editado su obra. **Verónica E. Llaca** de 5ª curso al hablar de su tercera novela "La Herencia" nos atrapó con una historia basada en hechos reales y diseñada como un thriller que se desarrolla en Méjico. La Profesora Nieves Algaba dialogó con ella y el público salió deseando empezar a leerla.



Nuestra compañera Verónica presenta su nuevo libro publicado por Planeta México

Nuestro profesor **Nicanor Gómez** ha escrito en colaboración con Ilia Galán "Tensión en el Castillo de Tatti" sobre un grupo de artistas en torno a un castillo en Toscana. Estamos al día en novedades literarias.

La vida sin lectura no es concebible para muchas personas y por eso también el éxito de las recomendaciones de compañeros en El Libro del Mes o en el FORO y por supuesto los diseccionados en Tertulia Literaria; en deporte sorprende cada día a los perezosos lo que sus compañeros son capaces de hacer.



Nuestros aventureros senderistas conquistan el Pirineo Aragonés

Senderismo y golf no se conforman con la rutina semanal y realizan campeonatos, viajes y hermandad con otras asociaciones. El Grupo Teatro ha vuelto a los ensayos y clases de interpretación. El Coro continúa su labor. Todo AUDEMAC está en plena efervescencia. Se reúnen los integrantes del Camino de Santiago, comen juntos compañeros de promoción y se felicitan todos en la Copa de Navidad a la que nos invita la asociación.



Reunión en el Pardo de los Caminantes de Santiago



El Grupo de Teatro "Entre Comillas" en pleno ensayo



Viaje a La Moraña siguiendo los pasos de Isabel La Católica



Por cierto, este año AUDEMAC nos ha sorprendido con una preciosista tarjeta navideña con la Virgen y el Niño rodeados de una greca floral y angelitos: una maternidad obra de **Isabel Viñuales**, alumna de 5ª curso. Gracias.

Feliz Aniversario



El 'skyline' de nuestra Universidad

La **Universidad Pontificia Comillas** ha celebrado sus más de cien años de docencia de Ciencias Humanísticas, Ciencias Técnicas y Ciencias Eclesiásticas con diversos actos y la inauguración de un Museo al que asistió el alcalde de Madrid Sr. Martínez Almeida. En él se expone toda la historia desde su fundación a su actual orientación. Como dijo el Rector Magnífico: "Recordar nuestra historia para construir nuestro futuro"

En Comillas también se ha celebrado "Oración por la paz en Israel y Palestina", sin olvidar el conflicto de Ucrania. El Departamento de Relaciones Internacionales organizó una conferencia con el Encargado de Negocios de la embajada de este país, en la que analizó las principales consecuencias de la invasión de Rusia.

Los alumnos de la Universidad de Mayores podemos asistir y somos informados de ello, a todos los actos que organizan las distintas Facultades y Escuelas. Antes de las vacaciones de diciembre, hemos disfrutado de un magnífico concierto de Góspel en el que incluso se nos ha invitado a participar. Previa prueba, se entiende. Contentos y felices, cantando los villancicos de rigor, nos dispersamos hasta pasado Reyes en que volveremos a las aulas.

Que 2024, año en que celebraremos el veinte aniversario de la creación de AUDEMAC, os sea propicio.

Texto: Alicia López Budía
Fotos: Bruce Taylor, otros compañeros y la Universidad Pontificia Comillas AUDEMAC, Madrid, diciembre 2023

ADAYEUS, VIAJE A ZAMORA



El viernes, 27 de octubre de 2023, 53 socias y socios de Adayeus, salimos a las 6 de la mañana, en dirección a Zamora. Después de dos paradas en ruta, llegamos al Lago de Sanabria, que está situado a una altura de unos 1000 metros sobre el nivel del mar, y se trata del lago glaciar más grande de España, y de la península ibérica en su conjunto, y en donde ya comenzamos a sacar las fotos de rigor, y posteriormente nos dirigimos a Puebla de Sanabria en donde dimos una vuelta por ese precioso pueblo.

Comimos en Castro de Sanabria, y seguimos hacia Zamora donde nos hospedamos en el Parador Nacional. Una vez hecha la distribución de habitaciones, tuvimos tiempo de adentrarnos por nuestra cuenta por la parte histórica de Zamora, ya que hacia un lado del Parador estaba la Catedral y hacia el otro lado la zona de los comercios y la zona de los vinos.



Al día siguiente, sábado, nos recogió el bus a las 10 de la mañana, delante del Parador, y aquí tenemos la "anécdota del viaje", pues resulta que los autobuses no pueden pasar por la zona histórica, por lo que, aunque teníamos el autobús a la puerta del Parador, vino la policía local para guiarnos por todo el centro histórico de Zamora parando el tráfico y por dirección prohibida para poder salir de dicha zona. Parecíamos un autobús de **"personajes importantes"**.

Una vez salimos de la zona histórica tomamos dirección Miranda do Douro (Portugal), para coger el catamarán y navegar por los Arribes del Duero. El viaje en catamarán fue un espectáculo, durante el cual pudimos observar los buitres leonados, aunque nos gustaría haber visto las águilas reales, pero no se dejaron ver, también pudimos ver un par de nutrias, y al desembarcar, tuvimos una degustación de "vinho de oporto", para posteriormente dirigirnos al restaurante para almorzar. Por la tarde efectuamos una visita por Miranda do Douro, con entrada en la Concatedral.

El domingo, después de una larga noche de lluvia y viento, efectuamos la visita guiada por Zamora. A pesar de la lluvia, Zamora nos ha sorprendido a todos, Zamora es la capital de la provincia homónima, dentro de la comunidad de Castilla y León, al noroeste de España. El centro de la ciudad está emplazado en la orilla norte del río Duero y lo rodean murallas y puertas muy bien conservadas. Es conocida por la Santa Iglesia Catedral, caracterizada por una cúpula bizantina, una torre románica y un claustro neoclásico. En dicho claustro se halla el Museo Catedralicio, que cuenta con una colección de tapices flamencos.

Después de la visita bajo una intensa lluvia, que los dos días anteriores nos había respetado, nos dirigimos a Toro, ya como último destino, y como no podía ser de otra manera, decidimos visitar (ya que no entraba dentro del programa) la Colegiata de Toro, en la cual se pudo comprobar, desde fuera, desde dentro, desde las portadas, etc. que no hay ángulo malo de esta joya del románico-gótico. Al finalizar la visita, nos dirigimos a comer a una Bodega "La Viña del Abuelo", en la cual nos ofrecieron, como aperitivo, una degustación de quesos y vino de Toro. Y ya muy a nuestro pesar, y después de una buena comida, no nos quedó más remedio que poner fin a nuestro viaje.

En resumen, llegamos a nuestras casas, con el deseo de volver a encontrarnos en otra aventura, que gracias al buen hacer de nuestra compañera Mirtha, vocal de viajes culturales, siempre tienen un resultado satisfactorio para todos nosotros. Gracias a todos por vuestra colaboración y compañía.

Marisa Mauriz
Presidenta ADAYEUS - Universidad Sénior A Coruña

XUNTANZA ADAYEUS PALACIO DE LA OPERA - 19/10/2023



El 19 de octubre, 230 socias y socios de ADAYEUS, disfrutamos de la ya tradicional XUNTANZA de principio de curso, consistente en una cena y baile, cuyo objetivo principal es el reencuentro con compañeros, que hace tiempo no veíamos y acoger a los nuevos compañeros que se han hecho socios este curso.



A pesar de las inclemencias del tiempo, pues la tarde estaba de "perros", el buen ambiente que reinó durante toda la velada nos hizo pasar una tarde estupenda.

Después de la cena llegó la hora deseada por "casi" todas, pues nuestro querido músico José Ángel, hizo que la pista de baile se llenase de alegría y que muchos de nosotros en esos momentos nos olvidásemos de nuestros "achagues".

Marisa Mauriz Barreiro
Presidenta ADAYEUS
Universidad Sénior A Coruña

VISITA A LAS INSTALACIONES DEL PUERTO EXTERIOR DE A CORUÑA

Los días 15 y 16 de noviembre, 103 socias y socios de la Asociación ADAYEUS fuimos de visita al Puerto Exterior de A Coruña.



A las 10.30 nos recibió D. Ramón Castro González, jefe de Comunicación y Relaciones Externas, en la Autoridad Portuaria, donde nos proyectaron unos vídeos y dio una charla informativa, compartiendo detalles sobre la historia del Puerto, su impacto económico y las operaciones logísticas que lo convierten en un nodo vital.

Posteriormente, en un autobús facilitado por la Autoridad Portuaria, nos trasladamos hasta el Puerto Exterior. Dentro del mismo, recorrimos, en toda su longitud, las explanadas de Sur y Levante, así como el dique de abrigo y el denominado Martillo, desde el que todos los compañeros, pudimos observar de cerca la arquitectura portuaria y la ingeniería marítima que sostiene esta pieza clave de la infraestructura local.

Al terminar la visita, y pasando por los exteriores de las instalaciones de Inditex, los miembros de ADAYEUS regresamos a casa con una apreciación renovada por la importancia del Puerto de A Coruña, no solo como un centro logístico crucial, sino también como un testimonio de la vitalidad y conexión de la ciudad con el océano.

Lola Cabrera
Vocalía Visitas Culturales
ADAYEUS Universidad Sénior A Coruña

VIAJE CULTURAL SANTIAGO 01 DICIEMBRE 2023



El jueves, 1 de diciembre, una excursión organizada por Adayeus a Santiago, con 54 socios y socias, estaba anotada en nuestra agenda. Era la primera que muchas de nosotras hacíamos en este curso, por lo que la ilusión que teníamos por ver a algunas compañeras aumentaba nuestras expectativas.

Salimos a las nueve desde las paradas habituales y a las diez y media ya estábamos en Santiago dispuestas a hacer las visitas que las organizadoras habían programado.

Nos dividieron en dos grupos que intercambiamos las visitas. Mi grupo comenzó por la visita al Pazo de Bendaña sede de la Fundación Eugenio Granell desde el año 1995 y situado en la Plaza del Toral. Allí fuimos recibidos por el guía, Eduardo, que con mucho entusiasmo nos explicó las distintas salas dedicadas tanto al polifacético artista como a su compañera Amparo Segarra. El Museo también alberga colecciones temporales, así como como una Sala dedicada a Philip West, amigo de Granell.



La segunda visita que nos esperaba era al Pazo de Fonseca. A esta visita nos acompañó Rosi que, con mucho detalle, nos hizo un recorrido histórico de ese lugar emblemático creado por iniciativa de un mecenas del Renacimiento: Alonso III de Fonseca. Visitamos el Claustro y el Salón de Actos donde se inaugura el Curso académico. Lo verdaderamente importante de este Palacio son las dos Bibliotecas, sobre todo la Biblioteca América que alberga un compendio de obras americanas, así como un libro de "Horas" (oración) de Fernando I de León considerado el más antiguo de Compostela.

Anexionado al Palacio de Fonseca está el Palacio de S. Xerome, hoy sede del rectorado de la USC al que accedimos por el interior. El Salón de Grados tiene una sillería del coro de madera de palo santo digna de mencionar.

A continuación, llegó uno de los momentos más esperados y sugerentes: la hora de la comida. En el Restaurante S. Jaime, situado en la misma Plaza de Fonseca, comprobamos que la calidad de la comida y la presentación amenizaron un día de agradable compañía.

Por la tarde, luego de gestionar esta visita nuestras compañeras con la guía, visitamos el Paraninfo de la Universidad, visita que había sido programada para la mañana y no se pudiera realizar. Situada en la Facultad de Historia, destacan los techos con frescos de las musas de las ciencias y en el centro la diosa Minerva.

A las siete y media de la tarde concluyó esta excursión, a lo mejor un poco agotadora, pero sin desperdicio y en la que concluimos que en una ciudad tan cercana como es Santiago, nos falta mucho por descubrir.

No quiero terminar esta crónica sin agradecer a la Vocalía de Viajes Culturales de Adayeus el esfuerzo y la dedicación que conlleva la programación de las excursiones. ¡Mil gracias!

M^a Dolores Domínguez
Socia ADAYEUS
Universidad Sénior A Coruña

CONCIERTO SOLIDARIO DE ALUMA



En la tarde del miércoles 13 de diciembre, se ha celebrado el tradicional concierto solidario con el fin de recoger alimentos y productos para bebés, que como en ocasiones anteriores se donan al Banco de alimentos de Granada. La Sala Máxima del Espacio V Centenario, se llenó de un público generoso que disfrutó de un magnífico concierto.

En el concierto han participado el Coro del APFA de la Universidad de Granada y el Ensemble de Saxofones del Conservatorio Superior de Granada.

El coro, dirigido por Pedro Antonio Pérez Hinojosa interpretó villancicos de Venezuela, Alemania y España, siendo muy aplaudidos por los asistentes. La formación está compuesta por alumnado senior de la Universidad de Granada, que interpretan las canciones con gran entusiasmo y siempre están dispuestos a colaborar en los conciertos solidarios que organiza la Asociación de Alumnos/as del Aula Permanente, ALUMA.



En la segunda parte del concierto, el Ensemble de Saxofones, dirigido por María Ramos, interpretó piezas de Pedro Iturralde, Guillermo Lago, la Danza fantástica de J. Turina, Dance Macabre de C. S. Saint y El sombrero de tres picos de Manuel de Falla.

Esta formación desde 2018, pretende manifestar la esencia de la música que interpreta, habla con los idiomas propios de cada época, para así transmitir la historia de cada obra.

Su objetivo primordial es mostrar la evolución del repertorio, manifestando la versatilidad novedosa dentro de la historia de la música.

El público entusiasmado aplaudió calurosamente al término de cada obra.

Este concierto ha servido para recoger gran cantidad de productos para la infancia, pero sobre todo ha sido un acto de generosidad de los mayores hacia los más jóvenes de la sociedad, los bebés.

Desde hace diez años, ALUMA organiza estos conciertos solidarios, en los que colaboran entidades musicales de Granada. Desde aquí damos las gracias a los participantes y a los asistentes por su generosidad.



José Rodríguez Sánchez
Presidente de ALUMA
Universidad de Granada

LA UNIVERSIDAD DE MAYORES/SENIOR, DE GRANADA EMPRENDE EL CURSO 2023/2024



Con el esperado octubre se inició la apertura de la Universidad de Mayores /Senior (APFA) en Granada y en el resto de universidades españolas.

Ahora escribo desde la reflexión sosegada pasado justo un mes, para volver a rememorar la intensa y vertiginosa entrada al nuevo curso 2023/2024.

La inmortal Universidad nos recibe a los hombres y mujeres que sostienen el paso de los años, en sus frentes las marcas de la madurez de una vida, todos desde el nacer peleando por alzarse, superarse, corriendo siempre tras un fin. Bajamos la colina exhalada hasta la jubilación.

Hoy están aquí, decididos a repetir un curso más o a integrarse como unos estudiantes apasionados para degustar el sabor de saber, de aportar más conocimiento a la vida, a su consolidada experiencia. **El saber no es distinto del soñar, el soñar del hacer.**

Hoy están aquí, en una Universidad que se denomina **Abierta**, que fluye entre las idas y venidas del pasado, presente y futuro, en busca de la verdad del rigor científico, Universidad que se considera **Permanente** en una formación a lo largo de la vida, en nuestro caso del Aula (APFA) desde los 50 años hasta que el cuerpo resista y de **Formación**, para aquellos mayores de juventud acumulada, de espíritu e inquietos que cada tarde, vuelven a donde empezaron a estudiar sus carreras otros se abren ensimismados por primera vez al esplendor de una Universidad.

Ahora, con la jubilación el tiempo se desgaja del tiempo. En el momento, cuando cada uno es dueño de su tiempo y dueño de su vida. **Los estudiantes universitarios mayores optamos por no anclar la vida a la pasibilidad** a formar parte de **los ausentes** fuera de la vida social y académica. Por eso cada octubre volvemos a la Universidad con ansia de aprender y socializar.



Estudiantes universitarios mayores de la UGR conversan antes de entrar en clase.

Un largo mes ha transcurrido desde la abertura. **A modo de templo romano**, la puerta con su escalinata custodiada por sólidas y gigantes columnas nos da la bienvenida, todos caminamos por los largos pasillos abrigados que nunca acaban de pasar, surtidas de aulas que discurren en su propio laberinto donde aún queda una brizna del pasado de la antigua Facultad de Medicina de Granada, todo es espacio cerrado sobre sí mismo, **la luz, se refugia en patios con fuentes y árboles: naranjos y nísperos dan color y olor**, a los espacios de ratos libres para los estudiantes jóvenes y mayores.



Con una constelación de motivaciones y afán por aprender, las clases se llenan de alumnos en Aula (APFA) de Granada.

Se realiza el recorrido a la clase **con un estrechar de manos, abrazos y besos, es la vuelta** a reencontrarnos, a reírnos con una risa de hombres y mujeres que hemos acumulado trienios y sobre todo sabemos valorar la amis-

tad y el compañerismo. Hay puentes invisibles que nos une, no importa si te acabas de incorporar o llevas casi la misma antigüedad que el Aula, **la cordialidad es una virtud que nace en el aula**, en forma de alegría optimista, sencillez, amabilidad y gentileza.

Una figura trajeada avanzaba despacio, en cada paso con su silencio apoyado en su bastón, se paró en medio del largo pasillo, esperó que me acercara y extendió su mano marcada por los años y una delgada sonrisa se señaló en sus labios.

¡Hola Francisco! Le dije con una gran alegría. Francisco me respondió, con su voz pausada y sin prisa: *"Rafael, fíjate para mí es la vida volver a clase cada curso, mira ese banco que está en la pared del pasillo enfrente del ventanal y que le da un rayo de sol del atardecer, allí me sentaría y cerraría los ojos para siempre, súper feliz"*

Compañeros cuando lo veáis por los pasillos de la Universidad, regalarle una sonrisa. Francisco un estudiante mayor que siempre lo recuerdo por las clases, su imagen de caballero se mantiene en un cuerpo cansado que se desvanece por años, pero invariablemente cordial.



Cordiales relaciones con la Universidad en esta ocasión el rector Pedro Mercado y la secretaria general de la UGR M^a Carmen García Garnica, visitan el stand de ALUMA en las Jornadas de Recepción de Estudiantes.

Cuando escribo busco mi propio lenguaje, aquel que sea más humano que llegue a los estudiantes universitarios mayores, redactar una crónica al otro lado, desde la incómoda silla plegable del aula, como un testigo que comparte la vida cotidiana de la universidad y asociación de alumnos.

Resumida crónica de acontecimientos:

- El curso 2023/2024 del Aula (APFA) abrió su Programa Universitario de Mayores en Granada con **un completo**. A los pocos días de la apertura de las matrículas las plazas de las asignaturas se agotaron. **Un éxito sin precedente de afluencia de estudiantes mayores** de 50 años. Se aprecia un incremento de hombres con respecto a los años anteriores (las mujeres rondan el 70% de las plazas).
- A principio de octubre, la asociación universitaria **ALUMA** participó con un stand en las **Jornadas de Recepción de Estudiantes**. La Universidad de Granada

organizó, este evento cuyo objetivo era dar a conocer a sus estudiantes, especialmente a los de nuevo ingreso, los recursos, actividades y servicios. Jornadas que se celebraron con 50 stands en los que los estudiantes jóvenes y mayores se informaron de la oferta cultural, institucional, asociativa y de servicios que presta la propia Universidad. El **Rector Magnífico, D. Pedro Mercado** visitó el stand de **ALUMA**, interesándose por las actividades de la asociación.



Se incorpora en las actividades deportivas de ALUMA el piragüismo con Kayak y Dragón en el Club Náutico de la UGR

- Del amplio, variado y rico **programa de actividades de la asociación ALUMA**, se innovó con la práctica del deporte para estudiantes mayores en la especialidad de **piragüismo en las instalaciones de la UGR** del Centro Náutico del pantano de Cubilla. En las **dos modalidades Kayak y en la embarcación Dragón** (20 remeros). Una buena acogida donde resalta el trabajo en equipo en una actividad al aire libre. Cuidamos la salud de nuestra mente y también del cuerpo.
- El Aula Permanente de Formación Abierta (APFA) celebró el acto de inauguración oficial** del curso 2023-24, con la presencia del rector de la Universidad de Granada, Pedro Mercado Pacheco, del vicerrector de Estudiantes y Vida Universitaria, Juan Luis Benítez Muñoz, y del **director del Aula, Juan Antonio Maldonado Jurado**. Para finalizar, se rindió homenaje a Víctor Jara en el 50 aniversario de su muerte, interviniendo Elodia Campa, recitando poemas de Neruda y Víctor Jara y en la parte musical, Juan Trova y su hijo Juan Garzón, entre los dos, cantaron canciones de Víctor Jara y propias.
- Al comenzar el curso, un año más, **ALUMA organizó la tradicional Jornada de Convivencia**, una jornada donde los socios veteranos y nuevos se conocen y estrechan lazos de amistad compartido en un escenario singular de naturaleza. La jornada se celebró en el **Campus Náutico de la UGR**. En el pantano de Cubillas, los asistentes disfrutaron de variadas actividades: piragüismo en la embarcación Dragón (20 remeros y un tambor), tiro con arco, ruta de orientación, una comida a base de entrantes traída por los propios asociados y paella elaborado en el Club, se cerró el acto con los premios a los concursos de tortillas y postres y baile amenizado por un grupo musical.



Los estudiantes y socios de ALUMA en su tiempo de ocio se divierten en la Jornada de Convivencia.

- No podemos dejar de mencionar las asistencias de parte de la Junta Directiva de la asociación ALUMA en las **XXI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo** en los Programas Universitarios de Mayores en la **Universidad de Carlos III** de Colmenarejo (Madrid) organizado por la Confederación de Asociaciones (CAUMAS) y la asociación de Estudiantes Mayores AUCTEMCOL, durante tres días se trataron temas relacionados con el Futuro de las Asociaciones Senior en la Universidad. El secretario de **ALUMA Rafael Reche Silva** impartió una conferencia sobre la "Visualización de las asociaciones a través de los medios de comunicación de masas"



La asociación ALUMA participa en la XXI Jornadas Internacionales de Asociacionismo en la Universidad e Carlos III, Colmenarejo (Madrid)

Damos la bienvenida a los compañeros que se han incorporado al Aula y asociación de estudiante ALUMA y aquellos que continuamos un año más formando parte de esta gran familia que es la Universidad. Así como a todos los amigos y compañeros de otras Universidades y asociaciones de España.

Rafael Reche Silva
Alumno del APFA
Miembro de la JD de ALUMA
Universidad de Granada

¿QUÉ SE ESTUDIA EN LAS UNIVERSIDADES DE MAYORES EN ESPAÑA?



No es casual el auge de la Universidades denominadas de la Experiencia, Senior, Mayores, de la Tercera Edad, Aulas Permanentes de Formación... en Europa y España, que tuvieron su origen en la última década del siglo XX y en la actualidad están en plena expansión.



La Universidad de Granada ostenta el honor de haber fundado la primera Aula Permanente de Formación Abierta (APFA) en España, traída de la mano de nuestra apreciada profesora, ex Rectora de la UGR y socia de honor de ALUMA, Pilar Aranda, en el año 1994, por lo que el próximo año cumple los 30 años de su existencia.

Pasaron dos años y como una necesidad para los estudiantes mayores en los aspectos psicosocial, de participación en actividades culturales y de ocio, nació la asociación de alumnos del Aula Permanente ALUMA (1996). La

conjunción todopoderosa de fuerzas en un sueño dorado y exitoso, Aula Permanente (APFA), la asociación ALUMA con la prestigiosa y veterana Universidad de Granada que se aproxima a los 500 años de existencia.

A medida que se va desenvolviendo el lienzo de la vida, llega el tope de la jubilación, atrás sólo nos queda la fugacidad de la intensa vida compartida en lo laboral, familiar y social. Ponemos el reloj a cero y delante el resto de espacio, espacio vacío, que debemos llenar de vida real, de reconquistar un nuevo tiempo con la conciencia más ancha y libre.



La Excelencia del profesorado de las Universidades de Mayores procedente de la propia universidad eleva la calidad de la enseñanza. Los alumnos de Granada terminan sus clases con un gran aplauso al docente.

La memoria de lo que fui es pasada, ahora es tiempo para buscar y promover las prácticas cognitivas, fomentar la confianza en las propias capacidades, ejercer las habilidades de comunicación social. Es nuestro tiempo para aquellos que hemos abierto la puerta al envejecimiento activo, fomentar la salud, el bienestar y la calidad de vida en este último tramo del ciclo vital.

Bucear en los Programas Universitarios de Mayores que se imparten a lo largo de la geografía de España, seduce por su originalidad y variedad. No hay un patrón común, cada Universidad ha diseñado su traje a medida.

Resulta curioso descubrir los diversos modelos y como se combinan en algunos con las características de las Comunidades Autónomas en sus tradiciones e idiosincrasia. No es extraño en Andalucía estudiar temas relacionados con la agricultura, el turismo, el aceite, el flamenco, monumentales como la Alhambra... en Canarias con estudios iberoamericanos y africanos, flora y fauna autóctonos... Como no podemos vivir en nuestra propia isla, vamos a echar un vistazo a nuestro alrededor, en forma extractada, sin realizar un juicio de cual es mejor o peor. Usando un símil científico, podemos tener un origen común, pero se ha evolucionado en corto tiempo a especies diferentes. Cada Universidad modela su Aula de Mayores de diferente, a su manera con cometidos distintos y gestión particular.

He reunido los datos de algunas Universidades significativas de nuestro país y resumirlo en un cuadro. Que al final nos dice:

- **¿Cómo se denominan?** La sorpresa y aun la contradicción forma parte de sistema educativo. Un rosario de nombres define las Universidades en España y fuera de ella: De Mayores, de la Experiencia, de la Segunda Etapa de la vida, de la Tercera Edad, Senior, Aulas Permanentes de Formación Abierta, Programas Formativos, Programas Universitarios....
- **Los alumnos matriculados.** En las capitales oscilan entre los 500 sin llegar a los 2000. (En las sedes a veces llegan a 50 estudiantes como el caso de Ceuta y Melilla)
- **Edad** a partir de la cual se puede pertenecer a la Universidad, se fija en dos etapas a los **50 años o 55 años.**
- **Los cursos o años** que se imparten. Resulta complejo definir porque los sistemas educativos, cada Universidad tiene uno o varios Programas Universitarios de Mayores de duración variable e incluso integrados con los jóvenes de grado.
- **Estudios previos,** es uno de los puntos común, de originalidad y de éxito, en todas las Universidades de Mayores en España, **no se exige titulación** y abren las oportunidades de asistencia aquellos que no pudieron en su juventud cursar una carrera.
- **Uso de instalaciones universitarias.** Las universidades públicas se muestran magnánimas en permitir el uso de sus instalaciones de clase y de servicio (de-

portivas, comedores, bibliotecas...) a los alumnos y asociaciones universitarias.

- **Cuota de matrícula.** "Con la iglesia hemos topado querido Sancho" dijo Don Quijote. Cada pago depende de muchos factores: de la Formación elegida, del tipo de asignatura, del número de materias seleccionada, del número de alumnos matriculados (en las sedes más económico), algunos disponen de becas... **un galimatías difícil de explicar.**
- **¿Qué puedo estudiar en la Universidad para Mayores?** La mayor oferta se encuentra en el área de Artes y Humanidades con estudios sobre Historia, Historia del Arte, Filosofía, Lengua y Literatura, etc, pero también dispones de estudios sobre Ciencia, Salud, Ciencias Sociales e Idiomas.
- **Exámenes,** una palabra que nos produce estrés psicológico, nada más pensarlo a los que hemos pasado media vida de exámenes continuos. La alternativa en la Universidad son trabajos sobre la materia impartida.



Resaltar el papel importante de las asociaciones de estudiantes mayores en el marco de las Universidades. En esta foto, la Profesora de Universidad Autónoma de Ciudad de México Mireya Viladevall visita la asociación ALUMA y muestra el regalo enviado por la asociación PUMUO de la Universidad de Oviedo. Ambas asociaciones participaron en el viaje interuniversitario a México 2022

Puedo terminar y decir sin temor a equivocarme que el **Aula Permanente (APFA)** de la Universidad de Granada es un **referente por su gestión, programa universitario de mayores y excelencia del profesorado**, en las Universidades de la Tercera Edad/ Senior de Mayores en nuestro país, 30 años de experiencia consolidan mi afirmación y complementada por **la asociación de estudiante ALUMA, innovadora e impulsora** de actividades para mejorar la vida social, cultural y fomentar algo tan necesario como las ganas de divertirse

La singularidad de la Universidad de Mayores ha llegado para quedarse y poco a poco toma fuerza en la sociedad y dentro de la comunidad universitaria.

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

UN PASEO POR EL BOSQUE ENCANTADO. ESTUDIANTES EN LA DEHESA DEL CAMARATE



Muere de sed el campo, las raíces de las encinas, pinos se retuercen entre las rocas. Fluye lento, agónico el caudal de la acequia, el pesado aire también tiene sed. Un fino hilo de agua sale perezoso del caño de la fuente, bocanada de salud de la mejor agua de los manantiales de Sierra Nevada.

¡Agua, agua...!, la palabra que se repite en años por la sequía.

Un año tras otros se hereda la sequedad de las tierras. Nuestros rostros se quiebran en las miradas, invitado ante un paisaje marchitándose. Nos hemos **convertido en urbanitas de bosques de hormigón**, de calles impasibles al tráfico, de espacios grises de polución y nosotros cada vez más alejados de la naturaleza de su contacto directo, de ese diálogo con lo natural.

Me he encontrado enfrente de un paisaje distinto, singular, reconozco que desde antes de la pandemia de Covid no he retornado a pasear por el campo abierto, en esta ocasión en la zona de Lugros y Policar en la conocida **ruta de senderismo del Camaraté, con su bosque encantado.**

Situado a 1200 m de altura en la cabecera del río Alhama. El cielo fresco con un sol brillante, es otoño en Granada, enfrente desnuda de nieve las montañas de Sierra Nevada. **44 rostros anegados de una alegría contenida como colegiales** que salen al recreo, 44 estudiantes mayores de la UGR y socios de la asociación ALUMA emprendieron una ruta por lo que se denomina el bosque encantado uno de los rincones más bellos del Parque Nacional de Sierra Nevada.

La Dehesa es un auténtico tesoro, un lugar atado a su pasado immaculado, millones de años conservado sin intervención del ser humano, una isla de plenitud de naturaleza de árboles como: tejos milenarios, quejigos, robles, arces, castaños.... Viste su gama de colores del otoño en maravillosas tonalidades rojas, amarillas, ocre y verdes.

Brota del fondo de los barrancos **el silencio, es otro silencio al de la ciudad**, se respira la calma, la paz que transmite un paisaje pintado de los matices del otoño. Necesitaba desembocar en este silencio, el sol en su cenit, la transparencia del espacio se abre paso en la larga fila de compañeros que caminan sosegados en la angosta senda, a la izquierda el fluir del agua de la sequía su delgada música rompe la quietud absorta del lugar, a la derecha el vértigo del barranco.

Camino el último de los 44, atrás dejo la huella que no volveré a pisar, prende en mí el sentir del vagabundo. Desde la retaguardia puedo controlar cualquier incidencia del grupo, **una columna de caminante de jóvenes maduros algunas con piernas largas y ágiles**, otros con el paso corto, sosegado apoyado en el bastón, todos avanzan dibujando la geometría de la ladera



Grupo de estudiantes y socios de ALUMA emprenden con entusiasmo una jornada de senderismo por el Bosque Encantado en el término de Lugros (Granada)



Grupo de chicas andarinas en el sendero del Camarate, cuida su salud y mantiene el espíritu alegre del deportista.

El movimiento y lo estático forman lo voluptuoso de este espacio natural. **Hay una dulzura innata en el cansancio**, pero en mi caso hay una evidencia presente por el desgaste de los años, por los incontables kilómetros andados desde mi infancia, parece que quieren pasarme recibo, un pinchazo agudo en el metatarsiano del pie me recuerda que ya no soy él que era, amortiguo el dolor con la capacidad de sufrir aprendida en mi profesión.

Una aislada y fría piedra me invita a sentarme, cerca de un arroyo seco, sembrado de cantos rodados y zarzas, algunos compañeros con los **cuentakilómetros agotados me acompañan en la improvisada sentada**.

Un suave viento sopla sube por el seco arroyo y remueve las hojas amarillas de los esbeltos álamos. **Llueven hojas, lluvia dorada, llueve en el seco otoño**. Quedamos encadenados con la mirada en el continuo revuelo de hojas caducas, extasiados en sentir el imán de la naturaleza en su plenitud que se prepara para dormir el largo invierno.

Continuamos caminando y con conversaciones unas veces con la profesora Mireya Viladevall de la Universidad Autónoma de Ciudad de México que nos ha acompañado en la excursión y otra con mi amigo y compañero Antonio Rubiño, estudiante del Aula (APFA), **charlas instructivas sin ninguna pretensión ni desenlace**. La edad de la jubilación nos ha cambiado el ritmo de entender el mundo y valorar lo auténtico. Tenemos ganas de estar libres, huir de las polémicas absurdas de la política, de las discusiones sin sentido, en fin, no es nuestro tiempo pertenece a los más jóvenes igual que las hojas mueren inevitablemente en el otoño, nosotros irremediablemente somos fugaces en esta corta vida.



Foto con la **profesora Mireya Viladevall** de la Universidad Autónoma de Ciudad de México que ha visitado la Universidad de Granada y la asociación ALUMA, nos ha acompañado en la ruta y la comida compartiendo con los compañeros granadinos.

Después de cuatro horas de caminata en la bajada de la cuesta se divisa una pequeña mancha blanca, allí en el secaral aparcado como un lote salvavidas, el bus de Leo que nos llevara a la Bodega y a la posterior cata de vinos de la tierra y a los deliciosos manjares de embutidos de la comarca y migas de pan.



El amor a edad madura sigue siendo intenso y tierno. La puesta de sol invita a mirarse a los ojos de los enamorados.



(Mireya de México, María de la sede de Melilla e Inma y Rafa de Granada)

Degustamos los diferentes vinos del blanco al tinto, de la genuina Bodega Vertijana. Elabora el vino a partir de una cuidada selección de uvas tempranillo, cabernet sauvignon, syrah y merlot, con un reposo de 12 meses en bodega, confiriéndole complejidad y carácter.

Vimos el atardecer por las cumbres de Sierra Nevada, degustando unas copas de vinos en la terraza de la bodega, felices y contentos.

La amistad y el compañerismo triunfa en las actividades socio-culturales que la asociación ALUMA fomenta entre sus asociados.

Rafael Reche Silva
Miembro de la Junta directiva de ALUMA
Universidad de Granada

PUMUO EN LOS PREMIOS FUNDACIÓN PRINCESA DE ASTURIAS



El domingo 15 de octubre, en el marco de las actividades organizadas en la Fábrica de Armas de la Vega para homenajear al galardonado con el premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades, Nuccio Ordine, se celebró de la mano del poeta y profesor de la Universidad de Oviedo, Aurelio González Ovies, y de la escritora, M^a Ester García López, el acto; "La necesidad de la Poesía" en el que reflexionaron sobre la necesidad de la poesía a lo largo de toda la vida y en las distintas etapas de la educación desde la infancia.

Participaron jóvenes alumnos del Colegio Público La Luna y ex alumnos del Programa Universitario para Mayores de la Universidad de Oviedo (PUMUO) leyendo sus propios textos.



Entre otros leyó nuestra compañera Ana Cármenes. Entre los asistentes se encontraban numerosos miembros de nuestra asociación.

Luis Fumanal Fernández

Socio y vocal de la Junta Directiva de la Asociación AUMA

PUMUO, Universidad de Oviedo



LA NECESIDAD DE LA POESÍA

NUCCIO ORDINE



Aurelio González Ovies, poeta y profesor de Filología Latina en la Universidad de Oviedo, y María Esther García López, presidenta de la Asociación de Escritores y Escritoras de Asturias, reflexionarán sobre la importancia de la poesía a lo largo de toda la vida y como parte de la educación desde la infancia. Alumnado del CP La Luna y del taller "TraVersuras Poéticas" de PUMUO (Programa para mayores de la Universidad de Oviedo) participarán con la lectura de algunos poemas.

YAYOI KUSAMA Y CHILLIDA

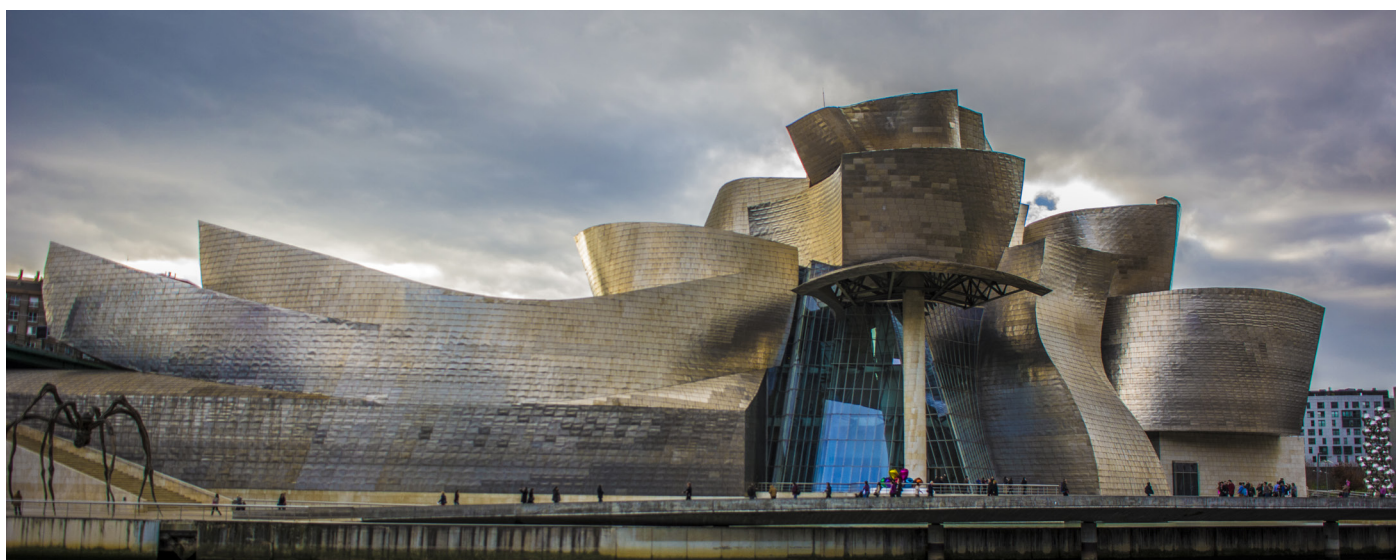


Yayoi Kusama antes de que se clausurara (lo hizo ese domingo) El colorido de su obra, pintura, escultura, ropa performance, instalaciones, de corte psicodélico propia de años 60, su influencia en aquella época (siendo mujer) en el Arte Pop y su continuidad en activo a los 94 años la hicieron cercana y atrajo nuestra simpatía. Pero es que además "El Guggem" y Bilbao, siempre merecen la pena.

El día siguiente nos esperaban en Hernani para guiarnos por las trece hectáreas de pradera, sotobosque y las 40 esculturas que junto con la casa inglesa y el caserío Zabalaga conforman el Chillida –Leku. Esculturas, algunas de 40 Tn y ocho metros de altura y otras de apenas un metro. El guía, magnifico nos enseñó a ver a mirar, a sentir (porque nos instaba a tocar a palpar) incluso a oír, la obra de Chillida. Después de aquella visita, donde cobraron pleno sentido los conceptos de masa, vacío, espacio y equilibrio que vimos en "La Matemática y el Arte", aprendimos a aplicar el tacto y sonido a la escultura y a situarnos físicamente en una, a rodearla, a entrar y salir de ella.

Estas dos visitas, junto con la experiencia de pasear, tomar unos vinos, comer, cenar dormir en dos ciudades tan distintas como Bilbao o Ermua conviviendo y **socializando** con compañeros que no forman parte de nuestro entorno cercano, (otro de los objetivos de PUMUO) han conformado una experiencia única, especial y muy divertida.

Luis Fumanal Fernández
Socio y vocal de la Junta Directiva de la Asociación AUMA
PUMUO, Universidad de Oviedo



SALIDA LÚDICO-CULTURAL PARA INSTALAR EL BELÉN DE CUMBRES



El día 1 de diciembre, la asociación AUMA de la Universidad de Oviedo, ha realizado una salida lúdico-cultural para instalar el BELÉN DE CUMBRES, desplazándose a la localidad piloñesa de Villamayor, se realizó una ligera caminata al lugar de "El Chorrón" donde se instaló el Belén, se cantaron villancicos y degustamos unos turrones acompañados de sidra espumosa asturiana



Después de la caminata, se aprovechó para visitar el ábside románico del que fue el convento de Santa María de Villamayor, de monjas benedictinas, fue fundado en el siglo XI y se convirtió muy pronto en un convento muy poderoso, estuvo rodeado de una cierta polémica, porque en 1377 el Obispo de Oviedo Gutierre de Toledo, depuso a la abadesa por "degenerada y por el descuido de su regla de santidad y pureza". Solo se conserva el ábside y un tramo de la nave.



También se aprovechó para visitar la estela funeraria, de tipo vanidiense, de Oculatio, localizada en el año 1865 en los alrededores del río Piloña. Lapida funeraria cuya inscripción dice M(onumentum) Oculati/o Cangili f(ilio) Segisamo gente Viro/menigorum a(n)no(rum) XXX. (Monumento a Oculatio hijo de Cangili Segisamo, de la gente de los Viromenigos. De 30 años.)

Después de la comida, en el restaurante Benidorm de dicha localidad, se reemprendió el viaje hacia Oviedo.

Fue un día de grata convivencia e interesantes visitas

Mamerto Sanchez Solares
Presidente de la Asociación AUMA
Universidad de Oviedo

16 Noviembre 2023 – 19:00

Conferencia

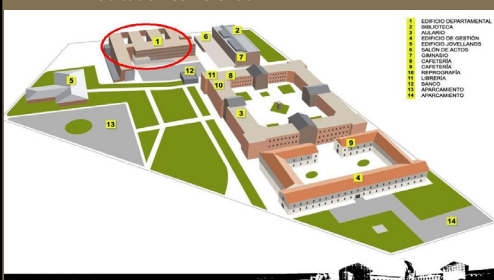
Pasado, Presente y Futuro de la Unión Europea

 Real Instituto Universitario
 de Estudios Europeos

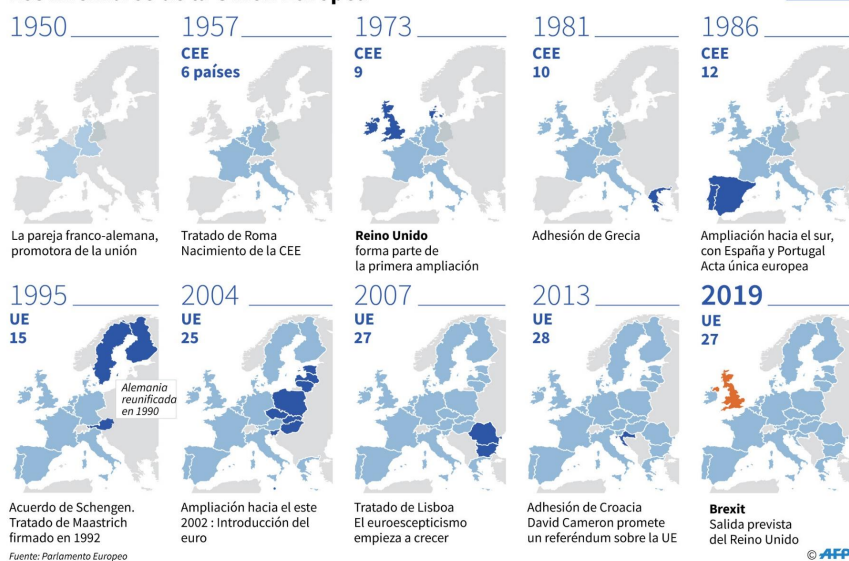
Ponente:

D. Enrique Barón Crespo

Ubicación Conferencia



Los miembros de la Unión Europea



23 Noviembre 2023 – 19:00

Concierto de Navidad - Interpretación: Orfeón ORVET

 Ubicación Concierto:
 Centro Cultural "El Madroño"
 C) Villardondiego, 36
 28032 Vicalvaro - Madrid


Sobre ORVET

Quiénes son:

El Orfeón de la Real Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y Guardia Civil (ORVET) está compuesto principalmente de veteranos y veteranas de los tres Ejércitos, Cuerpos Comunes y Guardia Civil, que bien por estar ya en situación de Retirado, en Reserva, Reservista o haber formado parte de ellos, y teniendo más tiempo para dedicarse a una afición como es la música marcial y militar han decidido formar parte de este grupo de cantores.

Está también compuesto por familiares de los anteriores, que comparten la misma afición por ese estilo de música.

ORVET



ORFEÓN DE LA
 REAL HERMANDAD DE
 VETERANOS
 DE LAS FUERZAS
 ARMADAS Y DE LA
 GUARDIA CIVIL

MUCHO MÁS QUE UN CONCIERTO MILITAR DE NAVIDAD



Se acercan las Navidades, una entrañable época del año que para muchos también es sinónimo de conciertos musicales... que no sólo de belenes y turrones vivimos algunos 'mortales'. Y las venideras fiestas navideñas de este 2023 no han podido tener mejor prólogo que el concierto ofrecido por el Orfeón de la Real Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y Guardia Civil, la joven agrupación ORVET, pues apenas tiene cuatro años de existencia. El concierto tuvo lugar el jueves 23 de noviembre



en el Centro Cultural El Madroño, del popular barrio madrileño de Vicálvaro, gracias a la organización de la activa Asociación Universitaria de Mayores de la Universidad Rey Juan Carlos de Vicálvaro (AUMAVIC).

La puesta en escena del orfeón cuenta con los 41 cantores, incluidas siete féminas, su carismático director Vicente Romaní y el impagable acompañamiento del pianista Domingo J. Sánchez. Este entregado orfeón, el cual ya acumula 40 conciertos y que interpreta sin libreto, es decir, de memoria, nos regaló cerca de una hora y media de canciones y emociones, no exentas de un cierto sentimiento patriótico, a un salón de actos abarrotado y entregado desde el primer acorde hasta el último.

Un emotivo repertorio

El repertorio, bien elegido e interpretado con entusiasmo y maestría por este orfeón formado por veteranos y veteranas de los tres Ejércitos, Cuerpos Comunes y Guardia Civil, comenzó a lo grande, con los cantantes repartidos entre el escenario y alrededor del patio de butacas entonando el 'Pasodoble de los quintos', de la Zarzuela La Bejarana, con el que lograron un efecto envolvente que hizo las delicias de los presentes. Continuó, ya con el coro subido al escenario, con piezas como la marcha militar Cádiz, la emotiva, marcial y cuartelera Canción del Soldado o la patriótica Por España, para a renglón seguido dar un giro y saltar a un tema operístico como el Va pensiero, el soberbio coro de la magnífica Nabucco, para muchos críticos la obra maestra de Giuseppe Verdi.

Volviendo a nuestro género chico, el orfeón dio cuenta de la copla final de La Patria Chica de Ruperto Chapí, pero en una adaptación propia con tonos de jota muy conseguidos, y, retomando la disposición inicial envolviendo al público, interpretaron la recuperada obra Coro de Legionarios, de la desconocida Zarzuela La Flor del Camino, con música del maestro Pablo Luna, para seguir con una original Balada de los Boinas Verdes, versión en español y con la aportación de una armónica, una guitarra y un tambor militar de una canción del sargento americano Barri Sadler, compuesta para las tropas de Vietnam, y la marcha Bajo la Doble Águila... antes de poner punto y seguido con la famosa y emocionante canción del Soldadito Español, la marcha-pasodoble perteneciente a la Revista musical 'La Orgía Dorada' y que estaba dedicada a los soldados españoles que combatieron en las guerras de Cuba, Filipinas y África.

Apropiado e intenso punto final

Pero hablamos de un punto y seguido porque estando en puertas de las fiestas navideñas no podía faltar un villancico, castrense en este caso, como era menester, y ahí apareció la figura del coronel Manuel Gordillo con un tema propio, El niño ha nacido, compuesto de joven en la Academia Militar de Zaragoza, para dar paso al perfecto colofón y punto final de Las Corsarias, ese "como el vino de Jerez y el vinillo de Rioja, son los colores que tiene, la Banderita española, la Banderita española..." que es el pasodoble más popular de las Fuerzas Armadas Españolas y que se hace difícil escucharlo sin sentir que algo se mueve por dentro.

Resumiendo, que cuando la música es interpretada con maestría como la del premiado Domingo J. Sánchez, las canciones entonadas con corazón y sentimiento como los del amateur Orfeón ORVET y dirigida con el arte y el ardor de un director carismático como Vicente Romaní es imposible que no llene de emociones y sentimientos a un público deseoso de pasar un rato agradable que se vio recompensado con creces por la brillante iniciativa de la Asociación de Alumnos de la Universidad de Mayores de la Rey Juan Carlos.

¡Feliz Navidad!

Gregorio García González
Colaborador de AUMAVIC

Universidad Rey Juan Carlos, Vicálvaro, Madrid

SEGUNDO CONCURSO DE FOTOGRAFÍA Y MICRORRELATOS

AUMAVIC
ASOCIACION UNIVERSITARIA MAYORES URJC/VICALVARO

Fotos de los premiados, por profesores de la URJC, (Universidad Rey Juan Carlos) como Jurado del Segundo Concurso de Fotografías y Microrrelatos que tuvo lugar el 14 de diciembre en el Salón de Grados de la URJC.

Contó con la presencia del director de la Universidad de Mayores D. José Manuel Azcona, actuando como maestro de ceremonias, el profesor D. Fernando Vilches, además del presidente de AUMAVIC, D. Felipe Pinilla.



Presentación del acto de D. Fernando Vilches



Sr. director de la Universidad de Mayores de la URJC, D. José Manuel Azcona con el secretario del jurado de fotografías y el presidente del Jurado de fotografías profesor D. Alfonso de la Quintana



1er. Premio de fotografía



1er. Premio de Microrrelatos



2º Premio de fotografía



2º Premio de Microrrelatos



3er. Premio de fotografía



3er. Premio de Microrrelatos

25/11/2023 SALIDA CULTURAL A CORUÑA



Con puntualidad "suiza", el 25 de noviembre, a la hora establecida, partió hacia la ciudad herculina, la expedición compuesta por 26 socios y acompañantes inscritos en el programa elaborado para visitar los museos de ciencia, interactivos, de titularidad municipal.



Nada más tomar la autopista, se percibía un murmullo de conversaciones tan solo interrumpido, mediado el recorrido, por Rosy para dar unas pinceladas sobre los detalles de las visitas que nos esperan. Con lo cual, sin apenas darnos cuenta un poco antes de las 11, ya estábamos en el aparcamiento del **Aquarium Finisterrae Coruña**, más conocido popularmente como La Casa de los Peces.

Allí, una vez superados los controles de acceso, una empleada del establecimiento nos explicó brevemente la estructura; que consta de dos partes: una interior (configurada por cuatro salas: **Isabel Castelo**, **Humboldt**, **Maremágnun** y **Nautilius**) y otra exterior, (con tres piscinas con agua de mar permanentemente renovada, sensibles a las mareas: **Paraíso Marino**, **Piscinarium** y **la del Ancla**). Así mismo nos orientó sobre la forma de realizar la visita, los puntos más relevantes y alguna de las cosas que deberíamos evitar, como el tocar los metacrilatos, a fin de no molestar a los "residentes"; cosa que, además, el personal de limpieza agradecía por adelantado.



Ya inmersos en la visita, después de recorrer los 60 módulos de la sala Ma-remágnun (cuyos títulos y contenidos responden a otras tantas preguntas del público canalizadas en su día a través de La Voz de Galicia), pasamos a la Humboldt -dedicada a exposiciones temporales- donde llamó la atención la titulada, Sexo Azul; para desembocar en la Nautilus, donde destaca el decorado inspirado en la literaria nave de capitán Nemo, inmersa en una inmensa piscina de casi 5 millones de litros, donde gracias a su diseño circular y el forzado de corrientes de agua, hace que la gran población de peces allí contenidos puedan moverse de forma similar a como lo harían en la naturaleza.

La "estrella" de este habitat es Gastón, un tiburón de casi 3 metros de largo que, a pesar de ello, se deja ver un poco a hurtadillas.

Ya en el exterior, que se hizo coincidir con el medio día, que es cuando desayunan las focas, nos dirigimos al **Paraíso Marino**.

Las focas macho (de nombres Altair, Gregor, Hansi, Fermín y Carmelo) están en **El Paraíso Marino**, una piscina que recibe directamente agua del Océano Atlántico.

Las hembras, 9 en total (Bine, Deneb, Lara, Paula, Petra, Vega, Antía, Sabela y Lucía) habitan en **El Piscinarium**.

Las focas entran y salen libremente –junto con Hansi, el primer macho del Aquarium que, en función de su edad, comparte este privilegio-; y, a la señal de un silbato, acuden ordenadamente a la plataforma para recibir el menú del día.



Una vez disfrutado del espectáculo nos dirigimos al siguiente destino. Ese destino no era otro que La Domus, antes conocida como la Casa del Hombre, el primer museo interactivo que trata de forma global y monográfica el ser humano, según dicen los folletos.



Después de una ligera disputa entre Rosy y Carlos, el conductor, sobre la calle de acceso a la entrada principal, que se resolvió de la mejor manera posible, ya que ambos tenían razón; hicimos un recorrido por su interior, siempre ameno e interesante, pero inevitablemente rápido, pues el programa nos seguía apremiando. A algunos nos interesó el estado del recubrimiento de la fachada curvada del edificio, que está protegida por una discreta red, a fin evitar el desprendimiento de las piezas de pizarra que la configuran.



Y ya, por fin, llegó la hora de reponer fuerzas, para lo que el bus nos acercó al restaurante preelegido que dio cumplida satisfacción a nuestras necesidades. Otra cosa fue a la hora de tomar café en una cafetería situada justo al lado, que llegó al disparate de cobrar la unidad hasta a tres precios diferentes. Vamos, a (dis)gusto del consumidor.



Ya por la tarde, y siempre en nuestro bus, nos dirigimos al parque de Santa Margarita, para visitar la Casa de las Ciencias, donde se encuentra el Planetario. Allí recorrimos las tres plantas de exposición inferiores que, aunque más pensadas para niños, no hemos dejado de curiosear con todo interés.

La sesión de observación del planetario, dirigida y comentada por un empleado municipal que, aunque puso el máximo interés, para más de uno, no fue suficiente para evitar los ataques de Morfeo.

Y sin más preámbulo, nos volvimos a instalar en el autobús que en menos de dos horas nos devolvió a las estaciones de partida de cada uno.

Leonardo Pérez Ferreiro
Secretario de Aulas de Formación Abierta
Universidad de Vigo, campus de Vigo

TERCERA VISITA AL MUSEO DEL PRADO - VELÁZQUEZ



Los días 21 y 22 de noviembre un grupo de asociados a AMAG nos desplazamos a la capital de nuestro país para visitar el Museo del Prado y disfrutar el ambiente cultural, comercial y social de esa ciudad. Bien temprano, en el fresco amanecer otoñal, partimos hacia nuestro destino a donde llegamos al borde del mediodía tras una breve parada en la inmensa llanura manchega. Los responsables de AMAG habían elegido para nuestra estancia el Hotel Mediodía, elegido con acierto ya que es un establecimiento situado en un vistoso emplazamiento, a Glorieta de Carlos V, y muy bien comunicado ya que tiene literalmente "en la puerta" todos los medios de transporte público de la capital. La llegada al hotel tuvo ya su anécdota inicial cuando el personal de recepción observó con sorpresa que el "grupo de universitarios de la UJA" peinaba canas, con suerte, en su mayoría. A la pregunta de la recepcionista de si todos éramos universitarios, Juan Manuel Arévalo dio fe de ello para asombro de la dama. Así es que sabed que, a ojos de algunas personas más jóvenes, somos "rara avis", de lo cual, por supuesto, nos sentimos muy orgullosos.

Debido a las normas del Museo del Prado la visita se realizó en dos grupos, uno en la tarde del

martes 21 y otro en la mañana del miércoles 22. Mientras el primer grupo realizaba su visita con la experta guía de José María Badía, el resto de los viajeros paseó y disfrutó de los encantos de los mil rincones de la ciudad. La ciudad lucía un bello aspecto ofreciendo toda la paleta de colores del otoño. El segundo grupo acudió a su cita con el arte del museo a la mañana siguiente. El protagonista de esta visita ha sido el pintor sevillano Diego Velázquez. Se recorrieron paciente y minuciosamente las salas que exhiben las obras de este genio de la pintura. La grandeza de su arte, la belleza de su colorido, la sensibilidad para el retrato... nos impresionaron una vez más. Pero no cabe duda de que esta sensacional visita no habría sido igual si no hubiésemos contado con la asistencia de nuestro ya habitual guía José María Badía, un jiennense afincado desde hace años en Madrid, un enamorado del Museo del Prado y un auténtico experto en pintura.



Su profundo conocimiento de la vida y obra de Velázquez, conocimiento que nos trasladó con entusiasmo, cargado de observaciones pictóricas, plagado de datos de las obras expuestas y, además, de las circunstancias históricas, sociales y artísticas de la época hacían que sus explicaciones fuesen interesantísimas, amenas, cautivadoras y llenas de vida. José María Badía puso todo su inmenso conocimiento, toda su pedagogía de profesor experto, todo su entusiasmo de docto conocedor a disposición de los que tuvimos la suerte de escucharlo durante más de dos horas completamente cautivados por su magnífico hacer expositivo.



Reitero que la visita sin su colaboración no habría sido ni la mitad de grata ni de instructiva. Como no podía ser de otra manera, la directiva de AMAG, en nombre de todos los asistentes a ambas visitas, le mostró nuestro agradecimiento con unos obsequios. Tras la visita al museo los viajeros dispusimos de unas breves horas para disfrutar y completar la estancia en la ciudad con las actividades que cada uno estimó más oportunas según gustos e intereses. A media tarde iniciamos nuestro regreso a Jaén satisfechos de lo vivido y agradecidos a AMAG y a su directiva por la actividad llevada a cabo, y con el firme propósito de volver el año próximo para continuar disfrutando del goce de la cultura y la compañía de los que integramos esta Asociación.



Jesús S. Vivó Palomares
Socio de AMAG Universidad de Jaén

VIAJE A SEGURA DE LA SIERRA



El día 27 de octubre 41 alumnos de la Universidad Abierta de Jaén fuimos a pasar un día de excursión al pueblo de Segura de la Sierra. Nos llevamos la sorpresa de que el autobús es el oficial de Jaén fútbol sala Paraíso interior. Supongo que nos han apadrinado como la sección "juvenil" de dicho club.



Salimos a las 8 y después de 2 horas de largo y a veces tortuoso camino avistamos el pueblo de Segura. La estampa es extraordinaria; el pueblo blanco está situado en la falda de una montaña y coronado por su impresionante castillo.

Al llegar nos recibe el alcalde, D. José Manuel Martínez, que amablemente nos muestra las estancias del ayuntamiento y nos informa someramente de los proyectos que tienen. El pueblo en la actualidad solo vive 190 personas; conoció tiempos mejores, pero desgraciadamente se va vaciando como ocurre con la mayoría de los de la Sierra de Segura. El alcalde nos destaca que está considerado como uno de los 2 pueblos más bonitos de la provincia y que tiene un turismo estable pues su belleza y el atractivo del castillo atraen a mucha gente.

Entre sus manifestaciones culturales destacan el festival del aire, ya se ha celebrado la edición 23. En ese festival gran cantidad de parapentistas se lanzan desde la cumbre del Yelmo, impresionante mole de 1809 metros de altura y descienden hasta el valle pasando por encima del castillo. También participan deportistas de salto base y avionetas acrobáticas. Se proyectan películas y documentales relacionados con deportes aéreos. Otra manifestación muy importante es el festival anual de música.

Abandonamos el Ayuntamiento de fachada renacentista y el guía local nos espera para visitar el castillo. Por el camino nos muestra la placita de toros que es la más antigua de España y tiene la particularidad de que es cuadrada y utiliza como grada la falda de la montaña en la que se asienta el castillo. Esta plaza es el antiguo patio de armas y caballerizas de la fortaleza. También nos muestra un antiguo pozo donde se apilaba la nieve y se conservaba helada durante todo el año.

Iniciamos la ascensión hacia el castillo. La fortaleza es cristiana pero asentada sobre una anterior árabe. Al encontrarse en mal estado fue restaurada en los años 60. A destacar en su interior unos baños ára-



bes y la capilla donde oraban y se armaban como caballeros a los integrantes de la orden de Santiago que eran los guardianes de la fortaleza.

La torre del homenaje se alza en un extremo del patio del castillo y desde sus almenas se contempla un paisaje extraordinario. La mayoría de los "juveniles" no nos atrevimos a subir tantas escaleras; yo creo que el



entrenador debe darnos más caña para que no nos quedemos atrás. El problema es que a veces nuestro joven espíritu no se lleva bien con nuestras rodillas.

Después de pasar bastante frío paseando por los adarves que rodean la fortaleza vamos descendiendo hacia el pueblo. Vemos la fachada renacentista de la iglesia parroquial, Nuestra señora del Collado, construida en el siglo XVI y restaurada en el XIX. Enfrente está la fuente imperial del año 1517. También visitamos otros baños árabes construidos entre los siglos XI y XII y restaurados el siglo pasado.

En la casa donde se supone que nació el poeta Jorge Manrique han construido un pequeño hotel rural. El guía piensa que Jorge Manrique tuvo que nacer en el castillo, pues su padre, Rodrigo Manrique, fue comendador de la orden de Santiago y tenía su residencia en el patio de armas de la fortaleza.

Vamos a comer a un restaurante situado en Río Madera. La comida consta de una serie de platos típicos de la Sierra: migas, ajo atao, fritao, carne de monte, caldereta de cordero y trucha ahumada; todo exquisito.

Y así terminamos nuestra excursión por parte de la bella Sierra de Segura que aconsejo visitar pues tiene paisajes extraordinarios y pueblos muy acogedores.

Juan de Juan Pérez
Socio de AMAG Universidad de Jaén

ACTIVIDADES VARIAS · AMAG

AMAG inicia los **PASEOS POR EL JAÉN ANTIGUO** de la mano de nuestro amigo Matías Raez. Paso a paso y leyenda a leyenda las hemos escuchado y aprendido además de comentar entre el grupo historias y vivencias. Desde el Pilar del Arrabalejo, la collación de San Miguel, los graciosos duendes de la calle que lleva su nombre, y cómo no el manantial Magdalenero y las pícaras historias de Al-Zagal. Esta actividad pone en contacto a nuestros colectivos con el conocimiento detallado de la historia y también, cómo no, con la leyenda o el cuento que dan vida a las viejas piedras jaeneras.



PREMIO UJA CULTURA

Este reconocimiento cultural de la UJA (Universidad de Jaén) ha recaído en nuestro Programa de Mayores. La decana de nuestra asociación y miembro de la directiva, Rosario Estrella León, fue la persona que recibió este galardón de manos del rector de la UJA y de la vicerrectora de Cultura en representación de AMAG. El acto tuvo lugar en el Aula Magna de la Universidad.



CONSTITUIDO EL CLUB DE LECTURA DE AMAG

En el salón del Consejo Social de la UJA fue el escenario elegido para la reunión constitutiva del Club de Lectura AMAG, al que se han sumado treinta y dos personas. En dicha sesión se eligió como coordinador de esta sección cultural de AMAG al socio Antonio Alcalá Barruz, e iniciándose las tareas con la primera propuesta lectora del libro "la sociedad literaria del pastel de piel de patata". Las sesiones se fijan con carácter mensual.



ACTIVIDAD: EN MI MAYOR



EN MI MAYOR, es el programa de radio que realiza la Asociación de Mayores "Alto Guadalquivir" (AMAG) y que se emite semanalmente en UNIRADIO, la emisora de la Universidad de Jaén.

Para el presente curso 2023/24, comenzamos nuestras emisiones a finales de octubre, haciendo coincidir con el inicio de las clases presenciales.



El primer programa donde analizamos los contenidos y el desarrollo del curso universitario 23/24, nuestros invitados fueron MARTA TORRES (vicerrectora de Cultura), ISABEL ABAD (directora del Programa Universitario AULA ABIERTA), igualmente participaron nuestros compañeros Juan M Arévalo Badía (presidente de AMAG y director del Programa), Antonio Montilla García (secretario y guionista, coordinador del Programa) así como el compañero Juan Infante Martínez (alumno de Aula Abierta).

Es importante resaltar, que todos programas se graban también para UJA-TV y son enviados a los socios de AMAG, para ser escuchados por ellos.

Otros programas emitidos han sido "CIUDADES INTELIGENTES", donde participo la Profesora de la UJA, M^a DOLORES MUÑOZ DE DIOS, colaboradora en el programa "Jaén, ciudad amigable con los mayores". Especial interés ha tenido la realización del programa "LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS MAYORES" con el profesor OSCAR GAVIN CHOCANO, pedagogo, autor del libro "ANÁLISIS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, SATISFACCIÓN VITAL...",

se respondieron a interrogantes tan importantes como: ¿por qué hay personas mayores que no disfrutan de la vida? ¿Es necesario fortalecer toda la estructura del mundo de los mayores? Habilidades para potenciar tu inteligencia emocional, etc.

Hemos iniciado un ciclo de programa dedicados a cuestiones que nos ayudaran a estar mejor informados y seguramente más tranquilos, ¿a quién no le interesa conocer el derecho, y para qué sirve y tantas preguntas que nos hacemos cuando nos relacionamos con tantos temas oficiales, y más cercanos nuestras relaciones con nuestros nietos, nuestras pensiones, la herencia ¿qué hacer?, donar o esperar a heredar. etc. Vivimos en un mundo donde todo está regulado, Nuestro Programa Universitario y por tanto nuestro medio de comunicación, la radio y en concreto EN MI MAYOR, quieren ayudar a quitar nuestros interrogantes.

Nos han ayudado a dar las respuestas el profesorado titular de la Universidad de Jaén LAURA MARÍN CÁCERES Profesora y Coordinadora del Área de Derecho Civil y ROSA M^a CARDENAS ORTIZ, Coordinadora del Área de Derecho Financiero y Tributario.

La violencia de género es una manifestación extrema de la desigualdad que actúa como caldo de cultivo para perpetuar las situaciones en las que las mujeres aparecen como personas inferiores, hablamos del inseparable binomio VIOLENCIA – GENERO, abordamos el tema con personas con una gran conciencia social: ENCARNA QUESADA MARTÍNEZ, presidenta de la Asociación de Mujeres Progresistas y ELVIRA RAMÍREZ PEINADO, Trabajadora Contac Center, Agente Social.

Por último, resaltar que cada año Uniradio realiza el llamado MARATÓN SOLIDARIO, en el que participa nuestra Asociación con un programa en la franja horaria de solidaridad, este año el destinatario es la ASOCIACIÓN ALES (Asociación para la Lucha contra las Enfermedades de la Sangre). Cada año, se diagnostican en España 1.500 nuevos casos de cáncer infantil y adolescente (1.100 nuevos casos de 0 a 14 años, y 400 en adolescentes), resultando esta enfermedad la primera causa de muerte en niños de 0 a 14 años. La Psicóloga de la Asociación Ales, JESSICA CARMONA, fue entrevistada en el Hospital "Ciudad de Jaén".

Desde aquí queremos agradecer a los compañeros: Salvador Vivo Palomares, Isidro Fernández Domenech, Justa Fernández Abril, alumnado del Programa Universitario AULA ABIERTA, su colaboración en los diversos programas descritos.

Si nos queréis escuchar, pinchar en el enlace: https://www.ivoox.com/podcast-en-mi-mayor_sq_f1808276_1.html

A todos nuestros oyentes, muchas gracias.

Antonio Montilla García
Secretario de AMAG Universidad de Jaén

ACTIVIDADES 4^{er} TRIMESTRE 2023

lunes, 11 de septiembre

Alivio cervical y lumbar con yoga

martes, 19 de septiembre

Aplicaciones en el móvil para ejercitar la memoria

martes, 26 de septiembre

Cómo leer y crear documentos PDF

miércoles, 27 de septiembre

Sesión diálogo: Platos típicos de tu pueblo o ciudad

martes, 3 de octubre

Plataformas para hacer talleres o charlas 'online'

miércoles, 4 de octubre

Autores de música clásica: vida y piezas musicales

lunes, 9 de octubre

La autoestima y su importancia. Aprendiendo a querernos

lunes, 9 de octubre

Descubre como empezar a disfrutar de YouTube

martes, 10 de octubre

Manejo avanzado de YouTube

miércoles, 11 de octubre

Excel desde cero: conceptos básicos, creación de documentos, fórmulas y gráficos

viernes, 13 de octubre

Rutina para liberar tensión en cervicales y lumbares

lunes, 16 de octubre

Facebook: cómo buscar grupos y páginas de mi interés

martes, 17 de octubre

Protege tus perfiles. Seguridad de cuentas en tus redes sociales y cómo actuar

viernes, 20 de octubre

Mantén tus piernas ligeras con estos ejercicios de yoga

martes, 24 de octubre

¿Qué necesito para mis trámites online? Usos del Certificado electrónico FNMT y de la Cl@ve Pin

lunes, 30 de octubre

Sesión diálogo: Consejos para cuidar tus plantas

martes, 31 de octubre

Aprende a editar vídeos con Canva

lunes, 6 de noviembre

Aplicaciones para una vida más saludable

martes, 7 de noviembre

Organización y comunicación de equipos.

Conoce las aplicaciones Slack y Dropbox

lunes, 13 de noviembre

Sesión diálogo: Mejores destinos para el puente de diciembre

lunes, 20 de noviembre

Arte gótico en España y Europa

viernes, 24 de noviembre

Genera tus propios contenidos utilizando Inteligencia Artificial

lunes, 27 de noviembre

Sesión diálogo: Robots de cocina sí o no.

Comparte tus mejores recetas

martes, 5 de diciembre

Protege tus equipos: antivirus y otras medidas de seguridad

martes, 5 de diciembre

Da vida a tu memoria con estas aplicaciones

jueves, 7 de diciembre

Trucos para no perder el certificado electrónico

lunes, 11 de diciembre

Cómo trabajar con documentos PDF

lunes, 18 de diciembre

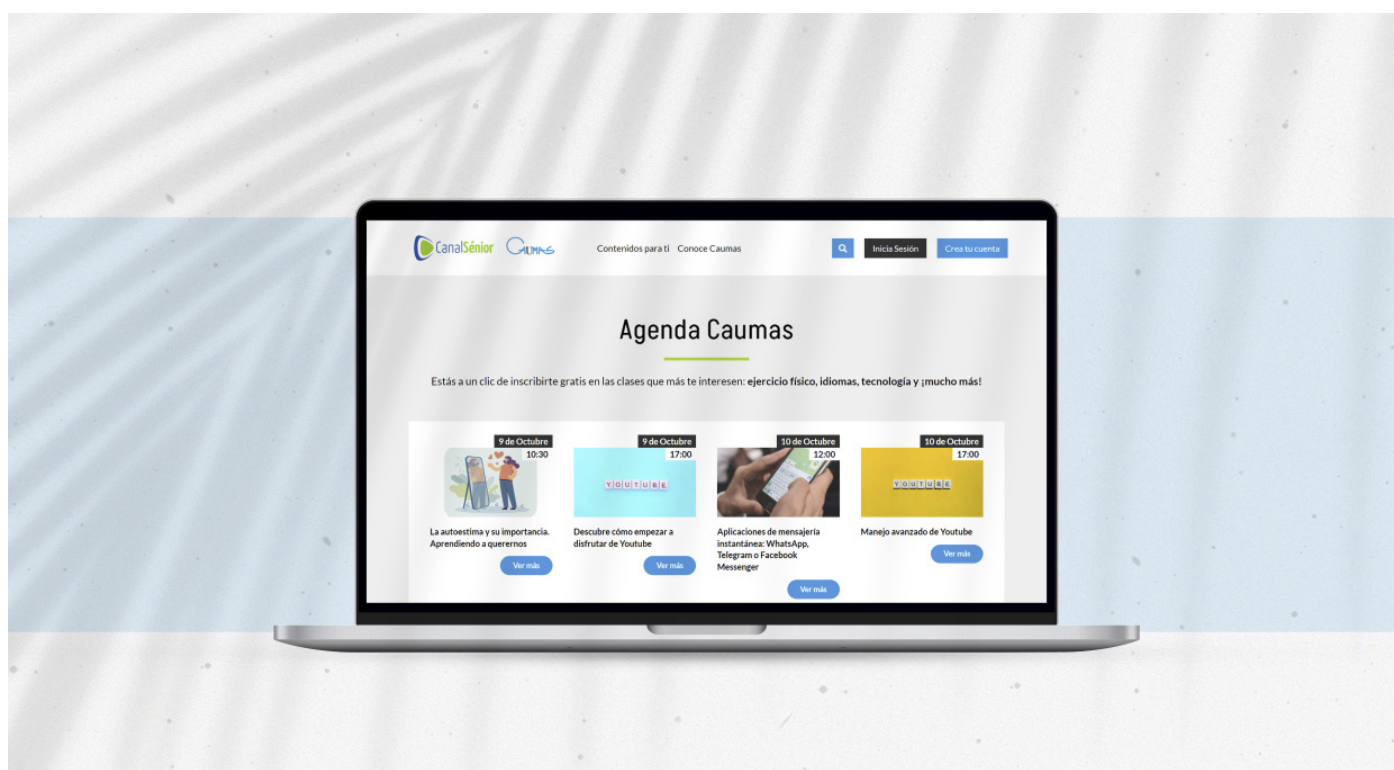
Cuida tu autoestima y aprende a quererte

martes, 19 de diciembre

Ejercicios de Yoga para sentir tus piernas más ligeras

miércoles, 27 de diciembre

Usa tus dispositivos para obtener el certificado electrónico



Información corporativa

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



SECRETARÍA TÉCNICA DE CAUMAS

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

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



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

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

SERVICIOS PARA ASOCIACIONES

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

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

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

BIBLIOTECA SÉNIOR CAUMAS

TRABAJOS DESTACADOS

EL OPTIMISMO



Autor: Lloréns Fernández Carlos

Universidad: Universidad de Vigo

Campus Universitario: Campus de Vigo

Tema: Psicología

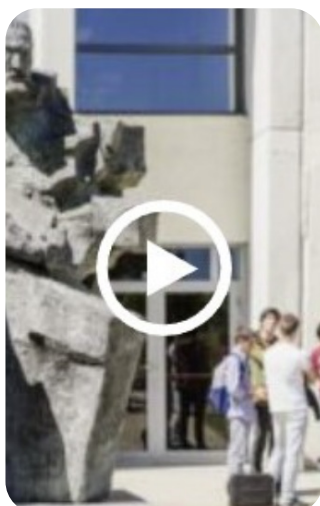
Descripción:

Aunque no es realmente posible estar seguros de cómo era el temperamento de nuestros antepasados más lejanos (que no dejaron rastros escritos), me inclino a pensar que, en el momento en que adquirieron conciencia de sí mismos ...

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/articulo/el-optimismo/>

VIDEOS DE LAS XXI JORNADAS



Autor: CAUMAS

Descripción:

Ponte al día sobre las XXI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, organizadas por Caumas, con esta recopilación de las conclusiones finales que se extrajeron sobre los tres días del evento.

Ya están publicados los vídeos de todas las intervenciones de las XXI Jornadas.

Se pueden ver en el enlace de la web de CAUMAS y en el siguiente enlace

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/videos-de-las-xxi-jornas/>



FEDERACIONES Y ASOCIACIONES



FEGAUS

FEDERACIÓN GALEGA
DE ASOCIACIONES
UNIVERSITARIAS SÉNIORS



AACI

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS
CENTRO INTERGENERACIONAL
UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA



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



AES-USJ

ASOCIACIÓN ESTUDIANTES
SENIOR
UNIVERSIDAD SAN JORGE



ALMUCAT

UNIVERSIDAD
CARLOS III
GETAFE



ALUMA

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



AMAG

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



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



AUMAVIC

ASOCIACIÓN UNIVERSITARIA
MAYORES UNIVERSIDAD REY
JUAN CARLOS, VICÁLVARO



**PERITIA ET
DOCTRINA**

ASOCIACIÓN DE DIPLOMADOS
DE LAS PALMAS DE
GRAN CANARIA



UEXPA

ASOCIACIÓN ALUMNOS
Y EXALUMNOS DE LA
UNIVERSIDAD DE LA
EXPERIENCIA PALENCIA



**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