



**Ofecum**

**REVISTA DE INFORMACIÓN CULTURAL**

**Nº 219**

**Abril - 2023 - GRANADA**

**XXV ANIVERSARIO  
1998 - 2023**

[www.ofecum.es](http://www.ofecum.es)

# ¿Qué es Ofecum?

**LA ASOCIACIÓN OFECUM** se ha creado para compartir experiencias a través de la Cultura. Trabaja en favor de la calidad de vida de todas las personas y generaciones para el desarrollo personal, educativo, socio-cultural, cognitivo y emocional. Promueve la realización de actos de confraternización y hermandad, para integrar a las personas en grupos que, con su movilización cultural, nos ayude a encontrar caminos que refuercen y faciliten la participación en la sociedad.

EN **OFECUM** TODAS LAS ACTIVIDADES VAN ENCAMINADAS A PROPICIAR HÁBITOS SALUDABLES Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

## ADVERTENCIAS

- 1ª. Esta revista está confeccionada por voluntarios de la asociación y comprende información recibida hasta el día 18 del mes anterior. Si hubiese información posterior de interés, se ofrecerá en el tablón de anuncios de las oficinas en Callejón de Pavanas 3, Local 1. 18009.
- 2ª. Disponemos de un servicio de información mediante WhatsApp para los asuntos que requieren rapidez y no admiten demora, al igual que un Magazin Semanal para recordar eventos de la próxima semana.
- 3ª. Para cualquier consulta o asunto relacionado con esta revista, no dude ponerse en contacto con nosotros a través de cualquiera de los siguientes medios:

Página web:

[www.ofecum.es](http://www.ofecum.es)

Correo electrónico:

[revista@ofecum.es](mailto:revista@ofecum.es)

WhatsApp: 682 051 258

Teléfono: 958 221 736

## Nuestra Portada



**EL BIEN DE LA INTERGENERACIONALIDAD** se desarrolla a través de medios como son los juegos, los cuentos, el teatro, la conversación, la comunicación entre personas de diversas generaciones. Lo asequible es la relación intergeneracional entre abuelos, padres, hijos, nietos de una misma familia o entre personas de esas edades de ámbitos familiares distintos.

El respeto, la admiración, la capacidad de asombro ante los demás son condiciones indispensables para que se de una buena relación intergeneracional.

La riqueza interior de cada persona favorece la atención a quienes son de cualquier edad, la capacidad para aprender de ellos y para ofrecerles nuestra experiencia. Ese ejercicio habitual nos hará estar muy agradecidos a todo tipo de personas.



**Ofecum**

Edita:  
**Asociación OFECUM**

Presidente de Honor:  
**Miguel Guirao Pérez**

Presidente:  
**Rosa Onieva López**

Depósito Legal:  
**GR-1128-2008**  
CIF: **G18487199**

Maquetación e impresión:  
**TADIGRA. (Granada)**

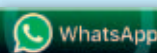


## ÍNDICE

Instituciones colaboradoras con Ofecum .....	2
Editorial.....	1
Planning.....	4
Noticias de Ofecum.....	5
Actividades de Ofecum .....	25
Colaboraciones .....	28



Síguenos en:



[www.ofecum.es](http://www.ofecum.es)

# Día de la Solidaridad Intergeneracional

*En el año 2009 la Unión Europea instauró el 29 de abril como “Día de la Solidaridad Intergeneracional” con el fin de sensibilizar a todas las personas sobre las mutuas aportaciones de los mayores a toda la sociedad y a los de menor edad, jóvenes y niños.*

*La tradición de siglos nos habla de los antepasados desconocidos y de las generaciones a las que alcanzamos desde los bisabuelos o los bisnietos; entre esos dos extremos hay una corriente positiva de cuidados, educación, ayudas, generosidad y cariño en doble sentido -mayor a menor y viceversa- dentro de la misma dirección familiar.*

*En otros ámbitos sociales también se da la relación mutua positiva entre mayores y menores con enriquecimiento mutuo; es fácil advertirlo en la escuela, universidad y diversas esferas de aficiones en las que mayores y menores se enriquecen mutuamente, se apoyan en la autoestima, valoración, conocimientos y estímulo para el crecimiento y desarrollo continuos.*

*OFECUM contempla la intergeneracionalidad en sus Estatutos y habitualmente se da en las actividades que desde la Universidad se ofrece en los modos de prácticas, estudios y ayudas en los talleres de idiomas; también en las actividades que nuestros socios voluntarios desarrollan en colegios, tanto en las aulas como en monumentos de Granada. En el pasado día 13 de marzo la Gala de XXV Aniversario fue intergeneracional con una sintonía entre pequeños pianistas y el público asistente, donde se gozó de la belleza por parte de todos.*

*A través de la intergeneracionalidad toda la sociedad se enriquece: los jóvenes refuerzan su autoestima, aprenden; los mayores educan, ayudan y se sienten útiles siempre. La intergeneracionalidad favorece el desarrollo personal a todas las edades y a través de ejercicio compartido de la generosidad. La vida, la sabiduría, las experiencias, el cariño son tesoros que se deben compartir entre todos porque cada persona a cualquier edad contiene una potencialidad que se explicita al ser compartida.*



# INSTITUCIONES Y ENTIDADES COLABORADORAS CON OFECUM

	 <p><b>Junta de Andalucía</b></p>		
 <p><b>Ayuntamiento de Granada</b></p>	 <p><b>Diputación de Granada</b> Avanzamos junt@s</p>		
 <p><b>UNIVERSIDAD DE GRANADA</b></p> 	 <p><b>PROYECTOS DE ACCIÓN SOCIAL</b></p>		
			
	 <p><b>SOLIDARIOS</b></p>		 <p><b>Plataforma del voluntariado de Granada</b></p>
			
			



## Ventana abierta

### Refranero español

- Ni te fies del amor, ni de baranda de corredor.
- Abril y mayo componen el año.
- Ni alabes ni desalabes hasta siete Navidades.
- Dinero (El), y el amor, y el cuidado, no puede estar disimulado.
- El tiempo vuela sin alas.
- Bajando se sube al cielo.
- El que celos no tiene, no tiene amor verdadero.
- Tiempo ido, nunca más venido.
- Cuando la barba de tu vecino veas pelar, echa la tuya a remojar.
- Sopas (Las) y los amores, los primeros son los mejores.
- Alegría ten, y vivirás bien.
- Consejos vendo, pero para mí no tengo.
- Amor (El) que me mostráis, mu dáisle cuando queréis; no es amor el que tenéis.
- Ni miércoles sin sol, ni viuda sin dolor, ni muchacha sin amor.
- Era mucha miel. Era mucho turrón.

## Abril

## 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 San Andrés	7 Mercurio 10 San Andrés	8 Nueva 20 San Andrés	9 Cinco 27 San Andrés	10 Siete 30 San Andrés	11 1 San Andrés	12 2 Domingo Pascua
13 San Andrés	14 San Andrés	15 San Andrés	16 San Andrés	17 San Andrés	18 San Andrés	19 San Andrés
20 San Andrés	21 San Andrés	22 San Andrés	23 San Andrés	24 San Andrés	25 San Andrés	26 San Andrés
27 San Andrés	28 San Andrés	29 San Andrés	30 San Andrés	1 San Andrés	2 San Andrés	3 San Andrés

### Indicaciones para enviar artículos a la revista de

## Ofecum

1. Los artículos constarán de **título, texto y nombre del autor o autora**. Si deseara permanecer en el anonimato, deberá hacerlo constar expresamente.
2. El texto irá escrito en un documento Word con letra Times New Roman de tamaño 12.
3. Caso de adjuntar fotos que complementen el trabajo, éstas deberán ir en archivo jpg, con los mismos títulos que el propio artículo.
4. El texto que se envíe deberá ser el definitivo y tendrá, salvo excepciones, una extensión máxima de 2 páginas. No obstante, Ofecum lo revisará y podrá realizar las correcciones que considere oportunas.
5. Ofecum seleccionará los artículos que van a ser publicados, puesto que el número de páginas de la revista es limitado e invariable.
6. El contenido de los artículos ha de ser coherente con los fines y Estatutos de Ofecum.
7. El plazo máximo de aceptación de los artículos será el día 18 de cada mes a las 14 horas. El envío se realizará mediante e-mail a la dirección: [revista@ofecum.es](mailto:revista@ofecum.es)



# Gala de aniversario de Ofecum



**RECIENTEMENTE**, en la tarde del lunes 13 de marzo del presente año 2023, se celebró la GALA XXV ANIVERSARIO de OFECUM en el Auditorio de Caja Rural de Granada.

Participó la Rectora de la Universidad, Pilar Aranda, a quien la Junta Directiva de OFECUM le concedió el máximo galardón la Asociación. Esta distinción fue diseñada, en su día, por el fundador de OFECUM el Profesor Miguel Guirao. Se lo entregó la Presidenta de OFECUM, Rosa Onieva, por haber estado la Rectora siempre con OFECUM desde su inicio en el Aula de Mayores de la Universidad. OFECUM es conocida como una ONG de acción social sin ánimo de lucro nacida en 1998 en el seno de la Universidad de Granada, a cuyos miembros les une la Cultura, un término de amplio significado que les hace



**Ofecum CUMPLE 25 AÑOS**  
1998-2023

Lunes 13 de marzo de 2023  
a las 19:00 h.

## Gala Intergeneracional

- I Acogida de aniversario
- II Embrujo gitano
- III Belleza de la música
- IV Espíritu romántico
- V Entrega Galardón OFECUM
- VI Rejuvenecer alegre

Colaboran:  
Charo Calle Serrano (Rapsoda)  
Ángel Alonso Álvarez (Guitarra)  
Iryna Ivanova Riznichenko (Piano)  
Escuela Experimental de Música

Lugar: Auditorio Caja Rural de Granada







compartir conocimientos, arte, salud, realización personal, y emociones, en los ámbitos universitarios, laborales, familiares y amistosos de la sociedad granadina.

Por parte de la Junta de Andalucía participó la Delegada de Inclusión Social, Familia, Juventud e Igualdad, Matilde Ortiz.

Por la Universidad de Granada asistieron, el Vicerrector de Extensión Universitaria y Patrimonio, Víctor Medina; el Vicerrector de Personal Docente, Fernando Cornet; el Vicerrector de Política Institucional y Planificación, Salvador del Barrio; la Secretaria General de la Universidad, María Asunción Torres; el Defensor Universitario, Antonio Ángel Ruiz; el Decano de la Facultad de Traducción e Interpretación, Enrique Quero; y la Directora del Departamento de Fisioterapia, María de Carmen García.

El Ayuntamiento de Granada estuvo representado por la Concejala de Cultura y Patrimonio, María de Leyva; la Concejala de Derechos Sociales, Planes de Integración, Transformación Social y Mayores, Nuria Gutiérrez; las Concejales del Grupo Popular Josefa Rubia e Inmaculada Puche; las











Concejales del Partido Vox, Mónica Rodríguez y Paloma Gómez; y el Defensor de la Ciudadanía, Manuel Martín.

La Asociación Parkinson estuvo representada por su Presidenta, María Angustias Díaz; y la Asociación de Vecinos Campo Verde por José Manuel Agustín, Eduardo López y Olga Morillas.

Conforme al proyecto de OFECUM, el acto fue intergeneracional, interviniendo pianistas -niños, jóvenes y adultos- alumnos de la Escuela Experimental de Música de Granada. También actuaron, la rapsoda Charo Calle y la pianista Iryna Ivanova.

Las diversas partes del programa contenían poemas e interpretaciones partituras para pia-





no; la primera fue el **Romance de amor** (Luis de la Rosa) y dos **Danzas** (Beethoven) interpretadas a cuatro manos por las niñas Laura y Uxue; la segunda parte trató del embrujo gitano con una **Soleá por caña** interpretada por la niña pianista Isabel y el poema **Muerte de Antoñito el Camborio** (Lorca); la tercera parte trató de la belleza de la música con el poema **Música de mi alma** y la música **Crudellia de Mon** (Disney) interpretado por el niño Juan Cristóbal, **Para Elisa** y **Romanza sin palabras** (Mendelssohn) interpretadas por Alicia y José Luis, respectivamente; en la parte sobre el espíritu romántico Charo recitó **Las noches de Granada** (José Zorrilla) seguida de las partituras **Die Loreley** (Liszt) y **Nocturno** (Chopin) interpretadas por David y Alberto, respectivamente.

Cerraron la gala unas palabras de Matilde Ortiz, Delegada de Inclusión Social, Familia, Ju-

ventud e Igualdad de la Junta de Andalucía; y de María de Leyva, Concejal de Cultura y Patrimonio; junto con las poesías recitadas por Charo, **Esperanza** (Alexis Valdés) y **Hoy he elegido ser feliz** (Ana María Gil), seguidas de la brillante interpretación del **Impromptu op. 90 nº 4 D 899** (Schubert) que regaló Iryna.

El acto fue presentado por el Secretario de la Junta Directiva de OFECUM. En los agradecimientos hizo especial mención de Antonio Martos, que asistió representando a la Escuela Experimental de Música. Tras lo cual, se ofreció un aperitivo en colaboración con B-Travel Agencia de Viajes en un marco de convivencia.

**José Luis Font Nogués**  
Secretario de la Junta Directiva de

## Ofecum

# Nueva Presidencia de Ofecum



**AL TÉRMINO DE LOS AÑOS DE GOBIERNO**, el 29 de marzo de 2023 se celebró la Asamblea Extraordinaria electiva en la que la única candidata era D<sup>a</sup> Encarnación Jurado Alameda, que dirigió a los socios asistentes las palabras:

Buenas tardes a todos, en primer lugar, deseo agradecer la confianza puesta en mí como presidenta de **OFECUM**; intentaré realizar la labor lo mejor posible con la ayuda de todos. Mi nombre es **Encarnación Jurado Alameda**, soy Catedrática de Ingeniería Química y estoy jubilada, aunque todavía tengo un nombramiento como Colaborador extraordinario con la Universidad.

La verdad es que llevo en la Junta Directiva de **OFECUM** poco tiempo, solo unos meses, y todavía sigo aprendiendo de los responsables que hasta ahora han aportado su trabajo y esfuerzo a esta Asociación.

Quiero que conste en Acta el **AGRADE-**

**CIMIENTO** de todos los socios, como no podía ser de otra manera, a Rosa Onieva López y a Milagros Estepa Giménez por su dedicación de tantos años, **MAXIME CUANDO HAN LLEVADO LA MARCHA DE OFECUM DURANTE LA PANDEMIA QUE HA SIDO UNA ETAPA DURA PARA TODOS**.

También a José Luis por su disponibilidad y por seguir siendo parte de la directiva como Secretario, su ayuda es inestimable, máximo cuando se van a renovar tanto los cargos que había hasta el momento.

**QUIERO CONTAR CON LA AYUDA DE ROSA ONIEVA**; aunque siempre se dice "de palabra", creo que en este caso debe formar todavía parte de la directiva, ya que es ella la que mejor conoce la marcha de la Asociación y su ayuda es imprescindible. Puede ser ocupando una vocalía que en principio puede ser, si ella acepta la de **VIAJES, EXCURSIONES Y ACTIVIDADES CULTURA-**





**LES**, ya que tiene una relación muy especial con la Agencia B-Travel y puede aportar su experiencia a esa parte importante y cultural de **OFECUM**.

Dentro de mis **OBJETIVOS INICIALES** será la incentivación y adquisición de nuevos Socios y para ello quiero contar con la ayuda de todos. Actualmente, a pesar que han pasado por la asociación desde su inicio más de 2000 socios, contamos actualmente solo con 306, **HUBO MUCHAS BAJAS DURANTE LA PANDEMIA**.

**HAY QUE PROMOCIONAR ESTA ASOCIACIÓN** haciendo hincapié en las bondades y beneficios que puede aportar a todos, explicando vuestras vivencias con la misma, haciendo llegar un ejemplar de la revista a vuestros conocidos etc. Todo ello puede ser suficiente para convencer a aquellos amigos y/o conocidos que podamos incorporar.

**EL INCENTIVAR LAS RELACIONES CON LA UNIVERSIDAD** de Granada es otro de los objetivos marcados, en este sentido hemos elaborado un nuevo convenio de colaboración donde quedan recogidas ventajas a nuestros asociados en la matriculación en el aula de mayores.

**INCENTIVAR LA COLABORACIÓN INTERGENERACIONAL**, otro objetivo, aportando nuestras experiencias y vivencias a aquellos alumnos de los distintos niveles educacionales que lo solicitan y colaborando en actividades con los mismos.

Algo muy importante para la Asociación es el conseguir financiación solicitando **TODOS LOS PROYECTOS** que se puedan elaborar: financiación necesaria para la infraestructura de la sede, para el mantenimiento, para el personal de apoyo con el que contamos etc. No hay que olvidar que esta es una Asociación sin ánimo de lucro y sólo con la cuota de los socios no podría mantenerse.

Otro objetivo es el de **PROMOVER EL VOLUNTARIADO**. Somos actualmente 306 socios pero hay un pequeño número de Voluntarios, 22 efectivos, aunque todos los días parece que se van incorporando más. Creo que toda persona que pueda ofrecer su ayuda para actividades culturales, de acompañamiento, de enseñanza, etc., debería hacerse "voluntario", compartiendo habilidades; no cuesta nada, **PUEDEN SER COLABORACIONES PUNTUALES** y partici-

# Nueva Junta Directiva

Presidenta	Encarnación Jurado Alameda
Comunicación y Relaciones Institucionales	
Vicepresidente y Vocal de Proyectos	José Francisco Domínguez Seglar
Proyectos	
Secretario	José Luis Font Nogués
Vocal de Actividades	Rosa María Onieva López
Tesorerera	María Jose Alejandre Pérez
Cultura	

pando en estas experiencias se recibe siempre mucho más de lo que se puede aportar.

No sé si se conoce pero **HAY UN BUZÓN EN EL PASILLO** de la asociación donde cada socio puede plasmar sus sugerencias, quejas, y aportaciones que pueda realizar al conjunto, tanto como voluntario, como mostrar su interés en participar como componente de la Junta Directiva con alguna otra vocalía que se pueda crear etc.

De acuerdo con los Estatutos, es la Presidenta o Presidente quien propone los componentes de la Junta Directiva, y en este sentido quiero contar con la ayuda de:

**JOSÉ FRANCISCO DOMÍNGUEZ SEG-LAR** como **Vicepresidente** que también llevara a su cargo el desarrollo de proyectos

**M<sup>a</sup> JOSÉ ALEJANDRE PÉREZ**, como **Tesorerera** y como responsable de las **Actividades Culturales**

Por supuesto cuento con la ayuda inestimable de **JOSÉ LUIS FONT NOGUÉS**, como **Secretario** y con **ROSA ONIEVA LÓPEZ** como **Vocal de Viajes, Excursiones y Actividades**, si ella acepta.

Yo puedo seguir también con la **responsabilidad de Comunicación y Relaciones Institucionales** como lo he hecho hasta el momento y colaborando con todas las vocalías.

Se pueden crear más vocalías para la ayuda de actividades diferentes siempre que existan personas capaces y dispuestas a colaborar con **OFECUM** en beneficio de todos los socios

**EN DEFINITIVA, MIS OBJETIVOS SON INTENTAR CON LA COLABORACIÓN DE TODOS QUE ESTA ASOCIACIÓN SEA UNA GRAN ASOCIACIÓN CON FINES CULTURALES, DE AYUDA Y DE CUIDADOS A LOS DEMÁS Y AL ENRIQUECIMIENTO PERSONAL.**

Siguiendo también las directrices de las siglas de **OFECUM**, que en su día propuso Victoria Garilio Sanchez y están recogidas en el libro de celebración de 10 años de **OFECUM**, termino haciendo honor a las siglas:

**O DE OBJETIVOS ELEVADOS**  
**F DE FUERZA PARA DAR A QUIEN LA NECESITA**  
**E DE ESPERANZA, EL NO ESTAR SOLO**  
**C CARIÑO, AMAR AL PROJIMO**  
**U DE UNIDAD PARA APOYAR Y PARA DAR A LOS DEMAS**  
**M PARA MAXIMIZAR LOS OBJETIVOS MARCADOS**

Os doy de nuevo las gracias por vuestra confianza y estoy a disposición de cada uno de vosotros para lo que pueda ayudar en el quehacer de la Asociación.

# Viaje a Canarias



**POCO A POCO, VAMOS RETOMANDO** las viejas costumbres que la pandemia casi nos había hecho olvidar. Entre ellas, la de las pequeñas -o grandes- escapadas que nos acercan a otros lugares, culturas o costumbres. Así es que la perspectiva de unos días en Canarias, no parecía fácil de rechazar. Algunos ya las conocíamos, al menos en parte, pero también es sabido que éste es uno de los lugares que siempre ofrecen algo nuevo que descubrir.

Éramos un grupo pequeño, de solo 19 personas que, con la ayuda de nuestros guías, hemos visitado, recorrido y disfrutado de los lugares

más emblemáticos de estas islas privilegiadas. FOTO1

Una de nuestras primeras actividades fue la subida al **Teide**. FOTO2 Hasta llegar al lugar en donde tomaríamos el teleférico, fuimos haciendo paradas y pequeños senderos que nos permitían disfrutar al máximo de aquel paisaje único.

Casi al alcance de nuestras manos, los enormes picachos que emergen en formas y equilibrios inverosímiles, sus abismos, su suelo multicolor y su extraordinaria vegetación, así como sus endemismos más emblemáticos.



Al llegar a la cumbre y como colofón, un mini sendero para poder apreciar el entorno en todas sus perspectivas. Y para que todo fuera perfecto, ni el frío anunciado, hizo acto de presencia. O tal vez, estábamos tan absortos ante aquel paisaje majestuoso, que el frío nos pasó desapercibido.

Desde un principio, yo, en mi interior tenía etiquetada esta actividad como “la joya de la corona”, pero tengo que admitir que en los días sucesivos, he ido comprobando que la corona tiene alguna que otra joya más: su vegetación en general, y en particular la **laurisilva** del **Parque Nacional de Garajonay** en la **Gomera**.

### FOTO3

Realmente, su vegetación es lo primero que nos sorprende al llegar. Una vegetación rica, exuberante, llena de colorido, gigante en ocasiones, que se abre paso en unas condiciones no siempre fáciles. A veces en aterrazamientos casi imposibles; a veces, en un terreno volcánico y árido, llamado por los naturales “**malpaís**”.

Y aún así, consigue auténticas joyas botánicas como el famosísimo **drago milenario**. FOTO4

Pero el parque de **Garajonay** merece mención aparte. La **laurisilva** es un ecosistema mi-



lenario que ha sobrevivido en este reducto gracias a las especiales condiciones de temperatura y humedad que le aporta la “**lluvia horizontal**”, típica de estas zonas. En él conviven árboles -muchos de la familia de los laureles- con arbustos, líquenes etc. que se entremezclan entre sí, dándole el aspecto de un bosque “casi virgen”. Es de los lugares que, sin saber por qué, me ponen la piel de gallina.



Yo tenía la sensación de estar, de alguna manera, violando la intimidad de aquel lugar único.

También parece obligado reseñar su espectacular orografía. Sus enormes “**roques**”, sus barrancos, calderas y afiladas crestas.....¡Todo un lujo!. FOTOS

Pero, ¿cómo pasar por alto aquí, las impactantes imágenes de la isla de **La Palma** tras la última erupción?

Es un paisaje sobrecogedor. Una enorme extensión de lava negra de la que emergen



edificios destruidos o prácticamente sepultados, carreteras cortadas....Y al fondo perfectamente diferenciado, el **volcán**. Su cráter, bordeado de un color amarillento o anaranjado nos permite ver con nitidez, el leve penacho de gases que aún sigue emitiendo.

Y mientras, las máquinas trabajando, abriendo caminos entre la lava.....Para mí era la imagen, más que de la desolación, de la lucha con-

tra la adversidad. En definitiva, de la **esperanza**.

Y a todo esto hay que añadirle el encanto de algunos de sus pueblos como **Sta. Cruz de La Palma, La Orotava, Garachico o La Laguna**. Con sus nobles edificios de piedra volcánica, sus elegantes balcones de madera, sus jardines siempre floridos, sus iglesias con **artesonados mudéjares**.....¿Qué más se podría pedir?.

Quizás, tan solo, poder repetir la experiencia con una cierta asiduidad.

**María Dolores Aguayo Cobo.**

**Fotos; Joaquín Molero**





29 de abril  
Día Europeo de Solidaridad  
entre Generaciones



## CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA INTERGENERACIONALIDAD 2023.

“IDEARIO INTERGENERACIONAL OFECUM”

<https://ofecum.es/wp-content/PROYECTOS-CONVENIOS/ideario.pdf>

En este contexto OFECUM tiene un reto: Conseguir una sociedad más cohesionada, fortaleciendo la solidaridad entre generaciones, atendiendo necesidades reales y mejorando la vida de las personas. Es por eso que OFECUM intenta reflejar en sus acciones diarias la esencia de su Ideario Intergeneracional, que recoge los principios para el fomento de la Solidaridad Intergeneracional y los beneficios que conlleva esta labor. La intención de OFECUM en definitiva es ser ejemplo de buenas prácticas en este ámbito.

Al ser una Asociación de cultura participativa y de acción social, OFECUM viene realizando acciones y programas intergeneracionales desde sus inicios y, últimamente, algunas de ellas se materializan más concretamente con la colaboración solidaria en la reciente Cátedra MACROSAD de Estudios Intergeneracionales de la Universidad de Granada, y la colaboración en red con entidades y centros educativos y la participación en medios de comunicación locales.



Con motivo de la celebración de nuestro carácter de Intergeneracionalidad, en el 25º Aniversario se ha contemplado, dentro de nuestras actividades, participar en la Global International Week:



La Semana Intergeneracional Global, es una campaña anual que celebra todo lo intergeneracional. La campaña busca inspirar a individuos, grupos, organizaciones, gobiernos locales/nacionales y ONG para que adopten plenamente la práctica intergeneracional, conectando a personas de todas las edades en actividades intencionales y mutuamente beneficiosas.

¡Es una oportunidad para celebrar las buenas prácticas, las ideas, los momentos y las oportunidades locales donde se reúnen diferentes grupos de edad y se pueden formar amistades intergeneracionales! Brinda la oportunidad de compartir y discutir, en una plataforma global, nuevas formas creativas y efectivas de conectar generaciones.

La entidad estadounidense Generations United que acoge en su seno a decenas de organizaciones dedicadas al trabajo intergeneracional, utiliza el término “prácticas intergeneracionales” para referirse a: aquellas actividades o programas que aumentan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de distintas generaciones, les permite compartir sus talentos y recursos y apoyarse entre sí en relaciones beneficiosas para sí mismas y para la comunidad en la que se insertan.



## COLABORACIÓN EN RED CON EL PROGRAMA EDUCATIVO “VISTILLAS ES REALEJO”



© FOTO: Participantes en el Colegio Vistillas



En este contexto de colaboración se llevó a cabo el pasado 14 de marzo, la siguiente actividad Intergeneracional: DIÁLOGO EN TORNO A LOS VALORES DE UNA OBRA TEATRAL.



© FOTOS: Participantes en el salón de actos del colegio

El Grupo solidario de Teatro OFECUM intervino en un “diálogo intergeneracional” con alumnado de 1ª y 2ª junto a su profesorado, sobre la importancia de los valores representados en una obra de teatro educativa.





...Fue un bonita y valorada experiencia por parte de todos.



¡REPETIREMOS SEGURO!



## COLABORACIÓN OFECUM-UGR



La Universidad tiene una profunda presencia en OFECUM, gracias a la colaboración tan estrecha y dilatada entre ambas entidades.

Fue en enero de 2005 cuando se estableció un Convenio de Colaboración con la Universidad de Granada para la realización del Programa de Cooperación Educativa, a través del cual

Los estudiantes pertenecientes a la Universidad pudieran disponer como complemento a su formación teórica de Investigador en prácticas, del conocimiento de las técnicas y metodología propias de OFECUM y así enriquecerse mutuamente. Esta colaboración es importante no confundirla con Voluntariado.

En la actualidad nos encontramos desde Junta Directiva a la espera de la actualización de este convenio con la UGR, para lo cual ya se ha presentado un borrador a consensuar entre ambos organismos. En este contexto de colaboración, el pasado mes de marzo se ha incorporado desde la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, alumnado en prácticas curriculares tuteladas en OFECUM -de Máster y de Grado- para este curso 2022/23, para investigar en OFECUM en áreas específicas, acordes al currículum de éstos, y determinadas por la Junta Directiva y el tutor académico. Es en la actualidad, Marichu Alejandre (Vocal de la Junta Directiva) la que se responsabiliza de la acción tutorial en OFECUM de estos alumnos en prácticas, conforme se van registrando formalmente para ello. Damos la bienvenida a M.<sup>a</sup> del Mar Muñoz Navarro, que se une al Área Joven de OFECUM, junto a la alumna, Rosa Zamorano que está realizando desde noviembre a mayo 2023 sus prácticas Universitarias de Grado de la Facultad de Trabajo Social (UGR), ambas alumnas contempladas en ese marco de actuación OFECUM-UGR.

## Ofecum







29 de abril  
Día Europeo de Solidaridad  
entre Generaciones



## TERTULIA RADIOFÓNICA EN RADIO PÚBLICA ALBOLOTE

El próximo 24 de abril, nuevamente en el Programa de Salud: "Buenos días Albolote" acudiremos a una Tertulia dirigida por la locutora Belén García y su colaborador Manuel Castiñeiras, (ambos "amigos de la casa"), a celebrar el Día Europeo de la Intergeneracionalidad y las Generaciones Unidas 2023 con motivo del 25º Aniversario de nuestra entidad. OFECUM tiene mucho que contar en estos 25 años y más que agradecer en este contexto. Acudirán representantes de la Junta Directiva y representantes del Voluntariado para dar constancia real de nuestro empeño en hacer de Granada "una ciudad para todas las edades". ¡GRACIAS!

## RENOVACIÓN DEL CONVENIO CON LA CONCEJALÍA DE MANTENIMIENTO, MEDIO AMBIENTE Y EDUCACIÓN

Fue el pasado 17 de marzo cuando se aprobó dicha renovación en Junta de Gobierno Local. En esta ocasión será una renovación para 4 años consecutivos en vez de para 1 como fue en un principio. El Convenio ampara al Programa municipal educativo "Conoce tu Ciudad" que OFECUM lleva apoyando desde hace cerca de 10 años con el Programa "OFECUM en los palacios municipales" y además en él como desde un principio, está contemplado el marco de colaboración para otras actividades intergeneracionales entre ambas instituciones que se programen y se consensuen. Una vez ya aprobado formalmente, se pasó a firmar conjuntamente entre nuestra Presidenta, Dña. Rosa María Onieva López y el Concejal D. Luis Jacobo Calvo Ramos.



© FOTOS: Participantes en el Carmen de los Mártires con nuestra Voluntaria, Ana Collado

# Ofecum



Seguramente esta colaboración seguirá siendo una buena experiencia para los próximos 4 años y un gran apoyo para OFECUM al tener al Excmo. Ayuntamiento de Granada como respaldo de nuestras actividades de conocimiento y respeto al Patrimonio de la ciudad y todo gracias siempre a nuestro voluntariado implicado en este contexto.



La Televisión Local de Granada TG7, acompañó a OFECUM representado por nuestra voluntaria Marichu Alejandre (Vocal de Cultura) que acompañó al alumnado de Formación Profesional del Centro Educativo ALHAMAR. Se realizaron algunas filmaciones en el Cuarto Real de Santo Domingo, en esta visita intergeneracional y solidaria guiada por OFECUM el pasado 14 de marzo del 2023.



© FOTOS: Participantes en el Cuarto Real Sto. D.

En el terreno de este Programa Educativo de nuestra entidad "OFECUM en los Palacios Granadinos" coordinado por ENCARNA JURADO y que terminará en mayo 2023, ya se están llevando a cabo las últimas visitas concertadas, todas intergeneracionales e inclusivas y llevadas a cabo por nuestras voluntarias: Lourdes Marín, Marisa Navarro, Susana Piñar, Sensi Pérez, Lola Cerdá, Marichu Alejandre y Encarna Jurado.



## Curso "Gestión y optimización de recursos"

Miércoles 29 y  
jueves 30 de Marzo  
de 2023

Entrega de  
certificado de  
asistencia.

9:30 a 14:00 horas

Inscripción gratuita.

Plaza Giner de los  
Ríos, sn. Maracena.  
(Sede de Cruz Roja)



Financia  Organiza 

Junta de Andalucía  
Consejería de Inclusión Social,  
Gobierno, Rendimiento y Igualdad

PLATAFORMA  
DEL VOLUNTARIADO  
DE GRANADA

## FORMACIÓN EN LA PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO

La PVG organizó para el 29 y 30 de marzo una actividad de Formación para las entidades miembros de dicha organización.

Se trata de una nueva edición de la PTVG a realizarse en dos días con sesiones presenciales tanto para personas voluntarias como personal técnico y responsables de voluntariado. Por parte de OFECUM está previsto que asistan: José Fco. Domínguez y Encarna Jurado, voluntarios miembros de Junta Directiva. El objetivo de esta formación es el de promocionar habilidades y herramientas a la hora de presentar convocatorias y proyectos sociales para tener una mejor eficacia en los equipos de voluntariado y analizar las potencialidades y debilidades de las Ongs en la optimización de recursos.



## Firma de convenio de colaboración de OFECUM con el Ayuntamiento de Granada en la mañana del 27 de marzo de 2023



# ACTIVIDADES FÍSICAS: CAMINARES PARA MARZO DE 2023

COORDINAN: María José Puertas Horques y Ana Gilabert Fernández



**VIERNES 14.- Salida a las 10.30 desde la Explanada de Neptuno.**

**RECORRIDO:** Carril bici que sale de la rotonda de Neptuno en dirección a la Chana hasta el puente bajo la autovía frente al CES Ramón y Cajal, Calle Padre Marcelino Álvarez, Calle Pintor Francisco Belda, **Parque de las Alquerías**, Calle Pintor Francisco Belda, Calle Padre Marcelino Álvarez, Calle Cañaveral y Calle Sta. Clotilde.

**DURACIÓN APROXIMADA:** Dos horas y media.

**DIFICULTAD:** Buen terreno completamente llano.



**VIERNES 21.- Salida a las 10.30 horas desde la parada de autobús de la Avda. del Hospicio (entre la Normal y el Triunfo) para coger la línea N8.**

**RECORRIDO:** Subida en autobús hasta la parada anterior al Fargue, desde donde descenderemos hasta la **Abadía del Sacromonte**. Descanso y descenso por el camino del Monte, cuesta de San Agustín, c/ Pianista García Carrillo y Placeta de Toqueros.

**DURACIÓN APRXIMADA:** 2 horas y media.

**DIFICULTAD:** Buen terreno, con bajadas.

**IMPRESCINDIBLE PUNTUALIDAD**, ya que el autobús sale a las 10.30 en punto, por lo que es conveniente estar en la parada unos 10 minutos antes.



**VIERNES 28.- Salida desde la Fuente de las Granadas a las 10.30.**

**RECORRIDO:** Paseo del Salón, Paseo de la Bomba, Puente Verde, Camino de la Bicha, Fuente de la Bicha y continuación del camino hasta **Pinos Genil**. Cerveza o almuerzo (opcional) y regreso en autobús, línea 33, desde la rotonda del restaurante los Pinillos. Quien lo desee puede regresar a pie.

**DURACIÓN:** 2 horas y media aproximadamente sólo el camino de ida desde Granada a Pinos Genil.

**DIFICULTAD:** Buen terreno, completamente llano.



# Taller de *escritura creativa*

Con motivo del día 23 de abril de 2023, Día Internacional del Libro, el Taller de Escritura Creativa está preparando una Sesión de puertas abiertas, a celebrar el Jueves día 27 de abril a las 18.30h. para lectura de microrrelatos por sus autoras. Previamente se entregarán a los asistentes dichos microrrelatos.

Os esperamos.  
*Luisa Torres Ruiz*

**Día mundial del libro  
23 de abril**





La vida en películas



Enrique Fernández Lópiz  
Dr. en Psicogerontología.  
Universidad de Granada

## Un Saura que criaba cuervos, *in memoriam*



«ESTOY VIVO, QUE YA ES MU-  
CHO», declaraba hace poco Carlos Saura a ABC, tras el estreno de su último trabajo: *Las paredes hablan*, donde hace un recorrido por la Historia del arte con la pared a modo de lienzo. Un Saura agarrado a su cámara durante ocho décadas, entre dos siglos.

El día 10 de este febrero/2023 fallecía uno de los grandes nombres del cine español. A Saura le debemos toda una generación, una luz en el gris panorama del cine de los

años cincuenta en adelante del pasado siglo, hasta la actualidad, porque Saura fue grande de principio a fin.

Saura era un símbolo y sus películas fueron un agujero en el sistema de la dictadura de Franco. Por ese hueco se colaba la inteligencia y la visión de una nueva España más luminosa y esperanzada. Para ello, se veía obligado a recurrir a metáforas talentosas y creativas para expresar lo que pensaba y sortear a los censores con enorme talento.

Saura ha sido un director muy prolífico: *Los golfos* (1959); *La caza* (1963); *Peppermint Frappé*, 1967; *La prima Angélica*, 1974; *El amor brujo*, 1986; *Flamenco*, 1995; *Jota, de Saura*, 2016, y así hasta 69 producciones.

Para este breve homenaje póstumo me referiré a la célebre: *Cría cuervos* (1975). En esta cinta una adulta Ana (Chaplin) se dirige a la cámara y rememora su infancia desde la muerte de su padre, hace 20 años. Ana se siente responsable, pues

**Saura era un símbolo y sus películas fueron un agujero en el sistema de la dictadura de Franco**

cree que su padre murió como consecuencia de haber ingerido un vaso de leche conteniendo una sustancia inocua que la niña consideró veneno.

Ana es adulta y es niña también en la película; niña de mirada profunda y melancólica (Torrent). Ella cree tener poder sobre la vida y la muerte de quienes le rodean, y cree además que posee la capacidad para invocar la presencia de su madre, muerta hace años. Ana extraña a su madre e imagina verla frecuentemente.

Con la producción de Elías Querejeta y una dirección y guion excelentes de Carlos Saura





ra, se construye este filme, una obra cimera del cine español.

Saura saca el máximo partido a la interpretación de los protagonistas, colocando la cámara en el sitio apropiado y retratando cada rostro. Magnífico trabajo de dirección de actores, que alterna brillantes escenas costumbristas.

La película tiene toques surrealistas, como las escenas de las patas de pollo en el frigorífico y otras. Excelente fotografía de Teo Escamilla y la música de varios autores, destacando el tema musical principal: «*Porque te vas*», compuesto por José Luis Perales e interpretado por Jeanette.

El reparto es de lujo. En primer lugar, por la niña Ana Torrent, que fue uno de los grandes descubrimientos del cine de los setenta, con una penetrante mirada interrogante al bies de la cámara. Geraldine

Chaplin, en su doble papel de madre e hija está superlativa.

Mónica Randall maravillosa y la enorme actriz y mujer que fue Florinda Chico, que luce aquí en todo su esplendor de criada; y Héctor Alterio como padre militar, fascista y mujeriego.

Película rodada el año de la agonía y muerte del dictador. Y es curioso, pues el filme habla, en la simbología de sus personajes, de la dictadura (militar facineroso, madre abnegada, tía connivente, niña amedrentada...); y lo hace también en la semántica de esa antigua casona detenida en el tiempo, opresiva, un ambiente del que nunca se sale.

Pero acaba abriendo las puertas de la casa, saliendo los niños al exterior, hacia la escuela, en una secuencia liberadora y prometedora para las niñas; y liberadora también para la Es-

paña que abandonaba el tono gris y opresor.

Pero lo que realmente «carga» de fuerza la obra es la presencia de Ana Torrent, con apenas ocho años, su mirada infantil, que se convierte en un prisma que denuncia el comportamiento de los mayores: grandes y expresivos ojos negros y su actitud rebelde y desafiante.

Ana está obsesionada con la muerte, su madre ha muerto, ella culpa a su padre de ello e incluso cree que ella misma ha matado a su padre envenenándolo; Ana padece y repudia las reglas de la casa. De otro lado, Saura no es lineal en el relato, hace hablar a la Ana adulta sobre la farsa del paraíso infantil, cuando dice: «*No creo en el paraíso infantil, ni en la inocencia, ni en la bondad natural de los niños*», y hace saltos hacia el pasado, a las infidelidades de su padre de las que Ana fue testi-





### **Porque te vas**

*Hoy en mi ventana brilla el sol  
Y un corazón se pone triste  
Contemplando la ciudad  
Porque te vas*

*Como en cada noche desperté  
Pensando en ti  
Y en mi reloj todas las horas vi pasar  
Porque te vas*

*Todas las promesas de mi amor se irán contigo  
Me olvidarás, me olvidarás  
Junto a la estación yo lloraré igual que un niño  
Porque te vas, porque te vas*

*Bajo la penumbra de un farol se dormirán  
Todas las cosas que quedaron por decir se dormirán  
Junto a las manillas de un reloj esperarán  
Todas las horas que quedaron por vivir, esperarán  
(...)*

**La letra de la canción principal que la niña Ana escucha varias veces a lo largo de la película. Canción de José Luís Perales cantada por Jeanette, cuya letra no fue elegida al azar por Saura**

go, o los tiernos momentos con su madre.

En cualquier caso, la película puede verse de muchas maneras y todas excelentes. Ya sea como una declaración ideológica o como la historia entrañable de una niña en su encuadre familiar.

Una obra de gran fuerza, inteligente y que encierra matices muy diversos. Por eso no está de más verla varias veces, pues en cada visionado uno recupera y descubre elementos, detalles, gestos o diálogos esclarecedores. Y la sensación de haber visionado una de las grandes películas de nuestro cine, una película llena de lirismo y de denuncia. Lo mejor en la filmografía de un Saura genial.

Y para acabar, la letra de la canción principal que la niña Ana escucha varias veces a lo largo de la película. Canción de José Luís Perales cantada

por Jeanette, cuya letra no fue elegida al azar por Saura: describe las tristes consecuencias y efectos que sobre una persona tiene saber la inminente partida de otra, describiendo los estados anímicos que suelen emerger en alguien que debe enfrentar la separación de su objeto amado. La canción fue todo un éxito.

**«No creo en el paraíso infantil, ni en la inocencia, ni en la bondad natural de los niños»**

# ELLA

**NACISTE RESPONDIENDO A UN IMPULSO** incontrolable por salir a la luz.

Por un deseo irrefrenable de mostrarte al resto del mundo; sabes por ti misma que reúnes casi todas las características necesarias para justificar que eres válida, efectiva, que encierras en ti los atributos ineludibles para mostrar la verdad.

Tu interior y exterior están totalmente relacionados. No finges para nada lo que sientes, lo muestras con las palabras justas para que te entiendan. Aceptas las críticas siempre que te muestren como poder mejorar tu imagen. No respondes a intereses especulativos, vales lo que consideras que vales, no admites la censura producto del miedo, la excesiva prudencia, fruto de la cobardía, sino por el contrario comunicas por todos los poros de tu piel aquello que consideras que es justo.

Por eso denuncias cuando es necesario, alabas a quien se lo merece, apoyas al que lo necesita, y mora en ti la Valentía.

Tu forma y tu fondo son precisos, exactos para mostrar aquello que deseas, ya sea explícitamente o por el contrario utilizando un lenguaje simbólico cuyas claves deben ser aprendidas para que puedan apreciarte.

El defecto no está en ti, sino en la carencia y falta de información sobre ellas.

La armonía, organización concordante y placentera o no,

**“El león en el vocablo que reciba en cada país es siempre el mismo no puede cambiar, porque sería otro animal”.**

de los elementos que te constituyen, están perfectamente coordinados.

Produces emociones y muestras a través de ellas caminos a seguir a quien te observa.

Utilizas el lenguaje más apropiado para que te entienda el público al que está destinado.

El valor económico que pudieran ofrecerte por pasar por la pasarela como una modelo que muestra sus mejores galas es justo lo que tú estimas, no lo que puedan brindarte porque solo tú puedes valorar lo que vales. Está impreso en ti, como el nombre que identifica una cosa, animal o persona y en este caso, no puede llamarse

de otra manera. Cito un ejemplo:

“El león en el vocablo que reciba en cada país es siempre el mismo no puede cambiar, porque sería otro animal”.

Así pues, Ella es, toda Ella, una obra de arte, porque encierra en sí los atributos esenciales que le dan el nombre de obra de arte: unidad dentro de la diversidad, resalte y cierto conflicto lo que constituye que sea de alguna forma atractiva para el espectador porque se identifica como original y diferente al resto conformando el estilo del creador.

**Trini Navajas Rodríguez  
de Mondelo**



# Cosas de antaño

## Historias y Leyendas de Granada

### EL PALACIO DEL EMPERADOR

**DIFÍCIL Y TRABAJADA** era la vida que llevaban los moriscos en Granada, desde la conquista de esta ciudad por los cristianos. Más de una vez se le fueron mermando las concesiones y privilegios pactados en las capitulaciones y más de una vez también las señales del descontento se dejaron sentir en las calles y en las plazas.

En la época del Emperador Carlos V, fueron harto frecuentes estas algaradas. Una de ellas la del 5 d abril de 1526, tuvo como casi todas por origen el espíritu de resistencia de los moriscos a las órdenes de la autoridad. Se mandaba a todos los vecinos de Granada engalanar sus casas por la venida del rey emperador y de su esposa, y se prohibía a los conversos salir del Albaicín si no usaban trajes a la usanza española.

Tal medida excitó las iras de cuantos escuchaban el pregón. Los cristianos, defendiendo lo mandado por las autoridades y los moros contradiciéndolo, vinieron a las manos y allá en lo último de la carrera de Darro, gran número de muertos dieron testimonio de lo encarnizado de la riña, terminada sólo por la intervención de los tercios castel-



lanos mandados por el Marqués de Mondéjar.

Al día siguiente entró el Emperador en Granada. Encantado de tantas maravillas no dejaba de vagar por los alrededores de la Alhambra, y contemplando las delicias del alcázar y la perspectiva de la vega, soñaba con los encantos del pasado y deseaba unir su nombre al de los reyes moros de Granada que trazaron tales maravillas.

Su altanero orgullo destruyó el palacio de invierno de los árabes y allí mismo pensó edificar uno que llevase su nombre e inmortalizase su grandeza.

**Se mandaba a todos los vecinos de Granada engalanar sus casas por la venida del rey emperador y de su esposa, y se prohibía a los conversos salir del Albaicín si no usaban trajes a la usanza española**



Pero... ¿cómo?. Le faltaban fondos para acometer tamaña empresa y no quería que a su pueblo se le gravase con nuevos impuestos para poder él satisfacer su capricho. Ésta y no otra era la causa de su disgusto cuando al hablar con la emperatriz en el salón de Comarex, le refería continuamente su deseo y cual si no tuviese otro pensamiento siempre hacía recaer la conversación en este punto.

Un día se hallaba hablando sobre el particular cuando sobresaltado e iracundo se le presentó el Marqués de Mondéjar, pidiendo una orden severa contra los morisma cada vez más insolente con los cristianos. No vaciló el Emperador; la distó de las más imperiosas que acostumbraba prohibiendo el uso de trajes, baños, etc., seguro de que de este modo podría hacerles entrar por el camino de la obediencia y el vasallaje.

En efecto: fatal fue para los moriscos el conocimiento de

## Se reunieron secretamente y concertaron recoger cuantiosas sumas para ofrecerlas al emperador a cambio de levantar la prohibición de usar el traje árabe

esta orden. Se reunieron secretamente en la casa del jefe Abul Aswad, y concertaron recoger entre todos cuantiosas sumas para ofrecerlas al emperador a cambio de levantar la prohibición de usar el traje árabe. Ochenta mil ducados se reunieron y con ello el anciano jefe se presentó ante el César y con entera dignidad le ofreció la cantidad recolectada, producto de cuanto les restaba para lograr

de su poder que les permitiese siquiera seguir usando los trajes que acostumbraban.

El Emperador violento en un principio vio en aquel ofrecimiento una mina para la posible construcción del palacio que había concebido, y aceptando gustoso tan rico presente anuló la primera cláusula de su anterior bando .

Con dicha cantidad se comenzó a edificar el palacio del Emperador. Entretanto la desgraciada Haraxa, hija del jefe de tribu Abul Aswad enloquecía al perder a su adorado Abd-el-Melek, que desprovisto de fortuna al dar para salvar a su pueblo todo cuanto poseía, se dio la muerte, precediendo bien poco tiempo a su prometida y a su padre que no pudieron ver impasibles la grandeza deslumbradora de la corte de Carlos V, y la indigente pobreza a que el destino les condenaba. F.Villareal.

**Cuca Espinosa Wait**

# Andresín y



**ESTABA LEYENDO** que en Julio se celebra el día mundial del espantapájaros. Desconocía que había un día dedicado a esta singular figura. Leyendo todo lo relacionado, no he podido evitar hacer un viaje al pasado y recordar la primera vez que vi en el huerto de mi casa a un extraño personaje, *un espantapájaros* y lo consideré un intruso, un impostor... ¡Me asusté!

Hago el propósito de vivir el presente, hacer algunos proyectos del corto futuro que ante mí se presenta y pensar que el pasado no volverá. Sin embargo ¡qué reconfortantes resultan aquellos recuerdos que nos trasladan a épocas en que la felicidad nos inundaba llegando a modelar nuestro carácter! Así ha sido como he querido viajar a mi infancia, convertirme en aquella niña que aún no había cumplido seis añitos y que perdura dentro de mí.

Aquel intruso vestía con pantalón, camisa y chaqueta ya usados de mi padre, lo que hizo que me tranquilizara pues allí estaba la marca de mi héroe. Poco a poco y con cautela, me fui acercando a él; su figura me resul-

taba algo extraña, parecido a un hombre aunque no lo era, sin embargo me atrajo aquel rostro redondeado y sonriente, me atrajo aquellos brazos abiertos esperando a abrazarme.

En aquellos años en que empecé a ser algo consciente de mi existencia, consciente de sensaciones nuevas y desconocidas, nuevos olores, sabores, grandes dudas... empezaron a aparecer *los infinitos porqués*, que hacían tambalear la paciencia de mis progenitores. Ante aquella situación, me dirigí a mi padre preguntando por la presencia de aquel extraño Ser.

Recuerdo que mi padre no se sorprendió ante aquella pregunta, quizás la esperaba. Me sentó sobre sus rodillas y con buen gesto, dijo que lo había confeccionado él, para evitar que los

**En mi huerto vivía muchas historias nacidas de mi imaginación. A mi amigo Andresín lo hice mi confidente, le contaba mis pequeños grandes secretos**

# Volarín



pájaros picotearan y se comieran los frutos y la pequeña cosecha; me explicó cómo lo hizo, cómo lo vistió y cómo *le dio vida ante los pájaros* ¡Qué ilusión, era obra de mi padre!

Lo hice mi amigo y le asigné el nombre de *Andrésín*, a partir de aquel momento, mi amigo fue quien presidió el pequeño huerto, aquella pequeña porción de tierra que entonces me parecía de enormes dimensiones y según la cosecha, me parecía una alameda o un bosque, cuando me introducía entre las habichuelas o las habas, allí me daba la sen-

**No he podido evitar hacer un viaje al pasado y recordar la primera vez que vi en el huerto de mi casa a un extraño personaje, un espantapájaros y lo consideré un intruso, un impostor... ¡Me asusté!**

sación de aislamiento. Desde el comienzo de la Primavera hasta el Otoño, aquel lugar me hacía desconectar de mi cortita realidad y sacar fuera mi fantasía.

En mi huerto vivía muchas historias nacidas de mi imaginación. A mi amigo *Andrésín* lo hice mi confidente, le contaba mis *pequeños grandes* secretos y él depositó en mí su confianza; con su gesto sonriente y sus brazos abiertos, preparados para abrazarme, me contaba su triste vida, sin amigos, sólo me tenía a mí, entendí por qué se alegraba tanto de verme, sus ojos brillaban, su labios sonreían y sus brazos se abrían para acogerme.

El huerto era mi otro hogar, en él me perdía, manteniendo grandes conversaciones conmigo misma, con mis descubrimientos, mis ilusiones y mis pequeñas logros. Con el mismo cuidado que depositaba mi padre en la siembra, en la formación de

**El huerto era mi otro hogar, en él me perdía, manteniendo grandes conversaciones conmigo misma, con mis descubrimientos, mis ilusiones y mis pequeñas logros**



los surcos, en el riego; la misma cautela ponía yo al introducirme en medio de la pequeña cosecha. Me gustaba perderme entre las habichuelas, aquellas que con largas varas eran guiadas hacia arriba consiguiendo una altura que duplicaba mi estatura, cómo sí de grandes hileras de álamos se tratara, un lugar lleno de frescor, en el que me sentía protegida, era mi lugar preferido.

En aquel delicioso paraíso, me sentaba y con *Andrés* sobresaliendo entre la *alameda*, le iba narrando mis logros en la natación, había conseguido vencer el miedo y ya me bañaba sin flotador, incluso hacía volteretas en el agua ¡Toda una campeona! O así lo creía entonces. Le contaba mis excursiones con mis amigas, por verdes y frondosos senderos, presididas por

mi padre; le confesé mis primeros despertares de atracción hacia los niños; le describía cómo iban despertando las flores en los arriates, las violetas, peonías, margaritas de distintos colores; como florecían las celindas, jazmines, madreselvas, rosales y otras florecillas de múltiples colores y olores que alegraban mi casa, *mi palacio* ¡Cuántas cosas le contaba!

Tanto me quería mi buen amigo que, cuando me hablaba, imitaba mi voz ¡hablaba igual que yo! Se quejaba de lo triste que se encontraba por no poder andar, no poder correr, no poder saltar, apenas tenía amigos, sólo me tenía a mí y alguna hormiga despistada buscando quién sabe qué o alguna bonita e inquieta mariquita, con su llamativo color rojo y puntitos negros, disfruta-

ba cuando recorría sus brazos y llegaba a su rostro ¡Le hacía cosquillas! hasta que abría su frágil caparazón y sacaba sus pequeñas alas, desapareciendo ¡Qué juguetona! Esperaba la visita de algunas vistosas mariposas que revoloteaban sobre su deshilachado sombrero, él disfrutaba con aquellos delicados vuelos. Le entristecía que aquellos diminutos amigos no permanecieran mucho tiempo junto a él.

Me apenaba conocer sus sentimientos de soledad y siempre procuraba coger algunas florecillas silvestres y depositarlas sobre sus manos, entre aquellos dedos que me recordaban a unas escobitas que en algún momento me habían pertenecido.

Un día, estando los dos en plena conversación, observé como una cría de gorrión, vo-





lando con dificultad. se acercó a *Andrésín*. Temblé de miedo, aunque era mi buen amigo, sabía que ellos eran enemigos y no podía acercarse a él ¡Estaba prohibido! Empecé a dar saltitos para ahuyentar al gorrioncillo y no lo conseguí; cuando me dispuse a llamar a mi padre, para que evitara que se acercara, de repente lo vi descansando en el sombrero de paja, no me moví, casi no respiré, para evitar que mi buen amigo se percatara de tal acontecimiento. Cual fue mi sorpresa cuando vi en el rostro de mi espantapájaros una sonrisa de ternura infinita, sus brazos se abrieron aún más, en señal de satisfacción y me susurró ¡Ya tengo otro amigo!

Lo hicimos nuestro amigo y entre los dos le asignamos el nombre de *Volarín*, formamos

## Llegó el Otoño y empecé una nueva e importante etapa para mí ¡Mi primer día de colegio!

un equipo inseparable. El travieso gorrioncillo venía todos los días varias veces a descansar en el sombrero de paja, quizás lo consideró su segundo nido. Nos contó que de los hermanos fue el más torpe y tardío en emprender el vuelo, sus hermanos se reían de él y aunque suponía un gran esfuerzo, nunca dejó de volar; se venía con nosotros para evitar que

sus hermanos lo vieran descansando entre vuelo y vuelo. De vez en cuando veíamos a su madre que, sin acercarse, reclamaba la presencia de su pequeño; *Volarín*, aunque travieso, era obediente y se marchaba hasta el siguiente día.

En la lejanía ya sabíamos cuando se acercaba nuestro pajarillo, venía haciendo sus pinitos con desafinados trinos que a nosotros tanto nos alegraban, avisándonos que ya estaba en nuestro bosque.

Mis padres fueron conocedores de mis amigos y siempre escucharon con atención mis relatos sobre ellos, afianzando así la creatividad que siempre me ha acompañado.

Llegó el Otoño y empecé una nueva e importante etapa para mí ¡Mi primer día de colegio! Había estado esperando aquel día ¡ya era mayor! Con el tan ansiado uniforme y cartera de madera que contenía mis ilusiones, me introduje en el mundo de las responsabilidades, con la tranquilidad de que mis buenos amigos *Andrésín* y *Volarín* siempre me acompañarían.

*Hoy he querido estar junto a ellos...*



**Luisa Torres Ruiz**

# RECETAS PARA PERSONAS MAYORES CON DIABETES

El ser una persona mayor que vive con diabetes no significa tener que comer alimentos blandos y aburridos. Existen opciones saludables que pueden ser sabrosas y llenadoras. A medida que avanzamos en marzo, también conocido como Mes Nacional de la Nutrición, estamos compartiendo algunas comidas para diabéticos que son fáciles de preparar, son sabrosas y son una excelente opción para personas mayores como usted o para su familia. ¡Disfrútelas!

## Burritos de desayuno

Los huevos son una gran fuente de proteína, y muchos adultos mayores necesitan aumentar la ingesta de proteína para defenderse de la pérdida muscular. También son una excelente opción para los diabéticos porque son bajos en carbohidratos. Esto significa que comer huevos no elevará el nivel de azúcar en la sangre, un área importante para controlar si tiene diabetes.

Qué necesita:

- Spray para cocinar
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ½ cucharada de chiles verdes en conserva, escurridos
- 1 cucharada de queso Monterey Jack rallado sin grasa
- 2 huevos o ½ taza de sustituto de huevo
- 1 tortilla de harina con un 98% sin grasa de 10 pulgadas, calentada
- Pizca de pimienta
- Pizca de salsa picante (opcional)

Receta completa con instrucciones.

## Bollos pegajosos

Preparar esta delicia será una alegría para las papilas gustativas de los diabéticos de cualquier edad. El uso de nueces



como cobertura para una comida o merienda para diabéticos es una excelente opción debido a su capacidad para promover la llenura, ayudar a perder peso y reducir la inflamación.

Qué necesita:

- 1 cucharadita de mantequilla Smart Balance
- ¼ taza de agua caliente
- 3 cucharadas de azúcar marrón ligera
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 ½ cucharadas de nueces picadas
- 1 paquete de galletas refrigeradas

Receta completa con instrucciones.

## Sopa de tomate

Incluir tomates en una dieta diaria puede ofrecer muchos beneficios para los diabéticos. Los tomates son ricos en sabor, bajos en calorías y son una buena fuente de fibra, y a la vez proporcionan vitaminas C y K, conocidas por sus características antioxidantes. Intente mezclar pimienta y otras especias para crear una sopa de tomate personalizada que le encantará agregar a su dieta semanal.

Qué necesita:

- ¾ taza de puré de tomate enlatado sin sal agregada
- ¼ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de queso crema baja en grasa

# ORGANIGRAMA OFECUM

<b>JUNTA DIRECTIVA</b>	
Presidenta	Encarnación Jurado Alameda
Comunicación y Relaciones Institucionales	José Francisco Domínguez Seglar
Vicepresidente y Vocal de Proyectos	
Proyectos	
Secretario	
Vocal de Actividades	
Tesorerera	
Cultura	
<b>VOLUNTARIOS COORDINADORES DE ACTIVIDADES</b>	
Rincón de las Vivencias	Encarnación Espinosa Wait (Cuca)
Grupo Apoyo Social (GAS)	M <sup>a</sup> . Jesús Rodríguez Fernández
Atención a Personas Socias	Lourdes Marín Borrás
Representación Institucional	M <sup>a</sup> . Dolores Pérez Caba
Revista	José Luis Font Nogués
Talleres Idiomas	Antonio Rojas Gil
Aula Nuevas Tecnologías	M <sup>a</sup> . Carmen Fernández Iglesias
Taller Acuarela	María Dolores Pérez Caba
Caminares	M <sup>a</sup> . José Puertas Horques
Taller Fisioterapia Aplicada	Suzanne Wad Hansen
Taller Sevillanas	Lourdes Marín Borrás
Biblioteca-Ludoteca	Antonia Rodríguez Calvo
Conferencias Culturales	M <sup>a</sup> . Dolores Vico Rodríguez
Club de Bicicleta OFECUM	María José Alejandre Pérez
Taller Escritura Creativa	Luisa Torres Ruiz
Club de Lectura Ofecum	Rosa María Madrid Palencia
Coro	Celsa de la Fuente Fresneda
Conversación en Francés	Patrick Marsal
Taller de Ajedrez	Antonio Rojas Gil Miguel Ángel Delgado Noguera
Taller de Teatro	Ildefonso Hernández Chávez
<b>PERSONAL TÉCNICO Y ADMINISTRATIVO</b>	
Área Técnica	Candela Guirao Piñeyro
Área Administrativa	M <sup>a</sup> Carmen Redondo Úbeda



# Ofecum

C/. Callejón de Pavaneras, 3. Local 1. 18009 - Granada  
Tlfs.: 958 221 736 y 958 215 691 · Móvil: 682 051 258  
e-mail: [oficina@ofecum.es](mailto:oficina@ofecum.es)  
página web: [ofecum.es](http://ofecum.es)



facebook

twitter

YouTube

WhatsApp



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA  
SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE DERECHOS SOCIALES

 **IMRSO**