



**Ofecum**

**REVISTA DE INFORMACIÓN CULTURAL**

**Nº 220**

**Mayo- 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 Pavañeras 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)

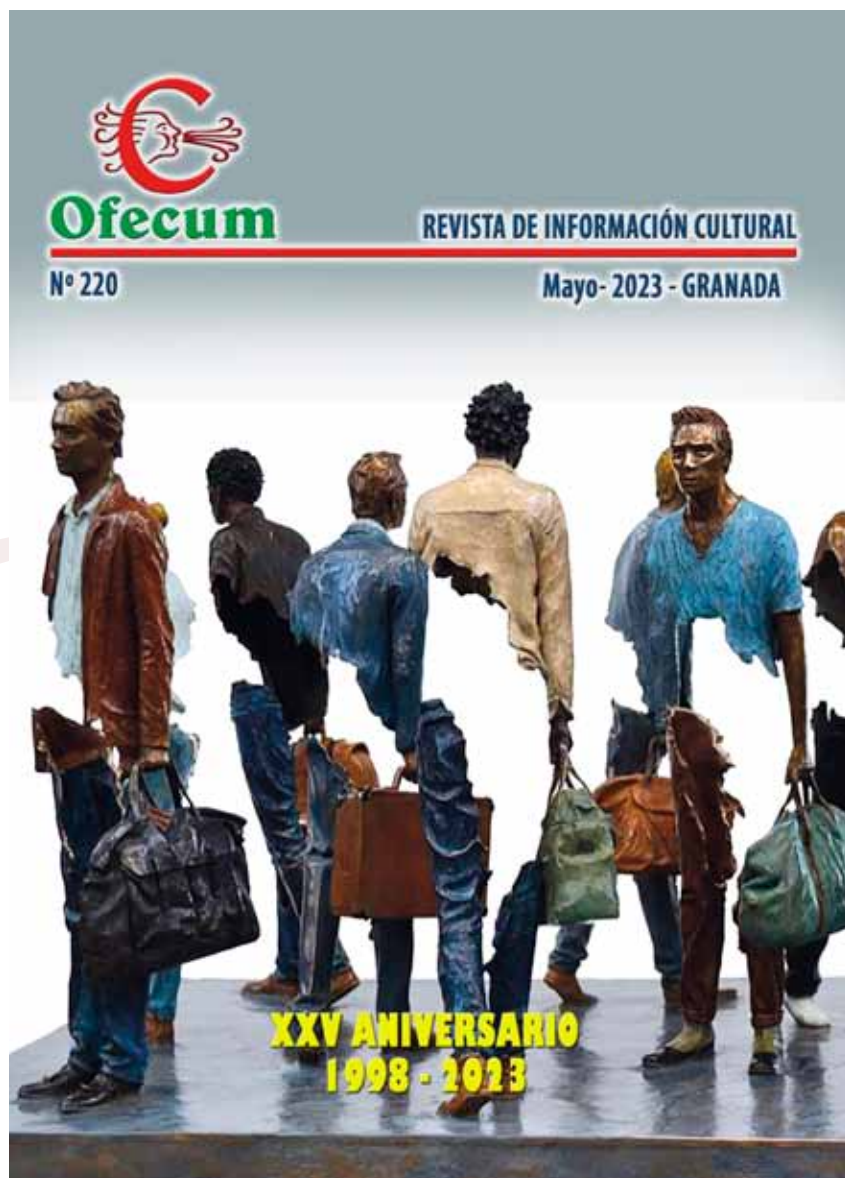
Correo electrónico:

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

WhatsApp: 682 051 258

Teléfono: 958 221 736

## Nuestra Portada



**AL INICIO DE LA NUEVA JUNTA DIRECTIVA** de OFECUM se ha celebrado una reunión del voluntariado de nuestra Asociación porque son las personas voluntarias el motor de todas las actividades que realizamos en servicio de todos.

Traemos a la portada de esta revista una expresión artística de Bruno Catalano, autor de esculturas que representan el vacío que muchas veces se produce en el ser humano.

El voluntariado de OFECUM viene a llenar de plenitud esos vacíos y lo hace a través de la cultura, que tantas buenas razones aporta para alcanzar una vida lograda en el marco personal y social.

OFECUM agradece la voluntariedad de sus socios. Tú, lector, puedes ser un gran voluntario.





**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 .... 20

Colaboraciones ..... 22

●●●●●●●●●●  
**Síguenos en:**



**www.ofecum.es**

# El voluntariado de Ofecum

*El voluntariado es una actividad cada vez más extendida que, por un lado, puede venir dado por la demanda de ayuda que muchas personas solicitan pero que, por otro lado, es algo inherente a la naturaleza humana que se conmueve cuando vive cerca de alguien necesitado de bienes materiales, de acompañamiento o de conversación y amistad.*

*OFECUM contempla en sus Estatutos el voluntariado de sus socios en función de los fines propios de la Asociación; así, en el artículo 25 dice que se entiende por voluntariado “el conjunto de actividades de interés general, desarrolladas por personas físicas, siempre que las mismas no se realicen en virtud de una relación laboral, (...) que tengan carácter altruista y solidario, que su realización sea libre (...) que se realicen a través de OFECUM y con arreglo a programas o proyectos concretos”; en consecuencia, dice el artículo 27 que quienes se comprometan a cuanto se especifica anteriormente, tendrán la consideración de voluntarios.*

*¿Qué puede llevar a un socio de OFECUM a querer ser voluntario?: el altruismo, la solidaridad, la emoción de ayudar, ofrecer consuelo; pero no bajo la consideración de la pena por la otra persona, sino por la ilusión de compartir la belleza de la vida, la belleza de la cultura, la belleza de la humanidad, la belleza de Granada y de la vida misma.*

*El voluntariado de OFECUM tiene la espontaneidad que surge de lo bueno y que se desea manifestar a los demás; por eso -sin ánimo de ser exhaustivos- son voluntarias las personas que escriben, guían monumentos, acompañan por senderos, imparten clases, hacen teatro, ofrecen música, acompañan, ayudan a expresar con arte, nos hacen amar la literatura o la poesía, ayudan para la plena forma física o a asombrarnos ante la naturaleza.*

*Hay quien piensa que todos somos un pequeño filósofo, un pequeño artista, un pequeño escritor... Y OFECUM desea que tú, querido lector, seas un gran voluntario que pongas en ejercicio tus capacidades para ayudar a los demás.*

*Desde esta página, la Junta Directiva da las gracias a los voluntarios de OFECUM.*



# 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@</p>
 <p><b>UNIVERSIDAD DE GRANADA</b></p> 	 <p><b>PROYECTOS DE ACCIÓN SOCIAL</b></p>
	
<p><i>La lectura perjudica seriamente a la ignorancia</i></p>   <p><b>SOLIDARIOS</b></p>	 <p><b>Plataforma del voluntariado de Granada</b></p>
 <p><b>Aluma</b> Asociación de Alumnos del Título Permanente de Formación Abierta Universidad de Granada</p>  <p><b>ALFA</b> <b>ALMANJÁYAR</b> <i>en familia</i></p>	 <p><b>iMUDS</b> Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud</p>
   <p><b>ITAKA</b> ESCOLAPIOS</p>	



## Ventana abierta

### Refranero español

- A barriga llena, corazón contento.
- A buen entendedor, pocas palabras bastan.
- A buen hambre, no hay pan duro.
- ¡A buenas horas, mangas verdes!
- A burro muerto, la cebada al rabo.
- A caballo regalado no le mires el diente.
- A cada cerdo le llega su San Martín.
- A Dios rogando y con el mazo dando.
- A enemigo que huye, puente de plata.
- A falta de pan, buenas son tortas.
- A grandes males, grandes remedios.
- A gusto de los cocineros comen los frailes.
- A la arrogancia en el pedir, la virtud del no dar.
- A la cama no te irás sin saber una cosa más.
- A la tercera va la vencida.
- A la vejez, viruelas.
- A lo hecho, pecho.
- A mal tiempo, buena cara.
- A más años, más desengaños.
- A nadie le amarga un dulce.
- A otro perro con ese hueso.

## MAYO 2023

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

<b>1</b> San José obrero	<b>2</b> S. Anastasio	<b>3</b> Stos. Felipe y Santiago Apóstoles	<b>4</b> S. Ciríaco	<b>5</b> Beatos Vicente Soler y compañeros	<b>6</b> S. Heliodoro	<b>7</b> 5º D. de Pascua
<b>8</b> María Virgen de Gracia	<b>9</b> Ntra. Sra. de la Luz	<b>10</b> S. Juan de Ávila	<b>11</b> Stos. Fabio y Poncio	<b>12</b> Sto. Domingo de la Calzada	<b>13</b> Ntra. Sra. de Fátima	<b>14</b> 6º D. de Pascua
<b>15</b> S. Isidro Labrador	<b>16</b> Stos. Alipio y Posidonio	<b>17</b> S. Pascual Bailón	<b>18</b> Bto. Guillermo de Tolosa	<b>19</b> Stos. Pedro Celestino y Teodoro	<b>20</b> S. Bernardino de Siena	<b>21</b> La Ascensión del Señor
<b>22*</b> Fiesta de Sta. Rita de Casia	<b>23</b> S. Desiderio	<b>24</b> Sta. Vicenta Mª López Vicuña	<b>25</b> S. Vicenta Mª López Vicuña	<b>26</b> S. Felipe Neri	<b>27</b> Stos. Agustín de Canterbury y Julio	<b>28</b> Domingo de Pentecostes
<b>29</b> Sta. Teodora	<b>30</b> S. Fernando Rey de Castilla	<b>31</b> Visitación de María Rey de Castilla y León	 Día 5 - LLL	 Día 12 - C.M.	 Día 19 - L.N.	 Día 27 - C.C.

### 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)



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MANANA	9:30 h a 10:30 h INGLÉS INICIAL <i>Sala Joaquín Moreno</i>	9:30 h a 10:30 h INGLÉS INICIAL <i>Sala Joaquín Moreno</i>	9:30 h a 10:30 h INGLÉS INICIAL <i>Sala Joaquín Moreno</i>				
	10:00 h a 11:00 h INGLÉS AVANZADO <i>Aula Informática</i>	10:00 h a 11:00 h CONVERSACIÓN EN FRANCÉS <i>Sala Joaquín Moreno</i>	10:00 h a 11:00 h INGLÉS AVANZADO <i>Aula Informática</i>	10:00 h a 11:00 h CONVERSACIÓN EN FRANCÉS <i>Sala Joaquín Moreno</i>	10:30 h CAMINARES <i>Por la ciudad y esurruido</i>		
	10:30 h a 11:30 h TALLER DE YOGA (Semana) <i>Sala Miguel Gaitrao</i>	11:00 h a 11:50 h TALLER DE SEVILLANAS <i>Sala Miguel Gaitrao</i>	10:30 h a 13:00 h TALLER DE ACUARELA <i>Sala Miguel Gaitrao</i>	11:30 h a 11:50 h TALLER DE SEVILLANAS <i>Sala Miguel Gaitrao</i>			
	10:30 h a 11:30 h INGLÉS BÁSICO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:00 h a 12:30 h TALLER DE ALEMÁN <i>Online</i>	10:30 h a 11:30 h INGLÉS BÁSICO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	11:30 h a 12:30 h TALLER DE ALEMÁN <i>Online</i>			
	11:30 h a 13:30 h TALLER DE TEATRO <i>Sala Miguel Gaitrao</i>	11:30 h a 13:30 h INFORMÁTICA <i>Aula Informática</i>	10:30 h PASEOS EN BICI (Semana) Salida: Parque Tito Medina (frente Parque de las Ciencias)	11:30 h a 13:30 h INFORMÁTICA <i>Aula Informática</i>			
	11:30 h a 12:30 h INGLÉS MEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	12:00 h a 13:30 h FISIOTERAPIA APLICADA <i>Sala Miguel Gaitrao</i>	11:30 h a 12:30 h INGLÉS MEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	12:00 h a 13:30 h FISIOTERAPIA APLICADA <i>Sala Miguel Gaitrao</i>			
	12:30 h a 13:30 h INGLÉS INTERMEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>		12:30 h a 13:30 h INGLÉS INTERMEDIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>	12:30 h a 13:00 h JUEGOS PARA MANTENER VIVO EL INGENIO <i>Sala Joaquín Moreno</i>			
	17:50 h a 18:45 h CORO <i>Sala Miguel Gaitrao</i>	17:00 h a 19:59 h INFORMÁTICA – Nivel avanzado <i>Aula Informática</i>	17:50 h a 18:45 h CORO <i>Sala Miguel Gaitrao</i>	17:50 h a 19:00 h INFORMÁTICA – Nivel avanzado <i>Aula Informática</i>			
	17:45 h a 18:45 h DUDAS DE MÓVIL ANDROID (Solo socios y con cita previa) <i>Aula Informática</i>	18:00 h a 19:00 h TALLER DE AJEDREZ – Nivel iniciación <i>Sala Joaquín Moreno</i>	18:00 h a 20:30 h CONFERENCIAS Y PRESENTACIONES DE LIBROS (Mensual) <i>Sala Miguel Gaitrao</i>	18:00 h a 20:00 h TALLER DE ESCRITURA CREATIVA (Quincenal) <i>Sala Miguel Gaitrao</i>			
	17:45 h a 18:45 h CLUB DE LECTURA (Quincenal) <i>Sala Joaquín Moreno</i>	19:00 h a 20:00 h TALLER DE AJEDREZ – Nivel avanzado <i>Sala Joaquín Moreno</i>	<b>NUEVO</b> COMPETICIÓN DE JUEGOS DE MESA *Más información en la Sete				
	19:00 h a 20:30 h TALLER RETOQUE FOTOGRÁFICO-GIMP <i>Aula Informática</i>	19:00 h a 20:30 h TALLER RETOQUE FOTOGRÁFICO-GIMP <i>Aula Informática</i>					
TARDE							



# Los lunes sin carne

**Federico Velázquez de Castro González**

**LA CAMPAÑA INTERNACIONAL** *Los lunes sin carne* surge como una propuesta de salud pública en el año 2003, en el John Hopkins Center de Baltimore (Estados Unidos). En 2006, un demoledor informe de la FAO titulado "La larga sombra del ganado" ayudó a que la población conociera el grave impacto ambiental de la carne, generando un movimiento global crítico con los hábitos alimentarios convencionales.

Actualmente, esta campaña se sigue en 45 países, habiéndose adherido decenas de ciudades como Nueva York, Los Ángeles, Sao Paulo, Gante o Medellín. Está, asimismo, promovida por personas de diferentes ámbitos como el político Al Gore, el cantante Paul McCartney, la actriz Gwyneth Paltrow o el chef Jaime Oliver. La *Mesa por el Clima de Granada* ha decidido adherirse y propone la incorporación de la ciudad, una vez que el Consistorio y otras entidades de la sociedad civil, así lo consideran. ¿Qué razones apoyan esta propuesta?


En primer lugar, **la salud humana**. Según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el pasado año consumimos 50 kilogramos de carne por persona, el doble de lo que la Organización Mundial de la Salud aconseja. Y, además, señaló que la carne roja y la procesada pueden incluirse como posibles agentes cancerígenos. Su exceso de grasas saturadas y proteínas, además de los diversos productos químicos con que se la trata, llevan a que su exceso no sea recomendable.

Pero es desde **el medio ambiente** donde más se ha dado la voz de alarma. Los rumiantes emiten metano en sus digestiones, un gas invernadero 23 veces más potente que el CO<sub>2</sub>, contribuyendo a reforzar el cambio climático. La ganadería consume agua en grandes cantidades (15.000 litros para producir un kilo de ternera) y genera residuos sólidos y líquidos (purines) capaces de contaminar acuíferos, como ya está ocurriendo en Cataluña. Es una de las principales fuentes de amoníaco a la

**Actualmente, esta campaña se sigue en 45 países, habiéndose adherido decenas de ciudades como Nueva York, Los Ángeles, Sao Paulo, Gante o Medellín**







## La campaña Los lunes sin carne no va contra nadie, ni pretende obligar a cambios drásticos en la dieta, solo aportar sensatez en nuestra alimentación

atmósfera. Considerando el ciclo completo, desde la fabricación de piensos hasta la gestión de los desechos, la ganadería emite, un 18% de gases de efecto invernadero, acercándose a las emisiones del transporte global (23%).

No es tampoco ajeno a la campaña **el bienestar animal**. El hacinamiento de miles de individuos en macrogranjas, reducidos al papel de máquinas que comen y producen, ofende nuestra propia dignidad como supuestos cuidadores del planeta y sus especies. Además de las condiciones forzadas a las que se les somete, estos recintos ofrecen un caldo de cultivo idóneo para la propagación de epidemias, que suelen saldarse con el sacrificio de miles de cabezas. Algunas variantes podrían pasar a los humanos, y parece que ya ha quedado suficientemente demostrado el salto entre especies: si así ocurriera con algunas cepas de la gripe aviar, por poner un ejemplo, podría causar una mortalidad muy superior a la de la reciente COVID.

Finalmente, conviene señalar **la justicia social y la seguridad alimentaria**. Las mejores tierras de cultivo están destinadas a la ganadería (que ocupan un 70% de las tierras agrícolas), y dos terceras

partes del maíz y la soja (proteína de alto valor biológico) se destinan a la alimentación animal. Deforestar zonas silvestres, como está ocurriendo en todos los continentes, para conseguir tierras para el ganado, no sólo supone privarnos de un necesario recurso natural –los bosques– sino que nos vuelve más vulnerables, poniéndonos en contacto con virus letales, como ocurrió con el Ébola en las zonas recientemente deforestadas de África.

La campaña *Los lunes sin carne* no va contra nadie, ni pretende obligar a cambios drásticos en la dieta, solo aportar sensatez en nuestra alimentación, algo que no solo nos concierne en lo personal, sino que tiene implicaciones comunitarias. La dieta mediterránea está suficientemente acreditada y la recuperación de recetas tradicionales en las que las legumbres, cereales, hortalizas, frutas, aceite de oliva..., están presentes, pueden aportar un gran beneficio para todos. De ahí que se invite a las diferentes instituciones, entidades, comercios..., de nuestra ciudad a que consideren su vinculación y apoyo a esta campaña e, igualmente, que la información alcance a los ciudadanos para que puedan elegir su alimentación con criterio. La salud global dará un gran paso adelante.



# Seguir la tradición de **Ofecum** con el voluntariado en colegios con comunidades de aprendizaje

*Miguel A. Delgado Noguera*

## **Mi experiencia personal**

Nada más jubilarme y asociarme a Ofecum, Antonio Rojas me propuso asistir como voluntario en algunos colegios donde ya iban varios voluntarios: padres estudiantes de sociología, ciencias de la educación, etc.

Puedo decir que mi experiencia en los grupos interactivos fue muy gratificante que resumo en:

### **Profesorado**

Nos recibieron en los diversos cursos con cariño y apoyo.

Su cercanía es extraordinaria.

Supone un mayor trabajo de preparación: preparación de propuestas a realizar en las clases

Lo primero que observas es que rompen la idea de aula que normalmente teníamos.

La apertura hacia otras personas de la comunidad: madres, padres, abuelos, abuelas, personas mayores, alumnado de la universidad en prácticas, es importante.

Reciben continuamente muestras de agradecimiento.

Son muy receptivos a propuestas externas. Las propuestas eran tenidas en cuenta como introducir el ajedrez.

### **Dirección de centro**

La buena acogida y comunicación fluida con todos los voluntarios

Interesados por la nueva forma de impartir clases.

Preocupación por el resultado y el proceso de la enseñanza.

La novedad es su seña de identidad

### **Alumnado**

Los estudiantes nos reciben muy bien y al poco tiempo tienen mucha confianza y te preguntan sobre diferentes temas.

Se muestran muy interesados por la nueva forma de recibir clase.

En este colegio nos encontramos con más de veinte nacionalidades.

### **Personas ajenas**

Las personas voluntarias tienen experiencias muy diversas.

Sus conocimientos son muy variados y enriquecedores.

Buena relación entre los miembros que participan: madres, padres, abuelos, vecinos del barrio, estudiantes universitarios y voluntarios.

Se hacen visitas por el barrio y se conoce mucho mejor el entorno en el que está situado el CEIP Gómez Moreno.

## **Voluntariado de Ofecum**

Buscamos voluntarios:

Si tienes algo de tiempo libre y quieres dedicarlo a los demás, puedes hacerlo en una Comunidad de Aprendizaje en colegios de Granada.

Necesitamos personas voluntarias para participar en Actuaciones Educativas de Éxito:

- GRUPOS INTERACTIVOS.

- TERTULIAS DIALÓGICAS: literarias, musicales, de arte, etc.

Contacta con el equipo directivo del ofecum.

La UGR realiza a principio del curso académico: jornadas formativas.

<https://educacion.ugr.es/facultad/noticias/voluntariado-comunidades-aprendizaje>

## **Comunidades de aprendizaje**

Comunidades de Aprendizaje es un proyecto basado en la concepción del aprendizaje dialógico. Los objetivos de esta experiencia son el éxito escolar y la mejora de la convivencia para todo el alumnado. Este proyecto parte del derecho de todos los niños y niñas a recibir la mejor educación y apuesta por el desarrollo de sus capacidades, habilidades y

destrezas, contando con toda la comunidad educativa para alcanzar estos objetivos.

Todas las evidencias científicas en el ámbito educativo avalan que la participación es un elemento cualitativamente muy relevante en la mejora de los rendimientos y en el éxito escolar. La corresponsabilidad en los aprendizajes implica y desarrolla sentimientos de vinculación, colaboración y compromiso con la mejora. Por ello, fomentar la participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa, alumnado, familias y sociedad, es una oportunidad, pero básicamente una condición esencial para la eficacia y el éxito educativos en los centros docentes.

El aprendizaje escolar no recae exclusivamente en manos del profesorado, sino que el logro de una educación de calidad depende de la participación conjunta de las familias, las asociaciones del barrio, el voluntariado..." (R. Flecha y L. Puigvert). Todo ello queda reflejado en la normativa que regula las etapas de Educación Infantil y Primaria.

<https://www.observatoriodelainfancia.es/participanda/proyecto-comunidades-de-aprendizaje-del-ceip-gomez-moreno/>

Grupos interactivos ¿Qué son?

Los grupos interactivos son una forma de organización de aula que da los mejores resultados en la actualidad en cuanto a la mejora del aprendizaje y la convivencia.

A través de los grupos interactivos, se multiplican y diversifican las interacciones, a la vez que aumenta el tiempo de trabajo efectivo.

Se caracterizan por ser una organización inclusiva del alumnado en la que se cuenta con la ayuda de más personas adultas además del profesor o profesora responsable del aula.



Las Tertulias Literarias Dialógicas son actuación dentro del proyecto de Comunidades de Aprendizaje clasificadas como actuaciones de éxito

por la Unión Europea. Tienen como finalidad que nuestros alumnos, a través de la lectura de obras clásicas de la literatura, aprendan a respetar y compartir puntos de vista diferentes desde una base de igualdad, aprendiendo a discutir argumentando las opiniones y compartiendo las dudas y experiencias.

## Agentes implicados / entidades colaboradoras

- Colegio CEIP Gómez Moreno
- Familias
- AMPA Gómez Moreno CEP Granada
- Ayuntamiento de Granada
- Universidad de Granada

## OFECUM – Oferta Cultural de Mayores

Asociación Corazones Solidarios en Acción (Fundación Vicente Ferrer)

Biblioteca Municipal Albayzín Acción en red Andalucía Centro de Salud Albayzín

Fundación Agua Granada. EMASAGRA Escuela Infantil "Arlequín" Asociación cultural Cuarta Fila

Asociación de vecinos "Albayzín" Peña Flamenca La Platería Fundación Albayzín

## Algunos principios pedagógicos:

- Nuevas formas de organización del aula para crear un ambiente de aprendizaje que favorezca la mejora de los resultados escolares
- El aprendizaje dialógico favorece el desarrollo de la autoestima, ya que ayuda a desarrollar valores de cooperación, participación y empatía
- El centro educativo se convierte en el centro de aprendizaje de toda la comunidad yendo más allá de las meras actividades escolares
- La educación entre iguales mejora los rendimientos académicos a través del aprendizaje dialógico

## Otras actividades en el CEIP Inmaculada del Triunfo: encuentro intergeneracional y ajedrez

ENCUENTRO INTERGENERACIONAL. Vienen personas de OFECUM, algunas relacionadas con nuestro colegio, entre ellas una que de pequeña estudió aquí y otra que no hace mucho tiempo estuvo trabajando de maestra. Contaron unos cuentos preciosos, cargados de significado que nos han mantenido muy atentos y, después junto a ellos han representado alumnos de todas las clases de primaria el cuento titulado " LOS COLORES DEL ARCOIRIS.

**ANIMAROS...**



# Comienza la nueva actividad COMPETICIÓN JUEGOS DE MESA



**SE VA A REALIZAR UNA NUEVA ACTIVIDAD** de OFECUM, que esperamos sea de vuestro interés. Se avecina el buen tiempo y salir por las tardes se hace agradable y se puede participar en actividades que puedan mejorar nuestra convivencia y gusten a la mayoría de Socios de Ofecum.

Se van a programar **COMPETICIONES DE JUEGOS DE MESA**, actividad gratuita, en principio se abrirá un turno para que cada socio pueda inscribirse a aquel juego con el que se sienta más identificado, cuando hallamos constatado los candidatos, se organizarán partidas (pueden ser los miércoles y/o viernes por la tarde) en la sede de Ofecum, para finalmente conseguir campeones de esos

juegos que serán recompensados con un Diploma emitido por OFECUM que será entregado en la Gala final de la Asociación.

CALENDARIO DE INSCRIPCIÓN Hasta el 22 de Abril

JUEGOS: PARCHIS, DOMINO, RUMMIKUB, JUEGOS DE CARTAS (Se admiten también sugerencias)

La Junta Directiva

## Ofecum

# Ofecum

## CONCURSOS INTERGENERACIONALES “MIGUEL GUIRAO” 2023



ACUARELA



FOTOGRAFÍA



RELATO CORTO



POESÍA





# ¿Quieres cantar con nosotros? Únete al coro de **Ofecum**



## CORO OFECUM

Los inicios del Coro de OFECUM se remontan al año 2003, siendo Mariano Sánchez el presidente de OFECUM. A comienzos del curso 2004-2005 los socios Ricardo Moreno y Antonio Aparicio inician gestiones para buscar un local donde ensayar.

Y gracias a los contactos que mantuvieron con la ONCE pudieron comenzar los ensayos en su Salón de Actos.

Se denomina coro o coral a un conjunto de personas que interpretan una pieza de música vocal de manera coordinada. El coro está compuesto por diferentes tipos de voces, agrupadas en cuerdas. Cada cuerda agrupa las voces en función del registro o tesitura de cada una. Podríamos decir que cada cuerda interpreta simultáneamente una melodía diferente, y es gracias a la formación de diferentes acordes que se consiguen los efectos deseados por el autor o autora. Los coros se componen habitualmente de cuatro cuerdas: sopranos, contraltos, tenores y bajos.

Actualmente hay pocas cuerdas vocales en nuestro Coro de OFECUM, fundamentalmente nos faltan Tenores y Bajos, aunque cualquier cuerda vocal nos vendría muy bien para desarrollar nuestro proyecto Coral. Sólo se necesita buen oído y ganas de cantar y ensayar nuestro amplio







Contamos para el desarrollo del coro con la inestimable ayuda del Director **Pedro Antonio Pérez Hinojosa**.

Pedro Antonio Pérez Hinojosa tiene una larga trayectoria coral desde que finalizó su carrera universitaria de Magisterio en la Especialidad de Educación Musical, continuando actualmente su formación en el Conservatorio Profesional de Música “*Ángel Barrios*”. Ha pertenecido a distintas formaciones corales, y es miembro fundador del Cuarteto Vocal “*Euterpe*”, del coro de la OCG y del coro “*La Cantoria*”.

Actualmente, además del Coro de OFECUM, dirige varias formaciones corales entre las que destacan el Coro “*Puerta Elvira*”, la Coral Polifónica de Albolote, el Coro de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, y la Coral “*Yagar*” de la Zubia entre otros coros.

ANIMAROS A FORMAR PARTE DEL CORO DE OFECUM, es una actividad muy reconfortante que abre nuestras mentes y nos mantiene felices y activos.

**Los ensayos se realizan en la Sede de Ofecum en el Callejón de Pavaneras en HORARIO de Lunes de 17.45 a 18:45 h y miércoles de 17:45 a 18:45 h.**



# Viaje a las Canarias Occidentales: Tenerife, La Palma y La Gomera, una ojeada natural

*Joaquín Molero Mesa*



**Foto 1: playa y costa de Taganana**

**CON EL INICIO DE LA PRIMAVERA** algunos afortunados socios de Ofecum hemos tenido la oportunidad de viajar, siempre bajo la vigilante y atenta mirada de Sergio, nuestro gestor-coordinador, a tres de las islas más añoradas por los europeos, objeto de ensueños de días luminosos, agradables, coloridos y tranquilos. Especialmente si les atrae la naturaleza y la observación de ecosistemas relictos y tan impresionantes como la laurisilva, bosques siempre húmedos y de hojas lustrosas, perennes; los palmerales y pinares canarios, o los misteriosos dragos.

Nuestras expectativas se han visto ampliamente cumplidas, con el añadido de unos compañeros de viaje excelentes hasta el punto de compartir, en un chat común, las numerosas y magníficas fotografías que se realizaron.

El medio natural canario es extraordinario, con impresionantes montañas de origen volcánico, de formas y colores cambiantes y, respecto a la vege-

tación, es como un viaje en el tiempo; los paisajes son similares a los que existieron en nuestras costas andaluzas en el terciario, hace unos 30 a 60 millones de años (los dinosaurios ya habían desaparecido unos 100 millones de años antes)

La adaptación de los vegetales a las condiciones ambientales es sorprendente. Tanto en la subida al Teide en Tenerife como en las rápidas visitas a la Caldera de Taburiente en La Palma y a Garajonay en La Gomera pudimos observar como la vegetación cambiaba conforme ascendíamos: las palmeras (*Phoenix canariensis*), los cardones (*Euphorbia canariensis*) y los dragos (*Dracaena draco*), dejaban el espacio, en las zonas secas y soleadas a los pinares (*Pinus canariensis*) con tajinaste azul (*Echium webii*) y en las umbrías norteñas y bien orientadas a los alisios cargados de humedad, a la laurisilva, con árboles, entre otros como el laurel canario (*Laurus novocanariensis*), el viñátigo (*Persea indica*), un aguacate de fruto minúsculo, el barbuza-





**Foto 2: playa y costa de Taganana**



**Foto 3: Drago y palmera canaria**

no o barbujano (*Apollonias arbutana*) y el til o tilo (*Ocotea foetens*), todos ellos de la misma familia y hojas muy parecidas, de tipo lauroide. Con ellos, brezos gigantes (*Erica arborea*), tejos en Anaga (*Erica platycodon*), madroños canarios, acebos, follaos, sanguinos, fayas, mocanes, etc. Todo un ecosistema muy bien conservado gracias a la humedad permanente, a un relieve muy agreste y a la roca volcánica, difícil de transitar. Sobre la laurisilva y los pinares, más allá del mar de nubes, el matorral de montaña, con la retama del Teide (*Spartocytisus supranubius*) o retama sobre el mar de nubes.

Como colofón para los que disfrutamos de la biodiversidad, pudimos visitar el Jardín de Aclimatación de la Orotava, descubriendo gran cantidad de especies tropicales, entre ellas el icono del Jardín; el gigantesco ficus de la isla de Lord Howe, cerca de Australia, un auténtico monumento vegetal que se extiende a su alrededor a través de raíces zanco aéreas.



**Foto 4: Roque en La Palma**



**Foto 5: Roques de García**





**Foto 6: Cardón**



**Foto 7: Pino canario en Caldera de Taburiente**



**Foto 8: Tajinaste azul**



**Foto 9: Laurisilva, Garajonay**



**Foto 10: Madroño canario**



**Foto 12: Retama del Teide**



**Foto 11: Faya**



**Foto 13. Ficus de Lord Howe**



## OFECUM RESPALDA EL PACTO POR UNA CIUDAD EDUCADORA



Una vez firmada nuestra renovación de Convenio de Colaboración con la Concejalía de Mantenimiento, Medio Ambiente y Educación, el pasado 17 de marzo, seguimos colaborando con el Área de Educación del Excmo. Ayuntamiento de Granada.



© FOTO: Acto de renovación de firma de OFECUM en el Excmo. Ayuntamiento.

## Ofecum

OFECUM, representada por nuestras voluntarias, Encarna Jurado y Marichu Alejandre (Presidenta y Tesorera de la entidad) acudió por invitación del Sr. Alcalde de Granada para representar a entidades sociales que respaldan la firma del Pacto por una Ciudad Educadora prevista para el 18 de abril, en el Patio del Ayuntamiento.

En su momento, el Ayuntamiento de Granada acordó adherirse en Pleno a la Asociación Internacional de Ciudades Educadoras, y en sesión ordinaria, celebrada el 27 de mayo de 2022, de la que forman parte 496 ciudades (Granada una de ellas) de 35 países. Como consecuencia de esta adhesión, se ha elaborado un Pacto por una Ciudad Educadora entre noviembre de 2022 y marzo de 2023, con la necesaria colaboración de instituciones, asociaciones, colectivos, empresas y centros educativos de la ciudad de Granada, cuya participación y aportaciones se reconocen en este Proyecto Educativo de Ciudad. Y en dicho Proyecto ha estado colaborando OFECUM con asistencia a Foros y con sugerencias y aportaciones a través de varios documentos.

Y fue el pasado 18 de abril cuando en el Patio del Ayuntamiento (sito en Casa Consistorial) se presentó oficialmente el documento ya editado y que representa la voluntad de la sociedad civil granadina y sus instituciones por configurar la ciudad como un espacio de aprendizaje a lo largo de la vida. Para ello, el liderazgo y la responsabilidad del Ayuntamiento de Granada ha sido decisivo tanto en la puesta en marcha de este proceso como en su desarrollo. En el documento quedan reflejadas opiniones de todos los estamentos interesados por la educación.



© FOTO: El alcalde de Granada en el acto de presentación pública del documento.

*"Apostar por un proyecto de ciudad educadora y trabajar por él, implica no solo reconocer la dimensión educativa que la ciudad tiene sino una concepción de la educación abierta, global e integradora".*



© FOTO: OFECUM junto al Concejal de Educación, el Jefe del Servicio de Educación y Conecta 13.

¡ENHORABUENA GRANADA!



## CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA INTERGENERACIONALIDAD



OFECUM un año más ha sensibilizado en este terreno con actividades comprometidas para realizarse en la semana del 24 al 30 de abril:



- Tertulia de OFECUM en Radio Albolote.
- Intervención OFECUM en centros educativos.
- Colaboración con la Asoc. AVOPRI
- Actos de difusión intergeneracional en Redes Sociales, medios de comunicación y PTVG.
- Cine-Fórum sobre "Biodiversidad" y Teatro en Valores con el Colegio Vistillas.
- Muestra imágenes intergeneracionales.
- Participación de OFECUM en la plataforma online internacional (Cátedra MACROSAD).
- Visita guiada educativa a palacios municipales.
- Tertulia interactiva sobre "Medio Ambiente" en Centros Educativos.
- "Muestra de paneles fotográficos de voluntariado intergeneracional en OFECUM".
- Certamen de Relato Corto Interg. OFECUM
- Conversación lingüística interg. OFECUM.



## COLABORACIÓN EN RED CON EL PROGRAMA "VISTILLAS ES REALEJO".



En este programa de colaboración se llevarán a cabo los próximos días 26 y 27 de abril en el Salón Multiusos "Miguel Guirao", las siguientes actividades Intergeneracional programadas:

### REPRESENTACIÓN TEATRAL EN VALORES DEL CICLO DE 1ª:



En donde un grupo de alumnos de 1ª, acompañados por la Jefa de Estudios del Centro, Lorena llevarán a cabo la representación en OFECUM de una Obra de Teatro en Valores, en nuestra Sede en la cual participará voluntariado de OFECUM para hacer valores los valores que se han expresado.

### CINE-FÓRUM SOBRE "BIODIVERSIDAD" -Ciclo 2ª-:

En donde un grupo de alumnos de 4º de la ESO visualizarán junto a Voluntariado de OFECUM un AUDIVISUAL sobre ese tema y luego se llevará a cabo una tertulia intergeneracional a modo de Fórum entre todas las generaciones presentes. La actividad será coordinada por la Profesora, Carlota Arán, coordinadora del Programa "Vistillas es Realejo" en el cual estamos colaborando este año.



### ÁREA JOVEN OFECUM

En el ÁREA JÓVEN existe la posibilidad desde hace muchos años de que jóvenes de Granada y del entorno comunitario puedan colaborar con "La Familia OFECUM". Esta colaboración es muy importante para una Entidad Intergeneracional como es OFECUM ya que la participación de jóvenes en nuestros proyectos, programas y actividades supone un enriquecimiento mutuo debido al intercambio de conocimientos, experiencias y la aportación de diferentes puntos de vista y además ayuda a eliminar "estereotipos por edadismo".



UNIVERSIDAD DE GRANADA



Los perfiles de colaboración de estos jóvenes -hombres y mujeres- son variados: A) Como voluntariado

joven en general; B) Como jóvenes colaboradores universitarios en prácticas curriculares tuteladas -que no Voluntariado-; y C) Como voluntariado de jóvenes universitarios extranjeros afincados en Granada ocasionalmente.

Desde hace años, ha sido nuestro voluntario Antonio Rojas el que coordinó esta Área Joven y que en la actualidad se están sumando para la gestión, otras colaboraciones de voluntariado.



© FOTO: Rosa Zamorano (F.Trabajo Social) y Encarna Jurado, Presidenta de OFECUM

Hoy en día en el contexto de colaboración formal con la UGR, contamos con 2 universitarias, Rosa Zamorano Caballero y M.<sup>a</sup> del Mar Muñoz Navarro que están realizando prácticas Universitarias de Grado la 1<sup>a</sup> y de Master la 2<sup>a</sup>, ambas alumnas contempladas en ese marco de actuación OFECUM-UGR y tuteladas desde OFECUM en la actualidad por nuestra voluntaria Marichu Alejandre (Tesorera y Vocal de Cultura).



## TERTULIA INTERGENERACIONAL EN RADIO PÚBLICA ALBOLOTE



El pasado 24 de abril, estaba previsto acudir al Programa de Salud: “Buenos días Albolote”. En la Tertulia dirigida por la locutora Belén García y su colaborador Manuel Castiñeiras se hará difusión de la celebración del Día Europeo de la Intergeneracionalidad y las Generaciones Unidas 2023 y de la Global Intergenerational Week 2023, con motivo del 25º Aniversario Intergeneracional de nuestra entidad.

## Ofecum

Por parte de OFECUM está previsto que acudan nuestras voluntarias, Dña. Encarna Jurado (Presidenta) y Dña. Marisa Navarro (Voluntaria Intergeneracional) junto a la Coordinadora Técnica (Candela Guirao -personal laboral-). En este medio se transmitirá la importancia de eliminar estereotipos “por edadismo” y el impacto de la gestión de nuestros proyectos intergeneracionales realizados por nuestra entidad durante más de 2 décadas con un amplio beneficio a la comunidad y a la ciudad de Granada.

Aprovechamos públicamente para dar las GRACIAS a D. Manuel Castiñeiras, psicólogo, gerontólogo, locutor colaborador y “amigo y colaborador con OFECUM desde los inicios” ¡Siempre estando a nuestro lado cuando lo hemos necesitado en tiempo y forma! Un ejemplo de voluntariado, compromiso solidario y valores.



## ACTIVIDADES SOLIDARIAS DE OFECUM: “CONOCE TU CIUDAD”



© FOTO: El 28 de marzo en el Cuarto Real de Sto. Domingo con nuestra voluntaria Marichu Alejandre.





En estas visitas solidarias la Televisión Local de Granada TG7 ha tenido previsto seguir acompañando a OFECUM en nuestro Programa "OFECUM en los Palacios Granadinos" (22-23).

21 MARZO: Carmen de los Mártires. (Voluntaria Ana Collado -Centro Santa Teresa de Jesús e Centro IES La Paz-)

18 ABRIL: Cuarto Real de Santo Domingo. (Voluntaria Lola Cerdá -Centro San José-)



© FOTO: Visita guiada a los alrededores del Max Moreau por nuestra voluntaria Marisa Navarro.

En el siguiente enlace se encuentran las filmaciones realizadas de los programas de televisión "Granada Educa" que hasta ahora se han emitido y donde aparecerán las siguientes filmaciones que se puedan emitir -y siempre será dos días después-

<https://www.granada.org/inet/educa.nsf/wwtod/96EA9CBF6EAE7CE6C12588F400408B71?OpenDocument>

En el terreno de este Programa Educativo y Solidario de nuestra entidad, "OFECUM en los Palacios Grana-



© FOTO: Voluntarias participantes (22-23)

dinos" coordinado por Dña. Encarna Jurado y que terminará en mayo 2023, ya estamos finalizando esta colaboración en red y desde aquí nuestro más sincero agradecimiento a nuestras Voluntarias en el terreno: Lourdes Marín, Marisa Navarro, Susana Piñar, Sensi Pérez, Lola Cerdá, y Marichu Alejandre.

## LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UGR (iMUDS)



© FOTO: Representantes universitarios.

El pasado 21 de marzo, en el Aula Magna de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada (iMUDS) se celebró un acto académico, presidido por la rectora Pilar Aranda, con motivo de Día del Patrón, "José María Cagigal".



© FOTO: Beneficiarios/as de OFECUM



© FOTO: Beneficiarios/as de OFECUM

En el acto se hizo entrega de la “Insignia de Oro” de la Facultad a distintas personalidades relevantes del deporte. OFECUM al colaborar en actividades intergeneracionales hacia un Envejecimiento Activo y Saludable desde hace años con el iMUDS, estuvimos apoyando el evento y en esta ocasión estuvimos representados por nuestra Voluntaria Dña. Marichu Alejandre (Vocal de Cultura).

## Ofecum



### FIRMA DE RENOVACIÓN DEL CONVENIO OFECUM-UGR (2023-2027)

El pasado 20 marzo se llevó a cabo la firma de esta Renovación de Colaboración que se amplía a una duración de 4 años, renovables. En él se contemplan acciones conjuntas entre ambas entidades y en las que se comprometen al desarrollo de actividades conjuntas culturales, de innovación, voluntariado, transferencia de conocimiento, formación y divulgación, y actividades para la cooperación en temas específicos.



OFECUM se compromete a: 1.-Ofertar prácticas de alumnos (PRACTICUM) para aquellas titulaciones que lo requieran. 2.-Ofertar relaciones intergeneracionales e de integración social. 3.-Ofrecer voluntarios de OFECUM para actos culturales, de formación, etc. 4.-Ofrecer datos sociales y de colaboración para la actividad investigadora y docente desarrollada en la UGR. Y 5.-Participar y colaborar en los programas Alumni en el Campus Inclusivo y Campus Saludable de la Universidad de Granada.



UNIVERSIDAD DE GRANADA

La UGR, en concreto, asume los siguientes compromisos para el logro del objeto de este convenio: 1.-La cesión ocasional de espacios para actos y exposiciones, conforme a lo establecido en la normativa reguladora de la cesión de uso temporal de espacios de la UGR. 2.-Actividades y colaboraciones con el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud, IMUD. 3.-Mantenimiento de las ventajas adquiridas anteriormente con OFECUM, y relativas a ventajas económicas en la matriculación en el Aula de Mayores por parte de voluntarios de OFECUM, así como la posibilidad de matriculación parcial en los cursos ofertados por la misma. 4.-Dar visibilidad a OFECUM y a sus actividades al conjunto de universitarios y jubilados en la Universidad de Granada. 5.-Establecer programas de colaboración lingüística a través del Centro de Lenguas Modernas (UGR). Dicho documento se firmó digitalmente por la Rectora Magnífica, Dña. María Pilar Aranda Ramírez, en nombre y representación de la UGR, y por Dña. Rosa María Onieva López, Presidente de OFECUM. ENLACE para consultar el documento firmado:

<https://ofecum.es/convenios-y-colaboraciones/>



# ACTIVIDADES FÍSICAS: CAMINARES PARA MAYO DE 2023

## Recorridos botánicos por jardines y entorno de la ciudad de Granada



**VIERNES 5 de mayo de 2023**

**Recorrido Botánico Histórico en el Carmen de los Mártires.**

REALIZADO POR: MANUEL CASARES PORCEL

Salida Puerta del Carmen de los Mártires 10.30h

Visitaremos los diferentes jardines comentando los aspectos botánicos e históricos del lugar.

Duración aproximada 3h.



**VIERNES 12 de mayo de 2023**

**Paseo descubriendo las plantas de nuestro entorno:**

**RECORRIDO: Paseo de los tristes, Fuente del avellano, Cuesta de los Chinos, Bosque de la alhambra**

REALIZADO POR: JOAQUÍN MOLERO MESA Y MARIO RUIZ GIRELA

Salida: Plaza Nueva

Hora: 10.30

Duración aproximada: 3 horas



**VIERNES 19 de mayo 2023**

**Paseo botánico por los jardines del salón y de la bomba conociendo algo de su historia y las plantas que allí se encuentran**

REALIZA LA VISITA: JOSÉ MANUEL GARCÍA MONTES

Punto De Encuentro: Biblioteca del Salón

HORA: 10:30 h

DURACIÓN APROXIMADA: 2 horas y media



**VIERNES 26 de Mayo 2023**

**Paseo descubriendo las plantas del entorno**

**Recorrido: Plaza Nueva, Cuesta de Gomérez, Paseo de la Alhambra, Silla del Moro, Aljibe de la lluvia.**

REALIZADO POR: JOAQUÍN MOLERO MESA Y MARIO RUIZ GIRELA

Punto de encuentro: Plaza Nueva

Hora: 10.30

Duración aproximada: 2.30 horas





# Taller de escritura creativa

La trayectoria del Taller lleva buen ritmo, de acuerdo a lo programado a principio de curso. Cada componente trabaja en los temas que figuran en la relación de textos previstos para escribir este curso 2022/2023.

Se han seleccionado los textos que a continuación se narran.

**LOLA CERDÁ PUGNAIRE**

## Sueltas

Un día Tura enseñándole a su hija el álbum familiar, se encontró con la famosa "foto de la escalera" en ella estaban muchos de sus amigos del pueblo, de los que hacía mucho tiempo no sabía nada de ellos. Tura que siempre ha sido muy decidida, se planteó en localizarlos y... convocó una quedada para volver a vernos. La mayoría acudimos a su convocatoria, fue una sorpresa para todos el encuentro, habían pasado de 30 a 40 años que no nos veíamos, ya que poco a poco nos fuimos yendo del pueblo desplazándonos a distintos puntos de la geografía española.

Nuestras vidas habían cambiado, recordamos nuestra infancia y juventud tan peculiares, de las que guardamos tan gratos recuerdos. Éramos gente divertida con mucho sentido del humor.

De aquella reunión quedó un grupo que seguimos manteniendo relación, sobre todo un grupo de tres a las que hemos venido a llamar "Las Seltas", una viuda, otra separada y yo que permanezco soltera. Las tres ya liberadas de la pesada mochila que habíamos cargado durante años, exteriormente liberadas de la carga pero interiormente marcadas.

Seguimos unidas, viéndonos con frecuencia. Cuando esto sucede, sacamos fuera las niñas que fuimos, nos desinhibimos, riendo, bailando, jugando y divirtiéndonos con la gente que nos rodea, sin sentido del ridículo, pensando que nunca es tarde para revivir una infancia feliz.

Lo pasado pisado y aunando fuerzas con todo el apoyo para afrontar lo que la vida nos depare.

**CAMEN FENOY BRETONES**

## Bajo El Edredón Negro

*Dormir, dormir, dormir...*

*Dejar que pasen las horas sin sentir, sentir...*

*Huyendo de la realidad y de mí, de mí...*

*Anestesiada sin dolor y sin sufrir, sufrir...*

*Es como haber muerto sin morir, morir...*

*Sólo un rayo de sol al mediodía  
apiadándose de mí, me envuelve  
haciendo que ese letargo  
sea más placentero que el dormir, dormir...*

*Pero raudo y veloz, ese abrazo cálido se esfuma  
Vuelve mi realidad amarga y fría.  
Muchos "debes", pocos "quiero", menos sueños...*

*Y mi alma, ahogándose en sí misma se abandona  
y no atisba la pasión del vivir pleno, pleno...*



# Cosas de antaño

## Historias y Leyendas de Granada

### El ama de la cisterna, o los aljibes de la Alhambra

**ERA LEGENDARIO** entre los árabes que la gran *cisterna* que hoy existe delante de los palacios de la Alhambra, debió su construcción a un poder sobrenatural y de época anterior a su entrada como dominadores de Granada. Se hace coetánea a de la antiquísima Torre de la Vela y solo admiten como obras suyas la reconstrucción de ambos monumentos.

Nada menos que en la época de D. Rodrigo y la pérdida de España por los godos, se remonta el origen de la famosa *cisterna*. Pero fundado en el melancólico lamento que por las noches se escuchaba por las bocas de los aljibes, no vacilaron en asignar un alma viviente en aquellas profundidades que allí penara sus pasadas culpas.

Y al efecto, la leyenda cuenta con todos sus detalles; cómo en remotísimos tiempos un sabio mago visitó Granada, y entre otras cosas fue el autor de la magnífica cisterna que hay a las puertas de la Alhambra y con sus conjuros e imprecaciones, hizo que aquellas aguas despertasen desde luego en quien las probaba pensamientos impuros.

Por entonces vino a Granada también una hermosa mora llamada Yémina (felicidad) que siendo un dechado de virtud, no pudo contaminarse merced a un amuleto que poseía con las impurezas de las aguas de la cisterna. Su padre cegó víctima de sus malditos deseos y los dos vivieron errantes por aquellas soledades, custodiando la torre y la cisterna.

Más pasaron los años, la monarquía goda se hundió en Guadalete. La desgraciada Florinda fue víctima de la pasión del rey y sus desventuras acrearon también las del reino y la de D. Rodrigo. Los

árabes invaden a España y esta tradición refiere que la infeliz Florinda errante y desdichada despreciada por todos en Toledo, maldita por los obispos en el resto del reino siguió la suerte del ejército de los árabes y medio loca, desgraciada y harapienta pero cada vez más hermosa llegó a Granada sin poder olvidar el triste fin de D. Rodrigo, ni la pasión que valido de malas artes la hizo este concebir.

Para que su infelicidad fuese mayor, hasta los árabes la consideraban con nota de impureza y al llegar a esta ciudad con paso incierto marchó a la colina roja y penetró en la casita de la torre. Allí vio los restos de Yémina y los de su padre abandonado por los árabes y respetados por ellos con cierto sigiloso respeto. Allí encontró también un amuleto, el que preservó de la impureza a Yémina el que le sirvió en gran manera para librarse de las asechanzas del verdugo de D. Rodrigo, que desde Toledo la perseguía arrojando por sus ojos y despidiendo por su boca, un volcán de sensuales impurezas.

Tristes fueron según la leyenda árabe, los últimos días de Florinda en Granada. Su perseguidor nada pudo lograr merced a su amuleto y en cierto día desaparecieron ambos de la ciudad. A ella dicen los poetas árabes le arrebató Yémina para hacerla feliz. El siguió condenado al atroz suplicio de sus penas y su alma mortificada ocupa la cisterna y allá en las noches silenciosas, es su triste gemido el ruido cadencioso que se escucha al descender el agua o al penetrar el viento por aquellas habitaciones misteriosas conocidas hoy por los **Aljibes de la Alhambra**. P Villareal.

**Cuca Espinosa Wait**



# Los otros uniformes

**ABRÍ EL ARMARIO**, aquel armario donde guardaba las prendas de vestir que se habían resistido a marcharse, que tantos recuerdos y secretos almacenaban; sólo eran trozos de tejidos cuidadosa y perfectamente confeccionados, sin embargo quien las lució, igualmente se resistía a abandonarlas, bien por comodidad, buena confección, buena textura, o ser favorecedoras; cual imán adhiriéndose al cuerpo sobrepasaron el tiempo y el espacio para el que habían sido creadas. Aquellas prendas que, estuvieron presentes en muchos acontecimientos, desprendían sentimientos, emociones y aromas; guardaban risas, alegrías y tristezas. Las denominé *los otros uniformes*.

Abrí las puertas de par en par y sentí una grata sensación, ante mí apareció parte de mi vida y la de mis seres queridos en forma de prendas de vestir; las que nos acompañaron en el trabajo, cenas, bautizos, terminando en monos para tareas domésticas, jardinería u otros menesteres caseros.

Me gustaba airear ese compartimento, ordenar lo ordenado, acariciar cada prenda con mis manos, olerla. No sé si el aroma que percibía era real o fruto de mi imaginación; debo confesar que cada prenda olía a su dueño, olía al frescor y juventud de mis padres, olía el aroma de la vida que vivieron. Olí las risas de mis hijos, sus travesuras e incluso sus llantos, su niñez y adolescencia. Olí mi propia vida, mi juventud. Ante mí estaban bien alineados los *otros uniformes*, que sobrevivieron al tiempo de caducidad,

que fueron reciclados, que invirtieron la finalidad para los que fueron confeccionados, quedando guardados y transmitiendo la felicidad que compartieron con sus dueños.

Aquel día con el calor sofocante propio del mes de Agosto, bajé al sótano, el lugar más acogedor de mi hogar a causa de su buena temperatura, sin saber la causa algo me atrajo al armario, necesitaba sentir la sensación de bienestar de su contenido. Con sigilo abrí las puertas y vi llamando más la atención la prenda más pequeña de todas y la que más sobresalía, quizás porque estaba envuelta en los primeros despertares, primeros sentimientos de felicidad, fantasías e ilusiones; allí estaba mi primer uniforme del colegio, con el que me introduje por vez primera al mundo de las obligaciones e hizo considerarme mayor con tan solo seis años.

Aquella falda de cuadros con tirantes, blusa y jersey había sobrevivido a los avatares del tiempo gracias a la nostalgia de mi madre y allí estaba esperándome, sabía que me gustaba disfrutar de aquel compartimento. La saqué del armario y acariciando los tirantes apareció una leve sonrisa en mis labios, al recordar como dos años después de mi incorporación al mundo escolar, a partir de aquel curso los tirantes dejaron de ser obligatorios ¡Ya era de las alumnas mayores! Aquel invierno no tuve sensación de frío, por lo que no necesité cubrir la blusita con el jersey, dejando al descubierto mi mayoría de edad escolar; así fue como el primer año de *falda sin tirantes*

**Aquellas prendas que, estuvieron presentes en muchos acontecimientos, desprendían sentimientos, emociones y aromas**

aquella niña friolera transformó los meses de frío invernal en ambiente primaveral.

Junto a mi uniforme escolar, vi el majestuoso vestido estampado en tonalidades verdes de mi madre. Aquel vestido que la hacía parecer una reina y que sobrevivió algunas décadas, con cambio de funciones. Aquel vestido de talle bajo estilo charleston con faldita plisada que tanto la embellecía, quizás fue ese el motivo por el que superó el uso debido. Mi padre tuvo que recordarle que había otros trajes en el armario guardando su turno para ser lucidos, aún así se resistía a abandonarlo hasta que un día desapareció. En mi temprana adolescencia, con gran imaginación y coincidiendo una pequeña hoguera en el huerto quemando las hierbas secas, con la desaparición del vestido, pensé que había sido incinerado pasando a mejor vida. Cual fue mi sorpresa cuando después de



algunos años, abrí un baúl y lo vi, entonces mi imaginación se aproximó a mis oídos y me pidió perdón por anticipar tan nefasta finalidad. ¡Había sobrevivido!

Al sacarlo del armario y acariciarlo, ante mi apareció el día que tuve que salir antes del colegio; mi adorable madre vino a recogerme a clase con aquel vestido; la esperaba y sin embargo cuando la vi me emocioné ¡Qué guapa estaba! Con el permiso de la Maestra salí de clase ante las miradas de todas mis compañeras. Con el vestido ya en mis manos, recordé como al día siguiente la Maestra se dirigió a mí diciendo – Tu madre es muy guapa. ¡Qué difícil es describir lo que sentí! La sensación superaba a todas las que hasta aquel momento había percibido.

Junto al deslumbrante vestido de mi madre, estaba una camisa a rayas y chaqueta haciendo juego, de mi padre. Lo recuerdo con aquel conjunto color avellana que tanto le favorecía, lo que le hizo olvidar la existencia de otras camisas y chaquetas haciendo turno para su uso, pasando a ser su *otro uniforme*. Hubo que *darle un toque de atención*, advirtiéndole que diera la oportunidad a otros trajes que con paciencia esperaban para ser lucidos.

Le dediqué un tiempo a cada uno de los *uniformes* que allí descansaban, ya iba a cerrar las puertas cuando oí una vocecita que me reclamaba, admito que me asusté, sabía que cada *uniforme* tenía su propia historia o historias, pero no hasta el extremo de manifestarlas a *viva voz*. Con cautela me asomé y al final de la hilera de perchas estaba mi *famoso uniforme* de dos piezas que superó con creces el período de amortización. Fue el traje multiusos, pantalón ancho color azul marino, de textura fresca y chaqueta ligera, con amplios bolsillos y una lazada en la cintura. Lo estrené

para un bautizo, me acompañó en cenas, primeras comuniones, bailes, trabajo e incluso algún que otro funeral, era elegantísimo con un toque muy juvenil. Después de superar el tiempo de caducidad, conservaba su buena textura e intacto colorido. Lo transformé en *mono de jardinería*, resultaba cómodo para sentarme en el suelo y remover la tierra de los arriates, portando en sus bolsillos las pequeñas herramientas de jardinería.

Con el traje en la mano sonreí al recordar el último día que ejerció su función, fue un día de verano con un calor sofocante, dedicándome a las tareas de jardinería. Finalizadas dichas tareas y después de darme un buen chapuzón en la piscina, recibimos una llamada telefónica recordándonos que aquella noche teníamos una cena. Debo confesar que la noticia no fue de mi agrado, con desgana empecé a arreglarme y sin pensarlo me dirigí al tendedero, me coloqué *el mono de jardinería* limpito y planchado de forma natural. Como complementos mis eternas perlas, collar y pendientes, me sentí a gusto con aquel atuendo. Con el pensamiento hice un viaje a lo largo de más de quince años de vida del *uniforme* y no lo había lucido con los asistentes a aquella cena. Salí de casa con la desaprobación familiar. *El mono de jardinería* mostrando su lealtad no me desmereció con el resto de las asistentes femeninas. Aquel uniforme sobrepasó su utilidad y por prescripción familiar, fue guardado para siempre.

De alguna manera todos tenemos esa especie de *otros uniformes* con los que nos encontramos tan cómodos y favorecidos que impide desprendernos de ellos. ¡Cuántas historias guardan!

**Luisa Torres Ruiz**



# El duende de los favores

De Carolina Sánchez Molero

<https://www.facebook.com/relatoscortos>

**A FEDERICO LE GUSTABA MUCHO JUGAR** en la tienda de comestibles de su abuela. Cada tarde, después del colegio intentaba despachar a alguna cliente, pero doña Carmen le paraba en seco:

—Venga, Fede —le decía con tono enfadado—, vete afuera con el bocadillo.

El niño, fastidiado y con el sandwich de chocolate en la mano, salía y se sentaba en el tranco de la puerta.

Allí, su imaginación volaba y hasta creía ver duendes saliendo de la alcantarilla cercana.

—Teodoro... —Susurraba—. Estoy seguro de que ese de allí es Teodoro..

Los gritos de Encarna, su madre, lo sacaban del trance:

—¡Venga, Federico! Que nos vamos a casa... que mañana hay cole.

Cogido de su brazo llegaban a casa con el tiempo justo para hacer los deberes y cenar.

Aquella noche, después del beso de buenas noches, su mamá le recordó que el viernes por la tarde irían con la abuela al Cristo de los Favores:

—Ya sabes que desde que el abuelo falta, a la abuela Carmen le gusta ir una vez al mes a rezar a los pies del Cristo.

Federico dijo que sí con la cabeza.

—Pero esta vez me tienes que prometer que dejarás tus historias en casa... la última vez vino hasta la guardia civil a ver qué pasaba.

—Sí, mami... lo siento —Replicó el niño—. Te prometo que me portaré bien.

La semana pasó rápida. Y el viernes, doña Carmen vestida completamente de negro, Encarna y Federico, se acercaron al Campo del Príncipe.

Era un día soleado y algo caluroso. Federico comenzó a quejarse de aquello y del sueño que tenía, cuando su madre le agarró fuerte del brazo. Con un gesto hizo que el niño guardara silencio.

La abuela mientras tanto, ajena a aquel rifirrafe entre madre e hijo, ya había prendido una vela y se había arrodillado delante del Cristo.

Federico se puso a dar vueltas alrededor, subiendo y bajando las escaleras sin hacer ni un solo ruido, hasta que se fijó en un pequeño agujero debajo de uno de los escalones.

Fue entonces cuando vio salir de allí a un pequeño ser montado en una especie de alfombra vo-

**Allí, su imaginación volaba y hasta creía ver duendes saliendo de la alcantarilla cercana**

ladora.

Con cara de sorpresa, Federico se quedó inmóvil y gritó a su madre:

—¡Mamá! Ven... corre.

Encarna fue corriendo a donde estaba el niño.

—¿Qué ocurre, hijo? ¿Estás bien?

El pequeño asintió mientras su mirada no dejaba de seguir a aquella alfombra diminuta.

—Mira, mami —Le dijo en susurros—. Dime que lo ves.

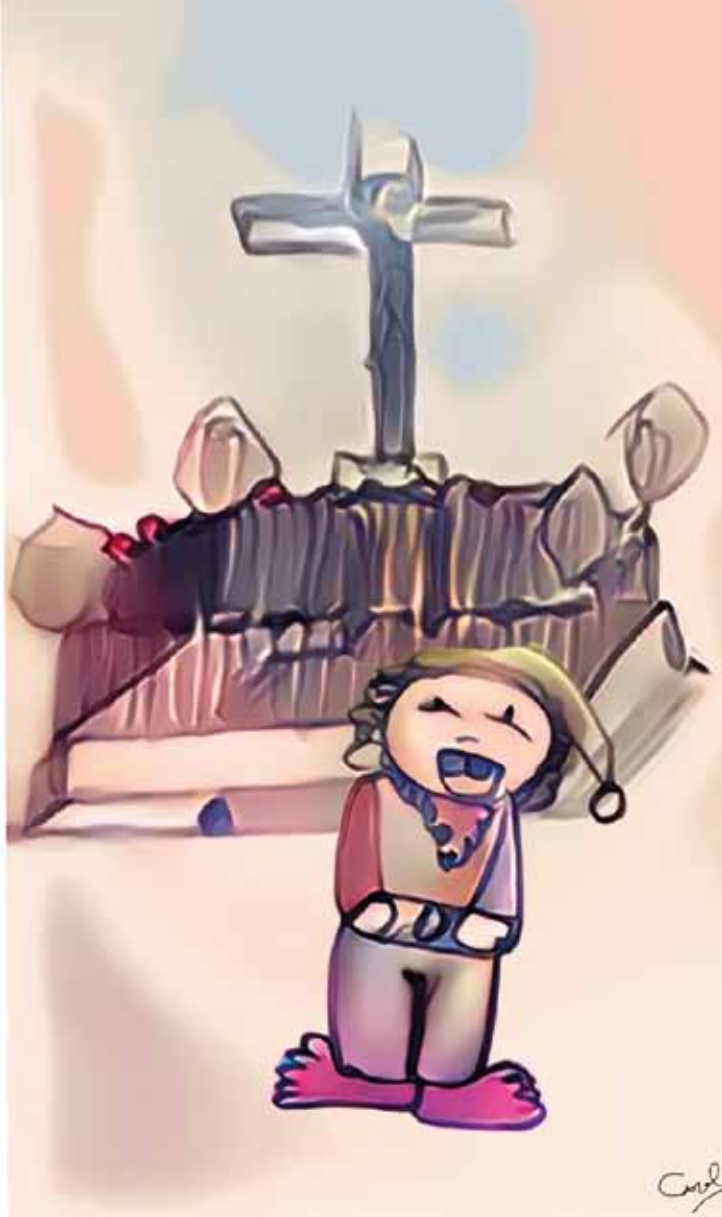
En ese momento doña Carmen se desvaneció.







Ambos corrieron en su ayuda.  
Cuando la abuela recuperó la conciencia les dijo que había oído la voz del abuelo.  
—Lo he escuchado claramente —Señaló—. Me ha dicho: Carmencita, estoy bien.  
Las dos mujeres se sentaron en un banco de la plaza y Federico se acercó al agujero.  
Un haz de colores pasó rozándole la cabeza y escuchó una voz cantarina y familiar que le hablaba:  
—Pero Federico... ¿Qué haces?  
El pequeño cerró los ojos y recordó.  
“Ese tono. Esa manera de decir las cosas”, pensó en-simismado.  
—¡Abuelo Juan! —Gritó Federico—. Eres tú.  
El diminuto ser se paró delante de él y se bajó de la alfombra.  
El niño se agachó:  
—Pero abuelo... ¿Qué eres? ¿Qué haces aquí?  
El abuelo Juan hizo un gesto mágico con sus manos y rápidamente su cuerpo creció hasta ponerse a la altura de Federico.  
—Hola —Le dijo—. Veo que sigues tan curioso como siempre.  
El niño quiso gritar y moverse para ir a contarle a su madre y a su abuela aquella situación tan asombrosa que le estaba pasando.  
Pero no pudo.  
Las dos mujeres seguían en el banco con las cabeza gachas, sin ser conscientes de su entorno.  
—Soy yo el que te ha inmovilizado —Señaló el abuelo—. Solo tú puedes verme, pequeño.  
Federico tragó saliva.  
—Pero abuelo... ¿Qué eres? —Volvió a preguntar.  
El extraño ser esta vez sí le respondió:  
—Soy tu abuelo Juan y... —guardó silencio—, un duende.  
—¡Lo sabía! —Exclamó Federico—. Sabía que no eran imaginaciones mías.  
El abuelo le contó a su nieto que siempre fue un duende, pero que a veces, algunos seres mágicos podían elegir convertirse en humanos por una vida.  
—Y siendo niños —continuó—, tu abuela me vio salir de ese agujero del que me has visto tú salir hoy y supe que pasaría una vida con ella.  
—Pero... —Le dijo el pequeño emocionado—. La abuela Carmen nunca me habló de eso.  
—Ya —respondió el duende en voz baja—, cuando creció se olvidó de mi como duende. Como suele pasarle a todos los niños... a ti también te ocurrirá.  
Federico sonrió:  
—Que va, abuelo... eso nunca pasará.  
El duende le apretó la mano y se despidió.



—Ya sabes dónde vivo, Fede.  
—Sí, abuelo. En el agujero, en las escaleras del Cristo de los Favores... —El niño suspiró— Ojalá la abuela y mamá te vieran y supieran que eres un ser mágico. Mientras decía aquello el pequeño cerró los ojos y al abrirlos tenía delante de él a su abuela ya recompuesta.  
—¿Qué haces, Federico? —Le preguntó—. Parece que hayas visto a un fantasma.  
Federico se rió.  
—Já, abuela. Que cosas tienes... solo he visto al duende de los favores —Le dijo muy serio.  
Encarna acarició la cabeza de su hijo.  
—Pero que imaginación tienes —Le cogió de la mano y continuó—. Venga... vámonos a casa, cariño. Y dile adiós a tu duende de los favores.  
Con una gran sonrisa en su rostro, Federico se volvió al agujero y se despidió con la mano.  
—Claro, mamá... hasta el mes que viene querido duende. Nos vemos pronto.

La vida en películas



Enrique Fernández Lópiz  
Dr. en Psicogerontología.  
Universidad de Granada

# Repasar la vida paseando con *Madeleine*



**RECORDAR**, contarlo y ser escuchada: recapitulación y agradecimiento. Esto es "Un paseo con Madeleine" (2022), la nueva película de Christian Carion, un realizador con mucho oficio que vuelve a demostrar el valor de lo artesanal y de lo cocinado a fuego lento en esta obra con valiosas lecciones de vida y un final aceptablemente feliz, donde también muestra que hay una mirada sensible detrás de la cámara, capaz de conmovir sin caer de bruces en el sentimentalismo fácil.

Es un filme sobre la memoria en la edad adulta mayor, los recuerdos. Mario Benedetti tiene un libro titulado: *"El olvido está lleno de memoria"*, pues cuando se levanta la barrera del olvido aparecen recuerdos de tiempos vividos con intensidad, experiencias que fueron enhebrando los años de la existencia y que en la vejez forman un caudal de evocación y de vitalidad.

Hay un fenómeno en Psicogerontología denominado "reminiscencia", la capacidad que permite especialmente a los ma-

**Esto es "Un paseo con Madeleine" (2022), la nueva película de Christian Carion, un realizador con mucho oficio que vuelve a demostrar el valor de lo artesanal**





yores recordar el pasado y la necesidad de contar esas vivencias y sucesos. Lo cual posee una finalidad importantísima: permitir a la persona reafirmar su autoestima cuando sus capacidades comienzan a perder vitalidad.

La "reminiscencia" conlleva un repaso de la vida y favorece la "integridad" personal, porque relaciona lo vivido, con el presente, constituyéndose así en vivencia de continuación, de historia personal hilvanada. Al integrar el pasado, hay una reconciliación con la vida que tocó vivir. Lograr la integridad es uno de los objetivos para ir construyendo un buen envejecer y sentirse en paz con uno mismo, sin reproches ni culpas enfermizas.

Esta es una película que trata justamente sobre los recuerdos de toda una vida, de una mujer anciana. Utilizando *flashbacks* y alternando situaciones cordiales y otras más delicadas, se van mezclando los recuerdos que han jalonado y a la vez marcado

la vida de nuestra protagonista Madeleine. La película va contando su vida, que es la que ella misma relata a un hombre de mediana edad, como ahora diré.

Line Renaud, la actriz principal que encarna a Madeleine, fue también cantante y activista; actualmente tiene 94 años, los mismos que en el filme. Proyecta una imagen de señora que ha tenido una vida en plenitud, valerosa, muy interesante y comprometida. Pero ya no puede arreglárselas sola.

Es por ello por lo que decide ir voluntariamente a una residencia de mayores. Llama a un taxi y abandona, a su pesar, su casa, el hogar en que vivió en París. El taxi llega con Charles (Boon) al volante, un hombre agobiado con problemas económicos y de falta de tiempo para ver a su familia.

Madeleine monta en el coche y le pide a Charles que la vaya llevando por lugares de la ciudad que marcaron su vida, y va repasando los capítulos principales que la marcaron, y despedirse antes de entrar en la institución. Él, a pesar de su pro-

## Es un filme sobre la memoria en la edad adulta mayor, los recuerdos. Mario Benedetti tiene un libro titulado: "El olvido está lleno de memoria"

blemática particular, presta oído al relato y los recuerdos que la mujer le va contando.

Con el transcurrir de las horas se va creando entre ambos un vínculo afectivo importante, que arrastrará la cinta por una especie de conmovedor drama de despedida, en una casi improvisada y franca amistad que surge entre el modesto conductor de taxi y la *madame*. Un relato que consigue calar en el espectador, para ver con optimismo y sentido del humor, cómo se afrontan las últimas horas de una persona en libertad, y la salvación de otra.



Tal es la buena onda, que Charles va parando para invitarla a cenar o tomar un helado junto al Sena. Danny Boon, al que estamos acostumbrados a ver en comedias francesas, forma una entrañable pareja con la señora Renaud-Madeleine, los dos podrían perfectamente haber sido incompatibles, pero en esta «Bonita carrera», como dice su título francés original («Une belle course»), hará que surja el cariño y la sintonía más fresca y franca entre ambos.

Carion, que dirige y a la vez escribe el guion, construye su argumento y su puesta en escena en forma sencilla, filmando por las calles de París una biografía que se desarrolla en su mayor parte dentro del Taxi, filmando la relación entre los dos personajes y los temas de conversación que mantienen, a veces asuntos menores, a veces grandes temas y diálogos con confidencias de alto voltaje, incluso asuntos peliagudos por momentos, problemas, aventuras y hasta un juicio sobre malos tratos.

Temáticas de sabor agri-dulce van saliendo de la boca de Madeleine; reflexiones sobre la vida, el amor, la vejez y la aceptación de los golpes recibidos fruto de su larga edad.

Un paseo penetrante y afectuoso, conversación calma. Humor suave, intenso y expresivo, sobre todo por la fuerza e ironía de Madeleine; a veces desciende al drama por las importantes revelaciones que ella hace, episodios de gran crudeza (que no desvelo para que vean la película).

Carion saca lo mejor de la nonagenaria Line Renaud y del



**La "reminiscencia" conlleva un repaso de la vida y favorece la "integridad" personal, porque relaciona lo vivido, con el presente, constituyéndose así en vivencia personal**

cómico Dany Boon, ambos con química y sensacionales. Boon está moderado en este trabajo como taxista afable y ponderado. En cuando a la Renaud, como actriz aporta la dosis justa de gracia, chispa, verdad y ese componente de sentimiento para hacer el viaje cercano e interesante: interpretaciones muy bien llevadas.

Madeleine hace su *petit voyage*, un recorrido breve pero intenso y rodado con delicadeza. Ella sabe cuál es su destino y que, entre su hogar de siempre



y la residencia de mayores a la que se dirige, hay un espacio, un trayecto que es físico, pero también psicológico, y en él podrían hacer acto de presencia los fantasmas del ayer. Sin duda es por eso por lo que los va soltando en su diálogo con Charles, que la escucha atentamente.

Esta historia no es un punto final sino más bien una recapitulación, un repaso a la vida. Con el taxista no habla de muerte, sino de esperanza. De vida. La vivida y la que sigue, la que es continuo viaje y movimiento.

La actitud positiva, receptiva y afectuosa de Charles concluirá en un final inesperadamente triste-feliz para Charles y su familia.



# La importancia del *Arte* en la *Humanidad* (XVIII)

**LA PINTURA** es uno de los géneros en los que se manifiesta con mayor nitidez la soberbia capacidad para convertir los modelos europeos en algo propio, aunque no se puedan describir con palabras las líneas que marcan sus diferencias. En los pintores manieristas del siglo XVI se percibe un ambiente más amable que cruento y las representaciones religiosas con coloraciones y composiciones atemporales. A ellos les siguen una segunda generación de creadores como **Alonso Vázquez y Baltazar de Echave Orio**.

Será, sin embargo, en la tercera generación manierista donde se ponga en plenitud un gesto propio, reflejo del sentir criollo de esa comunidad humana de intensa vida social. Esa tercera generación ha sido poco estudiada, precisamente porque se le ha visto localista cuando, en realidad, ha sido ese su valor fundamental. Ellos testimoniaron sus diferencias, al tiempo que demostraron su magnífica capacidad para manifestarse entre el manierismo y el barroco. Luis Juárez es quizás el más insigne entre ellos, su nobleza y sinceridad pictórica se expresan a través de sus pinceles, que crean obras de gran suavidad y dulzura.

El dominico español **Fray Alonso López de Herrera** (Val-

adolid 1580-Zacatecas, México 1645) es un pintor de estilo delicado y afable. La belleza de sus composiciones roza el borde de la experiencia mística, sin perder de vista el necesario sustento humano. La pulcritud con la que pintó varias veces el rostro de Cristo le valió en su tiempo el sobrenombre de El Divino.



**Inmaculada Concepción, óleo sobre cobre (52,7x38,7 cm), Nueva York**

**Baltasar de Echave Orio** o el Viejo (Zumaya, Guipúzcoa, 1548-1620, México) sobresale también como un remanso de frescura y lirismo en cuyos azules se plasma la mayor sencillez poética.

El tenebrismo zurbaranesco absorbe el estilo del pintor po-



**Adoración de los Reyes, óleo sobre tabla (248x155,5 cm), México, Museo Nacional de Arte, procedente del retablo de la Casa Profesa de los jesuitas.**

blano **Juan Tinoco** (Puebla, México, 1617-1699). Destinada a exaltar la fe, su obra pictórica orienta el fervor de la época mediante una pincelada precisa y la templanza en los colores que caracteriza buena parte de sus lienzos. Destaca por el dinamismo vibrante de sus obras, las fuerzas expresivas de sus personajes y el audaz manejo de los colores.

# Los Pintores Manieristas y Barrocos En México



**Santiago el Mayor**

La pintura novohispana vivió con intensidad la influencia directa del claro oscuro y el realismo a través de la obra del sevillano **Sebastián López de Artega**, influido por Caravaggio y el Greco. Se estableció en la ciudad de México y aquí pintó algunos cuadros considerados como obras maestras de ese estilo.

Es impresionante la incredulidad de Santo Tomás en la que no se sabe qué admirar más, si la verticalidad de la composición o la forma de tratar la luz y el color, para conseguir la textura no solo de la carne sino de un ambiente lleno de misticismo y misterio. Este pintor, creador de otras obras relevantes, dejó una escuela con tendencia de color y suavidad, el trato de las formas y de los temas que reaparecieron a través de autores como **Jose**



**Juarez** (1617-1670). Este, miembro de una larga dinastía familiar de pintores, aprendiendo la pintura en el ámbito de un gremio muy sólido, del que se convirtió en el gran maestro de una escuela local de grandes alcances artísticos y sociales. Produce obras como el *Martirio de los Santos Justo y Pastor*, en la que hace uso de una yuxtaposición de escenas que tendrá gran éxito entre sus sucesores y la *Adoración de los Reyes*.

**Luis Juárez**, su padre, es visto como el maestro de esa manera más propia de ver la realidad pictórica.

La batalla entre la reciedumbre hispánica y la cortés suavidad novohispana tiene otros representantes extraordinarios en esos años de la segunda mitad del siglo XVII. Así se aprecia en la obra de **Pedro Ramírez** en

**La incredulidad de Santo Tomás**, óleo sobre lienzo (226 x 156,5 cm), Museo Nacional de Arte. México



**Luis Juárez, La Oración en el Huerto**

un óleo de grandes dimensiones con el tema de la adoración de los pastores.

En la primera mitad del siglo XVII resurge el miniaturismo en la decoración de los libros de coro de las catedrales y los conventos. La calidad de la luz y de los colores logrados en los trabajos de **Luis Lagarto** y miembros de su familia, los convirtió en los iluminadores por excelencia. Este oficio, que implica dedicación, paciencia y





**El libro de Guillermo Tovar de Teresa rescata del olvido la obra de los Lagarto, convirtiéndose en útil catálogo de sus creaciones y piedra fundamental de futuras investigaciones.**

fin a sensibilidad, ha dejado para la posteridad obras que, aunque son de pequeño formato, resultan inmensas por su perfección.

Don Luis, natural de Sevilla ya se encontraba en la ciudad de México en 1586. Se convirtió en el maestro mayor del arte de leer y escribir y contar en España. La combinación de sus oficios, su sólida formación en Granada y el influjo de la realidad novohispana, dieron como resultado alguno de los capitulares libros corales más bellos y originales creados en esos tiempos.

El arte barroco es en México una forma de vida que permea todas las actividades del ser humano, desde el lenguaje hasta la cocina, en la que destaca la soberbia y ultra barroca creación del mole y sus diversas variedades. Además del lenguaje, el vestuario, las diversiones, las procesiones y los saraos son los extremos simbólicos que utiliza el pueblo para expresar la plenitud de la participación en la sociedad. En la comprensión psicológica del pasado mexicano es indispensable tomar en cuenta esta apropiación en la transformación del arte barroco.

corredores de calles y entrecalles que no llevan a sitio alguno y que no mostramos a veces ni a nosotros mismos. La solidez cultural de la Nueva España alcanza simas de creación, se adaptan y reinterpretan en la literatura los modos concertistas que prevalecen en ese momento.

Diversos historiadores han sintetizado los hitos culturales del largo proceso de apropiación que constituye la formación del alma mexicana expresada por el barroco.

La creación poética religiosa tiene ecos de los mejores sonidos de la poesía española del Siglo de Oro, de la que forma parte el soneto del poeta y filólogo agustino mexicano **Fray Miguel de Guevara** (1585-1646):

***Omaira trujillo***

“No me mueve mi Dios, para quererte  
el cielo que me tienes prometido,  
ni me mueve el infierno tan temido  
para dejar por eso de ofenderte.

Tú me mueves, Señor, muéveme el verte  
clavado en una cruz y escarnecido,  
muéveme al ver tu cuerpo tan herido,  
muévenme tus afrentas y tu muerte.

Muéveme, en fin, tu amor, y en tal manera,  
que aunque no hubiera cielo, yo te amare,  
y aunque no hubiera infierno, te temiera.

No me tienes que dar porque te quiera,  
pues aunque lo que espero no esperara,  
lo mismo que te quiero te quisiera.”

# Ayuno intermitente; beneficios y riesgos de su seguimiento

**ES MUY PROBABLE** que en tu entorno hayas escuchado más de una vez a alguien comentarte que está siguiendo algún tipo de ayuno intermitente porque ha oído o leído en algún artículo o noticia que le ofrece multitud de beneficios a su organismo.

En este artículo veremos en qué consiste exactamente este protocolo y otros aspectos como los tipos existentes, sus beneficios y riesgos, la manera de llevarlo a cabo...

## *¿Qué es ayunar? ¿Qué es el ayuno intermitente?*

De acuerdo a la RAE, ayunar es "abstenerse total o parcialmente de comer o beber". Son varios los motivos por los que puede seguirse un ayuno: religioso (como el Ramadán para los musulmanes), razones médicas (por ejemplo, antes de pruebas médicas como una analítica sanguínea o una operación), como protocolo dentro de una dieta hipocalórica para bajar de peso...

Aunque pensemos que no hemos seguido ningún tipo de

ayuno a lo largo de nuestra vida, lo cierto es que NO es así, pues, durante el descanso nocturno, realmente nos encontramos ayunando hasta el momento en el que realizamos la primera ingesta del día (de ahí que ésta se conozca como des-ayuno).

Centrándonos en el ayuno intermitente, debe quedar claro que NO se trata de una dieta como tal, sino de una pauta o protocolo utilizado en algunas situaciones como las comentadas en el párrafo anterior.

Se trata de un tipo de ayuno en el que se combinan periodos de ayuno como tal con periodos de ingesta (conocida como ventana de alimentación) en di-





ferentes intervalos temporales. En todos ellos ha de existir una determinada restricción energética, la cual suele oscilar entre el 50-70% del consumo energético total (CET) de la persona.

## ¿Cuáles son los tipos de ayuno intermitente?

En un principio, la información existente sobre el ayuno intermitente era muy escasa. Pero, con el paso del tiempo, ha ido "abriéndose paso" hasta conocerse muchas variantes diferentes a la hora de llevarlo a cabo.

La principal diferencia existente entre los tipos de ayuno intermitente reside, fundamentalmente, en la duración del periodo de ayuno y de la ventana de alimentación, distinguiendo entre:

- 12/12: basado en 12 horas de periodo de ayuno y 12 horas de ventana de alimentación.
- 16/8: probablemente el protocolo de ayuno intermitente más conocido. Consta de un periodo de ayuno de 16 horas y de una ventana de alimentación de 8 horas.
- 24/0: en este protocolo de ayuno intermitente NO existe ventana de alimentación, pues se realiza ayuno durante un día completo.
- Ayuno días alternos: se alternan los días durante los cuales se realiza el ayuno, realizando en los mismos una ventana de alimentación en la que se realiza una única ingesta de unas 500-800kcal.
- Eat-Stop-Eat: se combina un día de alimentación convencional seguida de un día completo de ayuno (24/0) y de otro día de alimentación



- convencional. Dentro de este protocolo puede incluirse el ayuno intermitente 5/2, en el que se realizan dos días completos de ayuno a la semana y cinco días de alimentación convencional.
- Semiayuno: a lo largo de un mes se combinan cuatro o cinco días de una ingesta calórica menor a la habitual (700-1000kcal/día aproximadamente) con alimentación convencional.

## ¿Qué puedo tomar durante el periodo de ayuno?

Mucha gente puede pensar que, durante el periodo de ayuno, solo está permitida la ingesta de agua, pero NO es así. Durante el mismo también están permitidas:

- Aguas con trozos de fruta

(para aportar sabor y color a la misma).

- Café solo o cortado (con un chorrito de leche desnatada).
- Infusiones edulcoradas (no azucaradas).
- Caldos desgrasados preparados a base de verduras, carne o pescado.

## ¿En qué personas está desaconsejado el ayuno intermitente?

Existen determinados colectivos de personas en los cuales el empleo de un protocolo de ayuno intermitente está desaconsejado. Entre ellos se encuentran:

- Embarazo y lactancia.
- Niños y adolescentes.
- Población senior (especialmente aquellos con problemas de desnutrición o de fragilidad).

## Existen determinados colectivos de personas en los cuales el empleo de un protocolo de ayuno intermitente está desaconsejado

- Patologías como la diabetes, enfermedades tiroideas, gastritis, enfermedades cardiovasculares,...
- Personas con trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como el atracón nocturno o el comedor compulsivo.
- Deportistas.

### ¿Cuáles son los beneficios del ayuno intermitente?

Existen estudios que muestran beneficios con el seguimiento de un ayuno intermitente en humanos, pero también hay otros que no. El problema principal reside en que la evidencia existente es a base de publicaciones que son llevadas a cabo durante un periodo corto de tiempo y con una muestra pequeña, lo que hace que no muestren resultados concluyentes.



Algunos de los posibles beneficios que se dice que puede tener el seguimiento de un protocolo de ayuno intermitente son:

- Reduce el envejecimiento, se fabrican menos sustancias inflamatorias y, con ello, se fortalece el sistema inmune.
- Ayuda a disminuir el apetito y promueve la pérdida de peso.
- Mejora la sensibilidad a la insulina y el perfil lipídico.
- Flexibilidad metabólica, pues se utilizan diferentes sustratos o moléculas para obtener energía.
- Mejora la plasticidad neuronal, es decir, la capacidad del sistema nervioso de cambiar su organización estructural y funcional ante diversos estímulos.

### Posibles riesgos del ayuno intermitente

Hemos visto que un protocolo de ayuno intermite puede ofrecernos algunos beneficios, pero su puesta en práctica, especialmente cuando se lleva a cabo sin el seguimiento de un especialista, puede conllevar también riesgos como los siguientes:

- Debilidad muscular (utilización de proteínas como sustrato energético) y menor rendimiento deportivo.
- Producción de cuerpos cetónicos (cetosis) y menor producción de glucosa, con los inconvenientes que ello conlleva para la salud.
- Déficits nutricionales.
- Hipoglucemias y mayor vertido de moléculas lipídicas (triglicéridos y colesterol) a la circulación sanguínea.
- Digestiones pesadas y reflujo.
- Irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, falta de concentración, dolor de cabeza,...
- Trastornos psico-emocionales: comedores compulsivos, sentimiento de culpa,... antesala de la aparición de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA).

**Maria Ruiz Vargas**



# Mes de mayo: Mayas Y Mayos

Con los nombres de mayo o maya se designaban diversos conceptos, muy relacionados entre sí

## 1) Árbol o tronco erigido en un lugar céntrico

**EL RITO PRINCIPAL** era la erección del Árbol de Mayo, la expresión tradicional es "pingar el mayo", en la plaza mayor del pueblo por parte de los jóvenes, actores principales de todos los festejos. Se elegía el árbol más alto y recto que se encontrara, se talaba y era despojado de casi todas las ramas, distribuidas para colgarlas en las casas del pueblo, menos las de la cima, con lo cual resultaba ser más bien un tronco o poste. El carácter viril, tanto por su aspecto fálico, como por el esfuerzo conjunto de los mozos para trasladarlo y erguirlo, era compensado con los adornos que procuraban las muchachas.

El mayo se decoraba profusamente con todo tipo de ornatos, destacando las cintas de colores, que en algunos lugares eran entrelazadas mediante una danza alrededor del mástil. También se le colgaban objetos que recordaran la abundancia y la fecundidad, como guirnaldas de flores o huevos, y símbolos protectores de las cosechas. Para instalarlo se elegía un lugar se-



ñoero, la plaza del pueblo, junto a una ermita o en una cima bien visible. Uno de los actos más importantes era la danza en corro y el baile de las parejas alrededor del árbol. Generalmente al mayo se lo mantenía erguido durante todo el mes, hasta el final de la cosecha estival o hasta el año siguiente y al final se vendía, para organizar con lo recaudado un convite.

## 2) Ramos que adornaban las casas

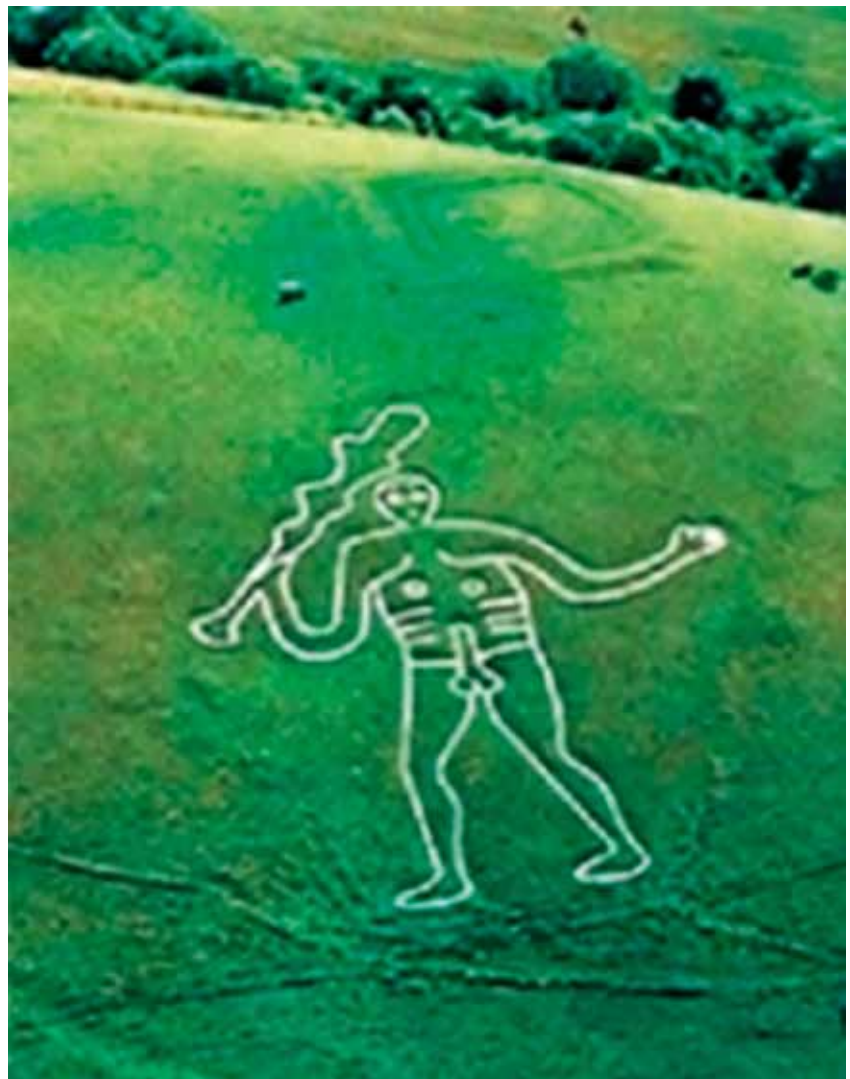
"Mayos" eran también los ramos que portaban los jóvenes y que llevados por la aldea eran ofrecidos a las muchachas durante las serenatas y alboradas o los colgaban en las puertas y ventanas de sus casas, formando las enramadas, como augurio de amor. A ser posible que fueran del arbusto de mayo, el "majuelo" o espino de flores blancas con estambres rojos, de olor afrodisíaco, que además preservaba contra los rayos. También se pintaban algunas figuras sobre las paredes con almagre, que también poseían una connotación amorosa.

**El rito principal era la erección del Árbol de Mayo, la expresión tradicional es "pingar el mayo", en la plaza mayor del pueblo**

## 3) Pelele o monigote

En algunos sitios se colocaba en el árbol del mayo un monigote o pelele en actitudes grotescas, que recibía el mismo nombre de "mayo", a veces acompañado de una maniquí o muñeca, "maya". Al igual que los fantoches carnavalescos y los judas de Pascua, el pelele de mayo era quemado al final de las fiestas. Costumbres parecidas eran el entierro de la zorra, la quema de brujas (o sus representantes: gatos, liebres, lobos), por las cuales se representaba como las maldades del invierno sucumbían ante el auge primaveral. Mu-

**El mayo se decoraba profusamente con todo tipo de ornatos, destacando las cintas de colores, que en algunos lugares eran entretejidas mediante una danza alrededor del mástil**







chos antropólogos piensan que algunas de estas costumbres proceden de antiguos sacrificios humanos expiatorios.

#### 4) Muchacho revestido de follaje

La amalgama entre figura humana y vegetal, a veces era representada en vivo. Un muchacho recubierto de pies a cabeza con ramajes, hojas y musgo, era "El Verde", el "Hombre Salvaje" o mejor el "Hombre de la Selva", en Inglaterra se llamaba "Jack in the Green", en Italia el personaje mítico era el Calendimaggio. El Verde era paseado en procesión y después arrojado al agua para que procurara la lluvia y favoreciera el crecimiento vegetal. Estos tipos de festejos

### La amalgama entre figura humana y vegetal, a veces era representada en vivo

recuerdan los antiquísimos ritos de sacrificios humanos para la renovación primaveral.

Al sur de Inglaterra, el Gigante de Cerne Abbas es una enorme figura erguida de 55 metros de altura, tallada con surcos rellenos de tiza en la ladera de un cerro. La gran figura pudo usarse tanto en rituales de guerra como de fertilidad. Por encima del Gigante se extiende el Trencher, un terraplén de la Edad del

Hierro, en donde la gente de Cerne Abbas celebraba el Primero de Mayo. Hasta hace poco se llevaba un tronco de abeto y se erigía el mayo y se bailaba alrededor. Las mujeres estériles se posaban sobre el pene de la figura, con evidentes deseos de procreación.

#### 5) Muchacha engalanada

image.png

Figura central de la fiesta era La Maya, elegida Reina de la Primavera y presidía todos los festejos del mes. Solía ser la más hermosa doncella vestida de novia, bien acicalada, llena de alhajas y coronada de flores. Siempre estaba acompañada de un nutrido grupo de muchachas que ejercían de damas de



honor. La reina debía mostrarse en actitud hierática y serena en su trono, que recibía el nombre de "tálamo", un recuerdo de que antiguamente había sido el lecho nupcial de la Reina de las Mayas. De hecho esa era la manera tradicional de exponer a las novias antes de la boda. Luego, sentada en la silla era paseada en procesión por todo el pueblo, llevando una almarraja, un tipo especial de búcaro para rociar con agua perfumada. Entre la comitiva iba la "Mojigona", una vieja, que era una parodia de la propia maya y debía provocar la risa con sus muecas y gestos, su antigua misión era la de evitar los malos espíritus, sobre todo el de la envidia, la causa más frecuente de mal de ojo. El sitial con la maya se colocaba bajo el árbol de mayo, aunque también podía ser en la puerta de la villa o una ventana distinguida. Sus damas bailaban y pedían dinero "para la rica (linda, bella) la Maya", siempre con un aire desenfadado, e incluso escandaloso si no recibían dádivas. Con el

tiempo las muchachas pasaron a ser niñas.

### 6) Cantos y danzas de este mes

Durante la víspera se formaban las rondas de mozos o "mayos" que cantaban los "mayos" a las muchachas solteras o "mayas". Recordemos que en nuestro idioma las palabras "majo" y "maja", que designan a los jóvenes alegres y engalanados, son las mismas que "mayo" y "maya". En los cantos predominaban dos temas, la exaltación de la primavera y el amor idealizado, aunque con abundancia de metáforas eróticas y obscenas, pues en las sociedades agrarias la obscenidad ritual era un conjuro para estimular la fecundidad.

### 7) Matrimonios juveniles de mayos y mayas

En ambientes rurales se conservó la costumbre del "matrimonio" de un mayo con una maya, o el de todo un grupo

de mozos con otro proporcional de muchachas. La formación de estos matrimonios de mayo, culminaba con la retirada de las parejas a las cabañas del bosque. Algunas de estas costumbres han persistido hasta el siglo XIX. Así en la comarca de Cabrera Baja, en las montañas de León, hoy se reúnen los jóvenes para bailar. Terminada la danza, los mozos se cubrían de pieles y se ajustaban cuernos de toro sobre la frente, comenzando una lucha sañuda en la cual se embestían mutuamente con furia. Después los muchachos se emparejaban con las mozas y marchaban a los pajares, donde dormían juntos, permiso del que disfrutaban desde hoy hasta el 01 noviembre, o sea medio año. Formas más atenuadas de estos matrimonios han persistido en los emparejamientos de los bailes y festejos del mes, un regalo típico entre la pareja era obsequiarse huevos.

**Ignacio Rodríguez Ariza**

(Blog: [Kalendario.es](http://Kalendario.es))



# 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!



## Chile vegetariano

Los frijoles son un súper alimento para la diabetes y pueden utilizarse como sustituto de la carne debido a su alto contenido de proteínas. La Fundación Americana de la Diabetes aconseja a los diabéticos que agreguen frijoles a las comidas varias veces por semana, ya que ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre manejables en comparación con la mayoría de los alimentos ricos en almidón. Usar una olla

de barro para preparar una comida como adulto mayor es una excelente manera de ayudar a evitar pararse sobre una estufa caliente durante largos períodos de tiempo.



### Qué necesita:

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cebolla mediana picada
- 4 zanahorias en rodajas
- 1 pimiento verde picado
- 1 calabacín picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de chile en polvo
- Frijoles enjuagados y escurridos en lata de 16 onzas
- Frijoles negros enjuagados y escurridos en lata de 16 onzas
- Salsa de tomate de 15 onzas
- 14.5 onzas de tomate cortado en cubitos (en jugo, sin sal agregada)

# ORGANIGRAMA OFECUM

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



Instagram

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**